

*UNIVERSIDAD JOSÉ MARTÍ PÉREZ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y DEPORTE*



TRABAJO DE DIPLOMA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA

ESTUDIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA TÉCNICA DE  
INMOVILIZACIÓN TATE SHIO GATAME POR LOS JUDOCAS  
CATEGORÍA 11 Y 12 AÑOS DE LA PROVINCIA SANCTI SPÍRITUS.

AUTOR: YAMILA LAZARA RAMOS RAMÍREZ.

TUTOR: M<sup>s</sup>C LUIS LEONARDO LEÓN VÁZQUEZ.  
PROFESOR AUXILIAR

*SANCTI SPIRITUS  
CURSO ESCOLAR 2013 / 2014*

## **RESUMEN**

En el presente trabajo nos dimos la tarea de decretar por distintos métodos y procedimientos investigativos el dominio del control Tate Shio Gatame por la población cinturones amarillo 5to Kyu de la provincia de SS para realizar este trabajo se tomo como muestra la población total de cinturones amarillo 5to Kyu de la provincia la alcanza la cifra de 16 judocas los mismos se encuentran repartidos en 4 municipios así como censéis de las áreas seleccionadas para obtener mas confiabilidad de nuestro trabajo con los profesores que atienden a estos atletas los alcanzan la cifra de 7 de ellos. Por medio de la observación y la medición apoyándonos en la encuesta y la revisión de documentos se llegaron a obtener datos de gran interés para el investigador .La encuesta fue aplicada al 100 % de la población de atletas y del igual manera a los profesores cada una de ella con un grado de complejidad acorde a la población. El test para medir la efectividad y dominio de la técnica utilizada es el que se encuentra plasmado en la preparación del deportista de judo y el mismo contempla 12 aspectos evaluar, los datos obtenidos fueron plasmados en modelos confeccionados por el investigador con antelación a la prueba. Los datos recogidos fueron procesado estadísticamente utilizando la media aritmética y el calculo porcentual todos los resultados fueron llevados a tablas y gráficos lo que permite un mejor entendimiento del trabajo en esta investigación nos auxiliamos de 14 bibliografías de autores reconocido.

## **SUMMARY**

In present work we gave ourselves the task to decree for distinct methods and investigating procedures the dominion of control Tate Shio Gatame for the population yellow belts 5to Kyu of the province of SS to accomplish this work himself I take like sign the total population of yellow belts 5to Kyu of the province 16 judokas' number the same reaches her they find themselves distributed at 4 municipalities the same way that you take the census of selected areas to obtain but reliability of our work with the professors that attend these athletes reach them he writes it in code of 7 their. By means of the observation and the measurement leaning in the opinion poll and the revision of documents arrived to him to get data from great interest for the investigating .La opinion poll was applied the 100 % of the city of athletes and of the equal manner to the professors each join with a grade of complexity in agreement the population her sly. The test to measure the effectiveness and dominion of the utilized technique the one that meets materialized in the preparation of the sportsman of judo is and the same it contemplates 12 aspects evaluating, obtained data were materialized in models manufactured by the investigator before the test. Shrunken data were processed statistically utilizing arithmetical mean and percentage calculation all results were taken to boards and we helped graphic Every which the one that permits a better understanding of work in this investigation of 14 recognized authors' bibliographies.

<b>Introducción</b>	1
Problema científico	3
Objeto de estudio	4
Objetivos	4
<b>Capitulo I Marco teórico referencial</b>	5
Características importantes de las técnicas al suelo	6
Formas específicas inmovilizaciones	
Tate Shio Gatame inmovilización por los cuatro costados, en el mismo sentido	13
Variantes	14
<b>Capitulo II muestra y metodología.</b>	
Población y muestra.	18
Métodos empleados:	19
Análisis de los resultados	20
<b>Conclusiones.</b>	24
<b>Recomendaciones</b>	25
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	28

## INTRODUCCIÓN

Por el año 1880 Jigoro Kano maestro del Jiu Jitsu se reúne con otros profesores y se da la tarea de crear una nueva arte marcial tratando de darle un carácter más humano y pedagógico que las existentes hasta ese momento, fue así que ya en el 1882 sale a la luz del día el hoy conocido mundialmente como deporte de combate el judo.

El grupo de maestros dirigido por Kano deciden darle como nombre a la nueva lucha judo el cual traducido sus dos vocablos significan:

*Ju:* flexible. *Do:* camino.

Esta lucha está compuesta por tres grandes grupos de técnicas las cuales toman su nombre según su ejecución.

Nage Waza: técnica de proyección.

Katame Waza: técnica de control.

Atemis Waza: técnica de percusión.

El judo tuvo que esperar hasta 1964 en las olimpiadas de Tokio para convertirse en deporte olímpico a pesar que desde muchos años atrás se celebraban campeonatos de nivel mundial e internacionales.

El método del judo para vencer al oponente es la de no oponer resistencia a la fuerza si no al contrario ceder ante ella atizando sentido de dirección y fuerza ya que es conocido que cuando fuerzas contrarias se oponen vence la mayor.

Corría el año 1886 y es convocado por la prefectura de la policía de Japón el torneo nacional de artes marciales donde se elegirá entre los participantes el Jiu Jitsukas, Karatekas y Judokas el arte marcial que adoptaría la policía japonesa como adiestramiento personal. El judoca Kodokan representado con sus mejores discípulos efectúa 15 combates donde es vencido solamente en dos ocasiones por el profesor Jiu Jitsu, Tañaba especialista en la lucha al suelo.

Por sus logros es reconocido el Judo Kodokan como arte marcial a utilizar en el adiestramiento de la policía japonesa no obstante al truífo obtenido el profesor Jigoro Kano aprende una lección, tenía que perfeccionar el judo en el suelo, donde manifestó todo judoca debe conocer la lucha en posición tumbada también como la de pie.

No fue hasta década del 50 que el judo irrumpe en nuestro país con la presencia del profesor finlandés tercer dan Andrés Kolichky ni este maestro crea y organiza la primera federación nacional de judo y Jiu Jitsu por las características propias del sistema social existente en esa época es que el judo como muchos otros deportes no obtiene un desarrollo deseado y su práctica se limita a clubes y organizaciones de la burguesía y la media burguesía de allí que su carácter mercantilista y racista impere en él .

Solo con triunfo revolucionario quedan atrás esta características de la sociedad burguesa y el judo como todos los deportes en nuestra patria pasa a ser un derecho del pueblo.

La creación de escuelas para profesores y especialistas y la constante ayuda de países amigos es la que a permitido que nuestro deporte ocupe lugares cimeros y se encuentra el grupo de deportes medallistas.

Al habar de los logros del judo revolucionario no podemos pasar por alto el trabajo del maestro cercano Han HI cinturón negro 7mo dan el que fungía como entrenador principal de nuestros equipos nacionales los últimos anos de la década del 60 y principio del 70 este maestro no solo se limito al trabajo del equipo nacional sino que también impartió cursos de superación a profesores de las distintas provincias lo que permitió que el yudoca alcanzara logros y desarrollen la base

Los logros deportivos que se lograron a cualquier nivel son el resultado de la enseñanza y orientación por parte de los profesores y el interés y la dedicación del alumno por ser cada día mejor .Recordando las palabras del jefe de la devolución cuando dijo .Así seguir avanzando en esos deportes que somos fuertes y

adaptando políticas especiales para fortalecernos en los deportes que somos débiles

Tomando como base este planteamiento es que los grupos de trabajo a distintos niveles y en todas las disciplinas deportivas se dieron a la tarea de revisar y enriquecer sus planes y programas de trabajo para así años mas tarde ver de su trabajo coronado con logros superiores

Todos conocemos que la formación básica en todos los deportes es el elemento base fundamental del trabajo futuro con jóvenes atletas no queden en los mismos ningún tipo de dudas que pueda entorpecer luego el resultado venidero por ello es de suma importancia señalar que no se debe violar el principio de la asequibilidad en la enseñanza y no debemos pasar a otra técnica sin el dominio de la anterior.

El deporte Judo posee para su enseñanza metodología una división compuesta en técnica de pie Tashi Waza y técnicas al suelo Ne Waza cada unos de estos grupos posee sus elementos básicas y técnicas agrupadas en el sistemas de grados la que plantea que para ostentar un grado Kyu se deben dominar todas las técnicas de las anteriores y el del que se encuentra el judoca Es de este planteamiento donde nos surge la siguiente interrogante –

¿Por qué la poca utilización del Tate Shio Gatame en combates escolares?  
¿Dominan los cinturones amarillos 5to Kyu las técnicas de control Tate Shio Gatame?

### **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los judocas pioneriles de la división de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame?

## **OBJETO DE ESTUDIO**

Las técnicas de control por inmovilización en el Judo.

## **OBJETIVO GENERAL**

Constatar en nivel de conocimientos teórico práctico que poseen los judocas pioneriles de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame

## **OBJECTIVOS ESPECIFICOS**

Aplicar el test técnico del Tate Shio Gatame a los judocas pioneriles de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame.

Determinar de manera grupal y por municipio el nivel de conocimientos teórico práctico que poseen los judocas pioneriles de las divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame

Identificar las principales deficiencias en la ejecución del Tate Shio Gatame por parte de los judocas pioneriles de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame.

## **CAPITULO II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

El profesor Jigoro Kano señala: “Todo yudoca debe conocer las técnicas de pie como las de tumbado” Al referirse al trabajo al suelo después de concluido un torneo donde el yudoca había sufrido dos derrotas por técnicas del Katame Waza

Partiendo del criterio de quien fuera la máxima figura y creador del judo es que nos dimos la tarea de realizar este trabajo el cual esta encaminado al dominio de los atletas cinturones amarillos sobre el Tate Shio Gatame en la provincia de S.S. para ellos comenzaremos explicando que son las técnicas de control al piso

La técnica de control Katame Waza mas conocida por NE Waza técnica en el piso es el grupo compuesto por

- Osae comí Waza, técnico de inmovilización
- Shime Waza técnica de estrangulación
- Kwansetsu Waza técnica de luxación

Las proyecciones y las técnicas de control son inesperables como las partes componentes del tren de rodamiento de cualquier vehículo trabajan junto ayudándose mutuamente para decidir la victoria o la derrota. Por supuesto la técnica de control es mas efectiva si se emplea después de una `proyección y las proyecciones pueden generar mayor poder por una técnica de control

Fases del Katame Waza

- Preparación del agarre
- Inicio del agarre
- Conclusión del agarre



## CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DE LAS TÉCNICAS AL SUELO

Es un mecanismo de efecto se debe tener en cuenta la posición del contrario, antes, durante y el inicio de los agarre. La posición estrecha de aproximación que propiciara un contacto entre ambos competidores antes, durante y al inicio de los agarres. La postura de las fuerzas y su dirección así como la postura de la masa corporal. Mantener la preparación de equilibrio.

Teniendo en cuenta los elementos básicos metodológicamente, estructurar las técnicas del Ne Waza en tres partes como son

No podemos pasar por alto la importancia que conlleva el perfeccionamiento de los elementos básicos las consecuencias se verán en las sucesivas etapas del desarrollo del judoca

Los métodos para que judo pueda realizar su practica y automatización de los elementos básicos son .Los ejercicios Físicos, repeticiones de la técnica, para los cuales el yudoca también necesita Uke, unos o varios yudocas, Judogui traje de práctica, Tatami colchón para la practica

Los elementos básicos que componen a la técnica al Ne Waza son

Momento, (Kikai): Es un intervalo de tiempo corten cual debe realizarse diversos efectos qué pueden ser, controlar luxar y estrangular cuando el oponente flota sobre la superficie del tatami, y así la técnica aplicada alcanza el máximo efecto Ippon

Los momentos pueden ser

1. Momentos para controlar
- 2 Momentos para luxar, híper extensión y rotación
3. Momentos para estrangula, presionando

Los cuales varían según las posiciones que adopta el uke con respecto al tori y viceversa. Ejemplo Uke o Tori en posición

Supina; Prona; Lateral; en cuadrupedia etc.

Con ellos se establece la aplicación o el evadimiento de elementos para sostener al oponente cuando este se halla acostado o proyectado, con otra parte del cuerpo además de los pies, contra el tatami. Estos elementos se definen de la forma siguiente

### Control

Son las formas de ejecutar al oponente aplicando sobre él las fuerzas tendentes a limitar sus movimientos

Los controles pueden ser de tres formas:

- Por inmovilización
- Por luxación de la articulación del codo.
- Por estrangulación sobre el cuello

### Flotación

Es la aplicación que se presenta de poder variar la posición a uno u otro del cuerpo del oponente aplicándoles controles iguales o diversos

Los más usados son

- Inmovilización / inmovilización
- Inmovilización / luxación
- Inmovilización / estrangulamiento
- Luxación / estrangulamiento

### Giros

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

Los giros se efectúan en la región corporal que esta controlada. Es inmovilización se puede girar hacia el lugar donde se encuentra situado el que controla hacia el lado opuesto

Si es sobre el cuello, o sobre el codo, se debe girar este y también girar el cuerpo.

### Separación

Son las acciones de, avance retroceso, empuje, deslizamiento, etc que ejecuta el controlado para alejarse del que lo controla. Se enfatiza el alejarse de este pero observándolo

### Obstaculización

Son las obstaculizaciones que realiza el que esta controlando con sus manos, brazos, rodillas, pies etc. para evitar que lo controlen .En general estos elementos serán enfocados de acuerdo a la siguiente metódica

- Parte preparatoria
- Posición de Uke
- Poción de Tori en relación con Uke
- Parte principal
- Partes del cuerpo de Uke que se controlan
- Partes del cuerpo de tori para controlar a uke
- Parte final
- Eficiencia del control

Acerca de la clasificación general de los controles .Por inmovilización. Estas se agrupan de acuerdo a los puntos de apoyo que utiliza el que controla en:

De tres puntos

Laterales / Diagonales / Por la cabeza

De cuatro puntos

Laterales / diagonales / por la cabeza/ a horcajadas

Por luxación del codo .Estas se agrupan de acuerdo a las fuerzas que se ejecutan sobre la articulación en:

- De hipertensión

- Acostado

- En cuatro puntos

- Desde abajo

- De torcedura

- Acostado

- En 4 puntos

- Desde abajo

Por estrangulación estos se agrupan de acuerdo a la posición de los practicantes en

- Por detrás

- Sanguíneos

- Respiratorios

- Mixtas

- Ahorcajadas

En apoyo mixto al frente (4to puntos)

- sanguínea

- respiratorios

- Mixtas

Desde la creación del Judo en el año 1882 por el profesor Jigoro Kano creo para este una división dentro del gran número de técnicas que el mismo posee, esta división se encuentra en correspondencia con el grado o cinturón que el yudoca ostenta, estos a su vez sirven como estímulo y compromiso para que el practicante de judo se esfuerce por conocer cada día un mayor número de técnicas

Los grados en nuestro deporte reencuentran establecidos de la siguiente manera. 6to kyu cinturón blanco, 5kyu cinturón amarillo, 4to Kyu cinturón naranja, 3er Kyu cinturón verde, 2do Kyu cinturón azul, 1er Kyu cinturón marrón, éstos grados conocidos como de principiantes a partir de este último se comienza con los grados dan o grado de maestro y el color del cinturón se corresponde con el negro

Elementos Básicos

Los elementos básicos ya mencionados en el escrito anterior se han ahora valorados en el marco de los contenidos del judo abajo

Estos elementos nunca antes definidos y menos aun agrupados fueron cristalizados en la nueva didáctica lo que permitió presentar las siguientes formas de apoyo del judo al suelo

- Postura
- Desequilibrio
- Desplazamiento
- Contacto

Consideran la postura abajo esta es por su naturaleza semejante a la del judo arriba siendo posible su valoración bajo tres aspectos, físicos, técnicos y mental

En el aspecto físico se aspira a una postura estable buscando para ello la posición anatomía-fisiológica optima pues en el judo al suelo tanto como el judo arriba toda acciona requiere una postura corporal apropiada

Como confirmación de lo expresado se observa por ejemplo que las inmovilizaciones muestran su sostén en la postura

En el aspecto técnico, al interés por la estabilidad se suma la preocupación por un adecuado rejuego de los centros de los centros de gravedad, en áreas de lograr el uso de la energía Como ejemplo de ello se puede decir que en una inmovilización la estabilidad de Tori va estar en dependencia de la relación de su centro de gravedad con el Uke

En el aspecto mental se impone una actitud relajada alerta y firme que ha de respaldar los aspectos anteriores, pues la inseguridad y el temor llevan a la rigidez y con ello a una postura insegura y débil

EL elemento desequilibrio, con una adecuada interpretación del equilibrio y de su perdida, ha de estar presente en todo el judo abajo rasgos peculiares Es evidente en la práctica, la incidencia de este elemento sobre las llaves de brazos, así como en los contraataques y atrás tácticas

Por su parte el desplazamiento con sus formas y direcciones expresadas especialmente en los giros, separaciones y flotación, constituye una importante técnica de auxilio en el NE Waza

Otro elemento el contacto consolida la ejecutoria de las técnicas respalda el campo táctico. Aunque el empleo del contacto es variado su presencia es indispensable, en particular en los contraataques y combinados, pues una separación de los cuerpos puede dar lugar a una evasión de Uke

Los elementos básicos no constituyen todo el judo al suelo, porque sin duda ayudan a su estructuración, su armonía y su vivencia que hace posible que los cuerpos se integran en el combate y se propicie el óptimo uso de la energía

#### **FORMAS ESPECÍFICAS INMOVILIZACIONES.**

Las inmovilizaciones son técnicas expresivas del judo al suelo mediante las cuales se aspira controlar al contrario, manteniéndolo acostado de espaldas durante un periodo de tiempo convencional

Se puede considerar que las inmovilizaciones abren las puertas del dominio del judo al suelo y con el auxilio de los elementos básicos permiten al atleta penetraren el mundo apasionante del Ne Waza

El estudio de las inmovilizaciones que se ofrece a continuación refleja una nueva metodología pues se consideran solo tres técnicas guías que son las siguientes

- Kusure Kami Shio Gatame
- Yoko Shino Gatame
- Kusure Kesa Gatame
- Kusure Kami Shio Gatame.

Llama la atención por su eficiencia competitiva cualidad a la que se suma la posibilidad de transformar esta técnica en otras inmovilizaciones derivadas

El Yoko Shio Gatame apareja cualidades similares. Por su parte el Kusure Kesa Gatame permite, junto a las características anteriores, establecer en mayor grado la relación entre las inmovilizaciones y las llaves.

Al adelantar las formas guías no se quiere insinuar que estas monopolizan el terreno de las inmovilizaciones sino, al contrario abren un campo de acciones derribadas cuyo cuadro se ofrece a continuación.

#### CUADROS DE LAS INMOVILIZACIONES

Kusure Kami Shio Gatame	Yoko Shio Gatame	Kusure Kesa Gatame
Gyaku Kesa Gatame	Muge Gatame	Kesa Gatame
Kata Osar Gatame	Tate Shio Gatame	Kata Gatame
Kami Shio Gatame		Makura Gatame
Ura Shio Gatame		

#### **TATE SHIJO GATAME INMOVILIZACIÓN POR LOS CUATRO COSTADOS, EN EL MISMO SENTIDO**

Se puede interpretar esta inmovilización, cuando por ejemplo desde la Mune Gatame, Tori lleva el brazo izquierdo al lado derecho de la cabeza de Uke, encimándose sobre este y situando su mano y el antebrazo derecho por debajo del cuello de Uke, pasando perpendicular al hombro izquierdo y velando entrar bien las piernas debajo de los riñones de Uke, realizando a la vez el contacto de su pecho contra el del Uke, pero algo encimado.

La misma situación se puede crear desde la Mune Gatame y propiciar aun más una variante de la Tate Shio Gatame en la cual Tori, aprovechando que Uke levanta su brazo izquierdo, lo empuja con su cuello y cabeza y lo fija contra la cabeza de Uke, situando su brazo derecho arriba y a la izquierda del



inmovilizado, o sea en su conjunto como la Tate Shio Gatame anterior ,pero el brazo izquierdo de Uke estará controlado junto con la cabeza

Como se dijo en esta inmovilización hay que buscar el contacto y la presión en la parte superior del pecho de Uke, velar por entra bien las piernas de bajo de este y buscar la estabilidad en los cuatro punto formados por las rodillas y los codos del ejecutante

El dominio de esta inmovilización puede hacerse muy respetable aunque una diferencia en los biotipos puede dificultar su eficiencia

Táctica ofensiva

El ataque surge como continuación al suelo de la lucha arriba a partir de volteos con desequilibrios traseros de Uke o en la evolución al suelo

El contraataque es falible girando a Tori ,lo que se apropia desplazando Uke su cabeza y empujando una de las rodillas de Tori con el propósito de coger la pierna correspondiente entre las suyas para virar a Tori sobre su espalda auxiliándose además de los brazos estas acciones le permitirán pasar a inmovilizar

Esta inmovilización puede combinarse con Mune Gatame

Táctica defensiva

Se lograra evadir superando los cuerpos mediante el movimiento de la cadera y obstaculizando la hacino ofensiva de Tori con la extensión bloqueo de los brazos de Uke. Por su parte el profesor Kasuzo Kudo 9º Dan plantea sobre el Tate Shio Gatame en su libro Judo en acción .Técnica de control lo siguiente

### ***Tate Shio Gatame I***

Propósito general: Inmovilice al contendiente colocándose ahorcajadas sobre su cuerpo en posición de cubito supino

El momento oportuno

Esta técnica es más efectiva como ataque de continuación de una de las técnicas que hemos expuesto por ejemplo del Kusure Yoko Shio Gatame

Inmovilización

EL contendiente esta en posición de cubito supino

1- Colóquese sobre las ahorcajadas en cualquier lugar entre el abdomen y el pecho

2- Pásale la mano izquierda por encima del hombro derecho hacia la base del cuello, de modo de hacerlo, por la parte posterior del cuello del Judogui. La técnica comprendida desde la primera falange del pulgar hasta la muñeca, debe colocarse sobre la nuca del contendiente

3- Deslícele la mano derecha por debajo de la axila izquierda pásala por la parte superior de la del brazo izquierdo y levánteselo

4-Sosténgame la muñeca por el lado anterior contra el hombro derecho de usted y agarrase la solapa izquierdo con la mano derecha, con el pulgar por dentro de esta

5-Sujete firmemente el cuerpo del contendiente con el área con comprendida entre las rodillas y los de ambos pies

6-Incline la parte superior del cuerpo hacia adelante, y descanse diagonalmente sobre la parte superior del hombro izquierdo del oponente

7-Inmovilícelo colocando la cara de usted contra el piso

### Sugerencias especiales

Cerciórese de mantener el control de la cabeza del contendiente. Prepárese para el agarre logrando primero un agarre de inversiones la mano izquierdo del contrario con Ude Gatame

### Puntos claves

Controle la muñeca izquierda del contendiente al colocar por la parte interior, la punta de los dedos de la mano izquierda. Mediante los movimientos correctos del cuerpo. Utilice las manos para flexionar hacia atrás el codo izquierdo del contrario

### Escapes

Mientras que empuja la rotula izquierda del contendiente con la mano derecha, aprisione la mano izquierda entre las piernas de usted, inmovilícelo

Introduzca la mano derecha entre su cuerpo y la pierna izquierda del contendiente, gire el cuerpo hacia la izquierda, y mientras empuja al contendiente con la mano derecha hacia el omoplato izquierda de usted, doble hacia dentro el codo izquierdo, y libere el brazo izquierdo

Agarre la cinta de contendiente con la mano derecha, levante ambas piernas y agítelas, ampliamente de derecha a izquierda, a la fuerza que usted genera en esta forma, añádele un giro del cuerpo, y oblíquele a girar al contendiente hacia la dirección que le resulte más difícil

### **Tate Shio Gatame II Variante**

Inmovilización. Deslice la mano izquierda por encima del hombro izquierdo del contendiente y hacia la parte inferior de la espina dorsal hasta que pueda asirlo por la parte trasera de la cinta, colocando el pulgar hacia adentro

2- Acerque el codo al cuerpo .Desde este momento, el método de inmovilización es igual al de TATE SHIO GATAME

## **Tate Shio Gatame III Variante**

Inmovilización

- Suelte el agarre de la mano izquierda que emplea en el Tate Shio Gatame II

2-Coloque la mano de forma que pase mas allá de la parte de atrás del cuello del contendiente y, trabaje la cabeza

3-Inmovilícelo agarrando el lado izquierdo de su propia cinta

Después de plantarse la precisa y claras explicaciones de ambos maestros puede llegar a la conclusión de existen variados enfoques sobre la técnica estudiada para que todos ellos mantienen una forma de ejecución similar

1 Parte preparatoria

Posiciones adoptadas por usé y Tori para efectuar la técnica

2 Parte principal

Regiones del Uke que son controladas y las regiones del Tori que controlan

3 Parte final

Eficiencia de la técnica esto se puede percibir con el control del oponente en inmovilización luxación del codo o estrangulamiento

## CAPITULO II Muestra y metodología.

### Población y muestra.

Se seleccionó como población al total de alumnos de la categoría pioneril de la provincia Sancti Spíritus los cuales alcanzan una cifra de 76 practicantes de ellos se seleccionaron de manera intencional a 16 judocas. El criterio de selección estuvo centrado en que fueran los judocas pertenecientes al grupo de divisiones pesadas dígame en este caso 57 Kg / 62 Kg / 66 Kg / + 66 Kg. Bajo este criterio se conformó una muestra compuesta por 16 atletas correspondientes a las 5 salas de entrenamiento de la provincia.

	Cantidad de áreas	Cantidad de atletas en divisiones pesadas
<b>Sancti Spíritus</b>	2	10
<b>Jatibonico</b>	1	2
<b>Taguasco</b>	1	1
<b>Cabaiguán</b>	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>16</b>

### Características de la muestra seleccionada

<i>Atleta</i>	<i>experiencia deportiva (años)</i>	<i>grado Kyu</i>	<i>Experiencia competitiva</i>	<i>Atleta</i>	<i>experiencia deportiva (años)</i>	<i>grado Kyu</i>	<i>Experiencia competitiva</i>
1	2	5	Prov.	9	2	5	Prov.
2	2	5	Prov.	10	2	5	Prov.
3	2	5	Prov.	11	3	4	Prov.
4	3	4	Prov.	12	2	5	Prov.
5	3	4	Prov.	13	3	4	Prov.
6	1	6	Mcpal.	14	3	4	Prov.
7	2	4	Prov.	15	1	6	Mcpal.
8	1	6	Mcpal.	16	3	4	Prov.

### **Métodos empleados:**

Del nivel empírico:

Encuesta: se le aplicó a los atletas con la intención de conocer el dominio teórico de los aspectos más importantes del trabajo al Ne Waza así como de la técnica objeto de estudio.

Medición: esta se desarrolló a través del test pedagógico de técnicas al Ne Waza particularmente para el Tate Shio Gatame, este test aparece reflejado en el Programa Integral de la Preparación del Deportista de Judo pág. 128.

Metodología.

Para la aplicación del test pedagógico de la técnica al suelo se tuvo presente un horario adecuado y la autorización de los profesores, el atleta en Judogui y en el tatami realizaría un breve calentamiento se le explica la forma y los objetivos del Test y el mismo se auxiliara de un UKE preparado previamente,

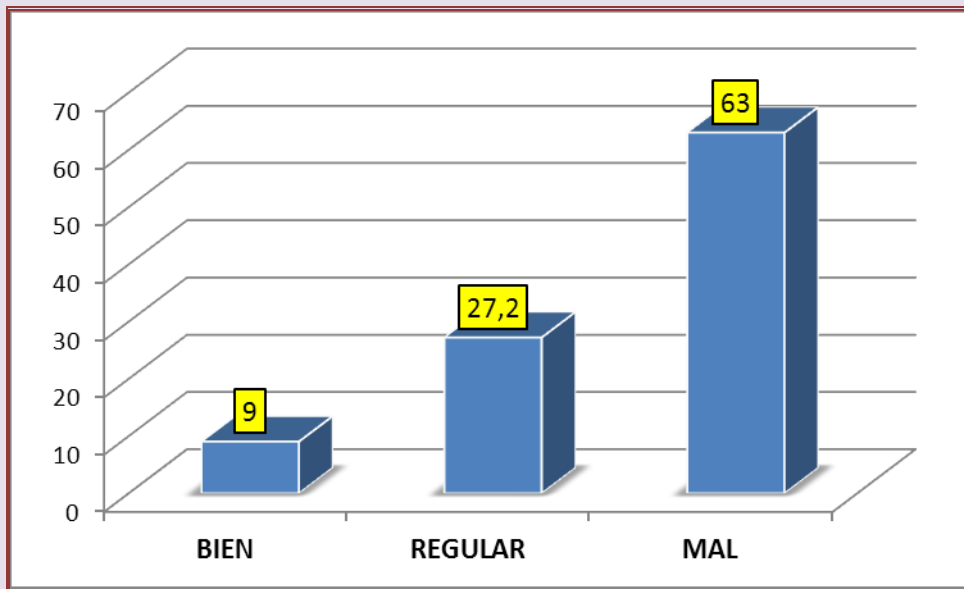
### **Análisis de los resultados.**

En las respuestas a las preguntas técnicas de la encuesta de los atletas se pudo detectar el grado de desconocimiento que posee la población con relación a la técnica Tate Shio Gatame cuando el 68,7 % no domina los puntos de apoyo que posee la misma y el 93,3/ no conoce las técnicas que se podrán combinar con el Tate Shio Gatame ,como también se alcanza cifras superiores al 60 % de desconocimiento sobre la región que se controla al UKE y la posición del Tori al ejecutarla técnica .

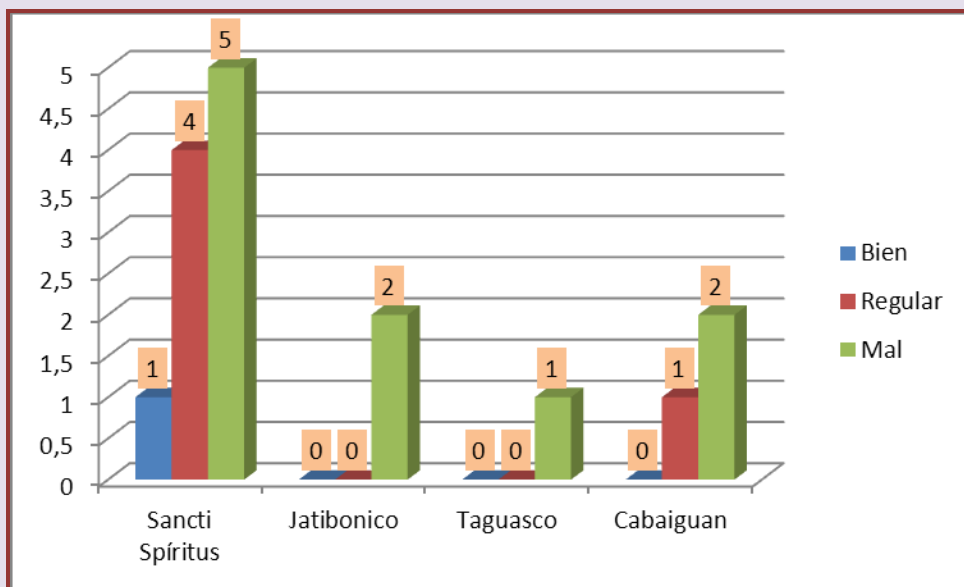
<b>CONTENIDO DE LAS PREGUNTAS</b>	<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
<b>Cuantos puntos de apoyo tiene la inmovilización Tate Shio Gatame</b>	5	31			11	69
<b>Marca con un "x" los elementos básicos del Judo al Ne Waza</b>	5	31	5	31	6	38
<b>Donde se coloca el brazo derecho en la inmovilización Tate Shio Gatame derecha</b>	13	81	0	0	3	19
<b>La cabeza en el Tate Shio Gatame se coloca</b>	14	88			2	13
<b>Marca con una "x" las técnicas que se pueden combinar al Tate Shio Gatame</b>	0	0	1	6,3	15	94
<b>¿Cual es la función de los pies del Tori en la técnica Tate Shio Gatame?</b>	0	0	13	81	3	19
<b>Al aplicar el Tate Shio Gatame el Tori se coloca por</b>	5	31			11	69
<b>Al aplicar a Tate Shio Gatame las piernas del Tori quedan</b>	3	19	2	13	11	69
<b>Sobre que región del Uke aplica usted el mayor control al realizar Tate - Shio Gatame</b>	2	13	2	13	12	75

Con relación a la aplican del test práctico para evaluar el dominio que poseen los atletas objetos de estudio sobre la técnica dio como resultado de manera grupal que el 63% de la población total fue evaluado de **MAL** mientras el 27,2% obtuvo **REGULAR** y el **BIEN** solo lo alcanza el 9% de ellas

**Grafico N° 1:** Resultados grupales del test práctico.



**Grafico N° 2:** Resultados grupales por municipio del test práctico.





De manera grupal por municipios se pudo conocer que solo el municipio de Sancti Spíritus obtuvo una evaluación de **BIEN** mientras que el resto de los municipios solo alcanzaron evaluaciones **MAL** como es el caso de Jatibonico y Taguasco y el municipio de Cabaiguán logró una evaluación de **REGULAR**. (Gráfico N° 2)

Estos resultados no eran los esperados pues al aplicarse este test ya habían transcurrido 7 meses de preparación en los atletas evaluados, somos del criterio que la enseñanza y practica no se corresponde con lo exigido en la preparación del deportista de Judo

## **CONCLUSIONES.**

Se aplicó el test técnico del Tate Shio Gatame a los judocas pioneriles de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame.

Los municipios Jatibonico y Taguasco son los que mayores deficiencias presentan en cuanto al dominio de la técnica Tate Shio Gatame.

La población atleta de la categoría 11 y 12 años cinturones amarillos confronta dificultades en la realización de las técnicas Tate Shio Gatame esencialmente en

- ✘ Conocimiento de los puntos de apoyo.
- ✘ Funciones de las piernas durante la inmovilización.
- ✘ Región del Uke que se controla.
- ✘ Combinaciones que se pueden aplicar a partir del Tate Shio Gatame.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda implementar un conjunto de ejercicios que contribuya a elevar el nivel de loas judocas pioneriles de la provincia Sancti Spíritus del grupo de divisiones pesadas en relación a la técnica e inmovilización Tate Shio Gatame.

Realizar estudios similares con el resto de los elementos técnicos del programa de grado Kyu del Judo.

## **BIBLIOGRAFÍAS.**

- Alvarez de Zayas, Carlos M. Hacia una escuela de excelencia. Carlos M. Álvarez de Zayas. La Habana. Editorial Academia 1996, 95 p.
- Amador Ramírez, Fernando. Manual completo de lucha Canaria. Fernando Amador Ramírez – España. Ediciones Deportiva Canaria. 1996. 359p.
- Blázquez, D. Iniciación a los deportes de equipo. Ediciones Martínez. Roca. Barcelona 1986.
- Bompa, Tudor O. "Periodización de la fuerza" Biosystem Servicio Educativo 1995. 230.p.
- Colectivo de autores. Illustrated Judo Kodokan. Colectivo de autores. Published by Kodansha. Copy Right. 1955 by Kodokan Tokyo Japón.
- Copello J.M. Análisis crítico sobre las bases teóricas de los elementos básicos del Judo. Artículo de la revista Cultura Física del I.S.C.F. 1995.
- Copello J.M. Análisis del proceso metodológico de la acción para desequilibrar/ J.M. Copello Tesis de Maestría en entrenamiento deportivo. Tutor Bergelino Zaldívar. La Habana. 1996. 130. p.
- China, Santiago. Sub Sistema del Alto Rendimiento Santiago China.-- La Habana. Editorial J.A. Huelga. 1984.-- 131. p.
- Harre. D. Teoría del entrenamiento Deportivo. -/ D. Harre , -- Ciudad de la Habana : Editorial Científico Técnica , 1983 -395 P.
- Harrison, E.J. The Manual of Judo. E.J. Harrison .-- New York: W Foulgham & Co. LTD. 1960. 200.p.
- Iribarren de Acha, J. La lucha/ J. Iribarren de Acha.-- Barcelona España: Editorial/ Hispano Europea. 1965.--185.
- Jiménez Amaro, J.S. La preparación del deportista. Tomo I y II J. S. Jiménez Amaro.-- La Habana: Editorial José A. Huelga.1991. -- 146 y 150 p.
- Kano, Rizei. Illustrated Kodokan. Rizei Kano.-- Tokyo Japón: Kodansha. 1955. 300 p.
- Kawashi, M. Las siete Katas del Kodokan. M. Kawashi.-- Barcelona España: Editorial Bruqueras. S.A. 1963.-- 301 p.
- Klingberg, L. y otros, Didáctica general, Separata II. L. Klingberg.—Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1990. 265 p.

- Kolychkini Thonson, A. Judo Arte y Ciencia. A. Kolychikine Thonson.-- La Habana: Editorial Ciencia y Técnica. 1988.-- 310 p.
- Kudo, Kazuzo. Judo en acción. Tomo I y II Kazuzo .-- La Habana Editorial Pueblo y Educación. 1987.-- 203 p.
- Platonov , V . El entrenamiento deportivo. / V. N. Platonov - Barcelona: Editorial Paidotribo , S.A , Colección Deporte ,1988- P. 93.
- Ruiz Aguilera, Ariel. Metodología de la enseñanza de la Educación Física Tomo I y II . Ariel Ruíz Aguilera.—Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1989.— 211p.
- Ruiz, Ariel. Metodología de la Investigación. (Material Complementario) .La Habana: MINED (ICCP), 1994 – 24 P.
- Sagarra , A . Boxeo. El periodo directo a competencia en el boxeo cubano, un método moderno de planificación del entrenamiento deportivo / A. Sagarra – La Habana: Resumen de la Tesis para optar por el grado de doctor en ciencias pedagógicas, 1991. – 49 P.
- Weineck Jurgen. Entrenamiento óptimo editorial Hispano Europea S. A. Colección Herakles, Barcelona. España - 1944, 544 p.
- Yasushiro Yamashita, O Soto Gari, Editorial Paidotribo. S.A. Barcelona. España 1993. 134 p.
- Zatsiorsky, V. M. Metrología deportiva / V M. Zatsiorsky. – Moscú Editorial Planeta, 1989. – 310 P.
- Zimmeman. P. El entrenamiento en jóvenes. Editorial Juventud M/H . RDA. 1981. 170.

## ANEXOS.

### COMPAÑERO ATLETA

El cuestionario que continuación se detalla ,tiene como objetivo conocer el nivel técnico de los atletas de Judo en la lucha al suelo  
Como puedes apreciar, el mismo es anónimo, Será de extraordinario valor para nuestro trabajo tu sinceridad al responder las preguntas

### GRACIAS

1-¿Dónde has obtenido más victorias?

----- Tachi Waza (arriba)  
----- NE Waza (abajo)

2-¿Conoces los elementos básicos del judo al suelo?

-----si    no-----    -----algunos

3-¿Cuántas técnicas del control conoces?

-----una    ----- cuatro    ----- mas de seis  
-----dos    ----- cinco  
-----tres    ----- seis

4- Cuántos puntos de apoyo tiene la inmovilización tate shio gatame

-----uno    -----tres    -----cinco  
-----dos    -----cuatro

5- Marca con una x los elementos básicos del judo al suelo

-----control -----agarre ----postura ----flotación -----separación ----ataque  
-----giro -----obstaculización -----saltabilidad

6- Cuántas salidas conoces de la inmovilización TATE SHIO GATAME?

-----una    -----tres    -----más de cuatro  
-----dos    -----cuatro

7- Dónde se coloca el brazo derecho en la inmovilización Tate Shio Gatame derecha?

-----debajo de la cabeza del uke  
-----controla la clavícula de uke con el antebrazo apoyado en el colchón  
-----controla el cuello del uke

8- Cual es la técnica con la que mas victorias has obtenidos con el judo al suelo

-----Kesa Gatame    -----Yoko Shio Gatame  
-----Kata Gatame    -----Tate Shio Gatame

-----Kami Shio Gatame      -----Kusure Kesa Gatame

9--- ¿Cuál es tu toky wuaza (técnica preferida) al suelo?

-----Kesa Gatame

-----Kami Shio

-----Yoko Shio

-----Tate Shio

-- - Kosuire Kesa

-----Kata katame

10-¿Cuántas combinaciones conoces al suelo?

-----uno

-----tres

-----cinco

-----dos

-----cuatro

-----mas de cinco

11-¿Cuántos contraataques conoces para el Tate Shio Gatame?

-----uno

-----dos

-----tres

-----cuatro

-----cinco

-----más de cinco

12-De la lucha de pie y al suelo, en cual te agotas o cansas mas rápido

-----lucha de pie

-----lucha al suelo

13- La cabeza en Tate Shio Gatame se coloca

-----tocando la rodilla adelantada

-----se mantiene erguida

-----inclinada sobre la cabeza

14-¿Realiza sistemáticamente entrenamiento al NE Waza

---si

-----no

-----algunas veces

15-Marca con una x las técnicas que se pueden combinar al Tate Shio Gatame

----- Ipon seoi nage

-----Yoko shios garage

-----sukuy nage

-----Kami shio gatame

-----colure kesa katame

-----kesa katame

16-¿cual es la función de los pies del tori en la técnica Tate Shio Gatame?

-----puntos de apoyo

----- presionar al uke

---- entrelazar las piernas de uke

17-Al aplicar el Tate Shio Gatame el tori se coloca por

-----un lado de uke

-----ahorcajadas sobre uke

-----por la cabeza de uke

-----de espalda a uke

18-Al aplicar el Tate Shio Gatame las piernas del tori quedan

-----entré las piernas del uke

-----por fuera y apoyadas contra uke

-----por debajo del uke y entrelazadas

19- Sobre que región del uke aplica usted el mayor control al realizar Tate Shio Gatame

-----Sobre la cadera del uke

-----sobre los hombros y cabeza del uke

-----sobre el abdomen y el pecho del uke