



Tesina

Presentada para acceder al título de grado de la carrera de

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Título:

“Metodologías aplicadas por entrenadores y preparadores físicos para el desarrollo de la resistencia en judokas competidores argentinos ”.

Autor/es:

Baich, Gastón

DNI: 34217564

Szawarski, Agustín

DNI: 37011091

Director:

Lic. Sanzeri, Gastón

Lugar:

Mar del Plata

Fecha de Presentación:

02/09/2026

I. Introducción

El judo es un deporte de combate, el cual se basa en tomar, derribar y proyectar al rival contra el piso, intentando que éste caiga de espaldas y así conseguir una victoria directa. La superficie en la que se desarrolla es el tatami la cual está diseñada para absorber el impacto que ocasionan las caídas. La vestimenta que utilizan los atletas se llama Judogui y está hecha para soportar los roces y lances que se practican en el deporte [1]. Es un deporte que requiere el desarrollo de ciertas capacidades como, por ejemplo, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. La fuerza es la capacidad más desarrollada y sobre la que más bibliografía se puede llegar a encontrar. No es lo mismo para la resistencia en donde hay una carencia en la bibliografía y/o pasa a un segundo plano. Dicha capacidad está presente en el deporte ya que las luchas pueden llegar a durar de 1 segundo a 4 minutos o incluso aún más con el Golden Score (dura lo que uno de los competidores tarda en hacer un punto). Al finalizar dicho combate quizás, el atleta, descansa una lucha y nuevamente se tiene que enfrentar a un nuevo rival. Por eso, se considera de suma importancia realizar entrenamientos en donde se desarrolle la resistencia.

Los deportes de lucha y grappling como el Judo presentan valores elevados de acumulación de lactato en sangre y una elevada frecuencia cardiaca. Para esto, consideramos la importancia de realizar unos correctos trabajos de resistencia que, según Weineck “La resistencia se puede definir como la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica”. “La resistencia psíquica, se define como la capacidad del deportista para soportar durante el mayor tiempo posible un estímulo determinado que invita a interrumpir la carga, y la resistencia física, como la capacidad para soportar la fatiga que poseen el organismo en su conjunto o algunos de sus sistemas parciales” [2].

En la práctica del deporte empieza a aparecer una disminución de las capacidades, producto de la fatiga física/psicológica. La fatiga se define como una “disminución transitoria en la capacidad para realizar acciones físicas” [3]. Siguiendo este concepto se puede decir que, “para alcanzar el punto más alto de rendimiento, los deportistas se entrenan para aprender a llevar un ritmo adecuado y para tolerar la fatiga.” [4]. A partir de este concepto, es necesario tener presente la densidad, es decir la relación entre el tiempo de trabajo y la pausa/descanso. En donde ese tiempo de trabajo en los deportes de combate se los puede diferenciar de ataque como, por ejemplo, lances y derribos, y de defensa. La densidad en el judo ha sido objeto de estudios recientes, “se expuso que los deportes de lucha presentan densidades próximas a 3:1, con fases activas promedio de 30 segundos para Judo.” [5]. Entonces, se puede afirmar que “el Judo presenta unos parámetros fisiológicos en el perfil de resistencia

de los atletas en deportes de combate, de los cuales el VO₂ máx. presenta valores intermedios a altos, el lactato y la FC. máx presentan valores altos a muy altos” [6].

El Judo es un deporte de combate de carácter intermitente ya que su accionar va a variar de momentos de alta intensidad a baja intensidad y viceversa [7].

Diversos estudios han investigado cómo la resistencia puede ser un factor determinante para el éxito y la mejora en el rendimiento deportivo del judoka en competición [7].

Si se quiere clasificar el esfuerzo de los diversos tipos de acciones dentro de un combate, se encuentran los lances y derribos, movimientos explosivos y coordinados utilizados para sumar puntos e incluso ganar el combate. Son esfuerzos del tipo anaeróbico, donde la fuerza y la rapidez tienen mayor ponderación [7]. Después se encuentran otros tipos de movimientos de desplazamientos, defensivos y de ataque pero que se realizan a una intensidad más baja de carácter aeróbico. Ambos mecanismos no suceden de manera aislada, sino que uno va a ser predominante sobre el otro dependiendo la intensidad del gesto o accionar utilizado.

La mejora de la resistencia aeróbica puede permitir al judoca dos cosas que determinan su éxito en la competición; dentro del combate mantener la alta intensidad durante un mayor tiempo posible y entre combates, tener una mayor recuperación de sistemas energéticos [7].

En una competencia de judo, un judoka puede realizar de 3 a 7 combates en un solo día, donde el tiempo entre cada combate varía de 20 minutos a 1 hora (dependiendo del torneo y la fase en que se encuentre). Además, en las competencias internacionales se dividen en dos turnos, por la mañana se luchan las preliminares, y las finales (lucha por la medalla de oro y por la de bronce) se realizan en el turno de la tarde, dejando un tiempo entre combates de 4 a 5 horas [8].

Ante la falta de información sobre el desarrollo de la resistencia en el judo en Argentina se decidió indagar cómo se trabaja la resistencia en el judo, en el territorio argentino.

II. Objetivo General

Caracterizar la metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aplicada por los/las entrenadores y/o preparadores físicos (PFs) de judokas competidores argentinos.

Objetivos específicos:

- Caracterizar a los entrenadores y/o PFs a cargo del grupo, según características demográficas.
- Describir la formación académica de los entrenadores y/o PFs a cargo del grupo.
- Identificar el rol que desempeñan los/las entrenadores y/o PFs a cargo del grupo con el que trabajan.
- Describir los métodos, medios, parámetros de la carga y frecuencia semanal utilizados para el desarrollo de la resistencia por los entrenadores de Judokas competidores argentinos.

III. Justificación

Se pretende investigar el entrenamiento de la resistencia en judo, con el fin de reconocer cuáles son los métodos que utilizan los entrenadores, en gran parte de la Argentina. Es por esto que se busca, en primer lugar, identificar cuál es la metodología más aplicada en los diferentes sectores del país (objetos de este estudio). Asimismo, se espera distinguir el sustento teórico de dichos entrenamientos a fin de distinguir si existe o no una teoría específica del deporte, registrando a su vez, cuáles son las que se acoplan más a los deportistas y generan cambios en el rendimiento deportivo o inciden en resultados positivos. En segundo lugar, a partir de la información recolectada, se espera realizar un diagnóstico con la información obtenida con el fin de conocer cómo se trabaja la resistencia en Argentina. El mismo busca contribuir con el deporte por lo que estará a disposición de quienes así lo deseen. Con este trabajo se pretende conocer sobre dicha capacidad y ayudar al crecimiento del deporte a lo largo de todo el país.

IV. Materiales y métodos:

Diseño:

Fue una investigación descriptiva, con una recolección de datos prospectivos. La recolección de datos se realizó a través de encuestas estructuradas (véase Anexo 1) con preguntas cerradas). La misma se elaboró en “Google Forms” y se compartió a cada participante por medio del enlace correspondiente vía mail.

Ámbito:

Se les compartió la encuesta a los entrenadores y PFs que se encontraban trabajando con Judokas Competidores Argentinos, afiliados a la Confederación Argentina de Judo.

Población:

Entrenadores/as y/o PFs a cargo de judokas de categorías junior y senior, afiliados a la Confederación Argentina de Judo. El criterio de inclusión fue que hayan tenido a cargo judokas competidores a partir de enero del 2021 en adelante.

Variables a evaluar:

Características demográficas (edad, sexo, Provincia / Ciudad).

Formación Académica

Rol de Entrenador y/o PFs.

Métodos de entrenamiento que se utilizaron para el desarrollo de la resistencia.

Medios de entrenamiento que se utilizaron para el desarrollo de la resistencia.

Densidad del estímulo

Variación a lo largo del año

Persona que llevó a cabo el entrenamiento

Definición operativa de las variables.

Dimensión	Variable	Definición
Características sociodemográficas	-Edad -Género -Ubicación - Dedicación exclusiva al judo - Realiza otra actividad remunerativa o no remunerativa (empleo, trabajo, etc.) no vinculada al judo	- menos de 20; 20 a 25 años; 26 a 30 años; 31 a 35 años; 36 a 40 años; 41 a 45 años; 46 a 50 años; más de 50. -Masc; fem; otro. -Ciudad y provincia - Sí o No -Si o No
Formación académica de entrenador/PF	Nivel educativo alcanzado Formación en educación física Formación específica en preparación física Formación en deportes de combate Formación específica en Judo	-Primario incompleto - Primario completo -Secundario incompleto - Secundario completo -Terciario incompleto - Terciario completo -Universitario incompleto -Universitario completo - Sí o No - Sí o No - Sí o No - Sí o No

Trabajos de resistencia	Realizan trabajos específicos del desarrollo de la resistencia	-Sí o No
Rol del Entrenador / PFs	-Quién lleva a cabo la preparación física de la resistencia	- Entrenador - Pf - Judoca - Otro (especificar)
Metodología del entrenamiento	-Métodos que se utilizan en el entrenamiento de la resistencia -Medios de entrenamiento que se utilizan para el desarrollo de la resistencia -Densidad del estímulo, cantidad de veces por semana que se trabaja -Tiempo de trabajo por tiempo de descanso -Variación del método de la resistencia a lo largo del año	-Continuo -Fraccionado -Intermitente -Falkner -Circuito Randori, Uchi - Komi y/o Ne Waza -Otros -General -Específico -Competitivo 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 1:0,5 1:1 1:2 1:3 1:4 Respuesta cerrada -Si -No

Procedimiento:

Se comenzó informando a través de un correo electrónico, a los entrenadores y/o PFs de Judokas afiliados a la Confederación Argentina de Judo de la investigación. En este sentido, se les comunicó de la necesidad de conocer sus métodos de entrenamiento de la resistencia en este deporte. Con el consentimiento de los/as entrenadores/as, se compartió una encuesta con preguntas cerradas. A su vez, la encuesta, fue de carácter de autocumplimentado.

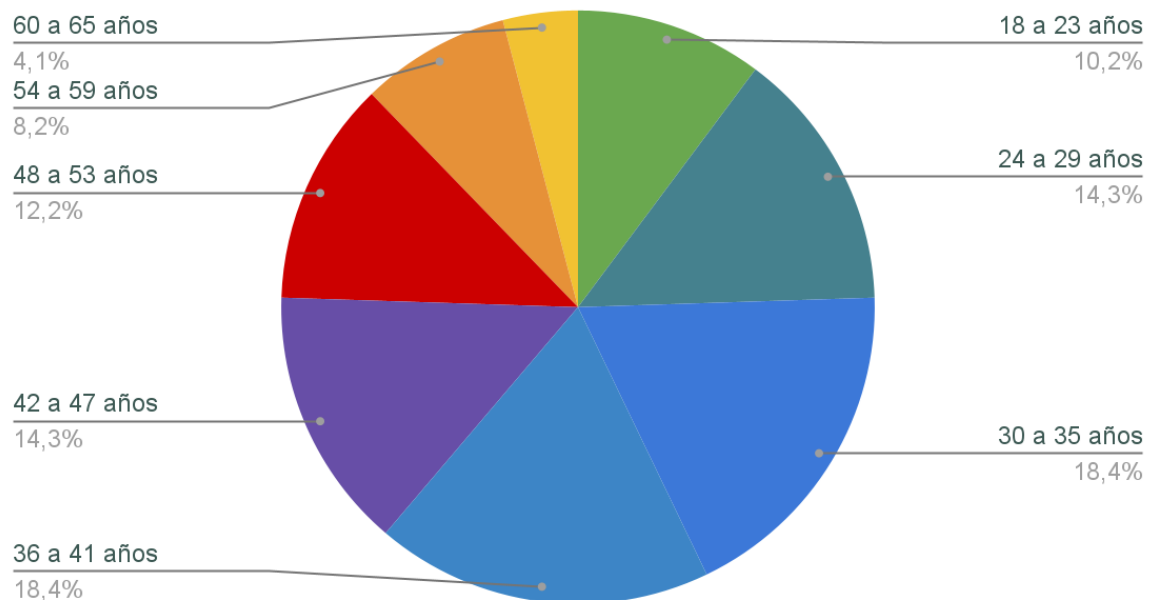
Consideraciones éticas:

La investigación se desarrolló partiendo del consentimiento informado [9] a fin de respetar la autonomía de los preparadores físicos y/o entrenadores. Se les informó a todos los participantes acerca de los objetivos y el marco institucional de la investigación, qué tipo de participación se esperaba de ellos y el posible uso del informe final. En este sentido, se les pidió autorización para usar la información brindada y se les garantizó la confidencialidad y el anonimato a partir de la no divulgación de datos que permitan la identificación de los participantes.

Resultados:

Figura 1: Edad

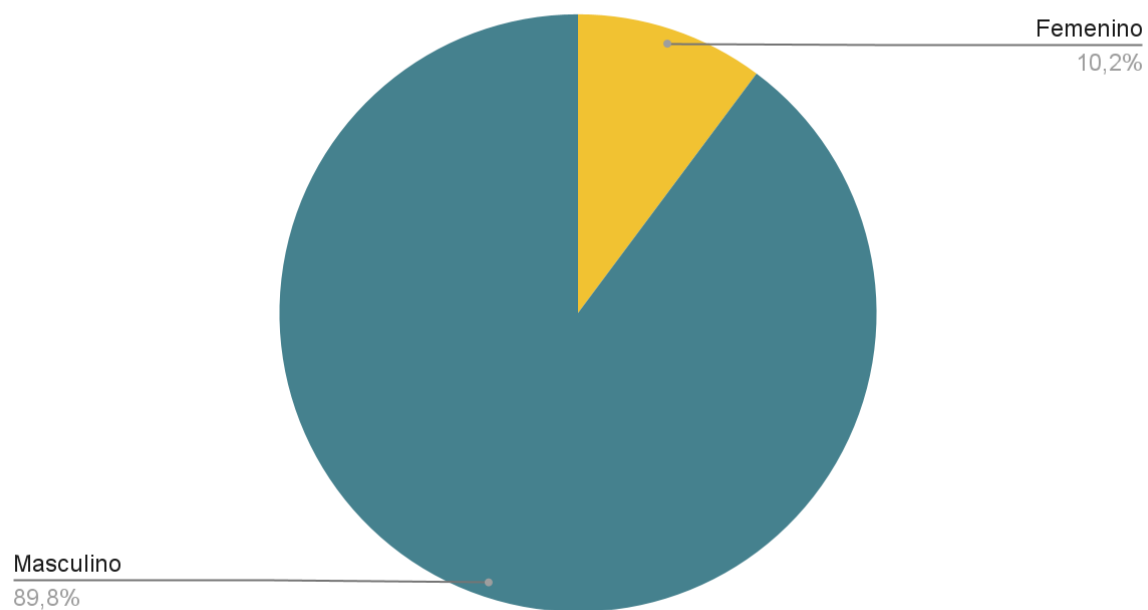
Grupo Etario



Se dividió a los encuestados con una franja etaria de 5 años. Se encontró que el mayor porcentaje de los entrenadores y preparadores físicos tienen de 30 a 41 años de edad, con el 18,4%. Le siguen los entrenadores con el 14%, entre la edad de 42 a 47 años y de 24 a 29 años. Con un menor porcentaje 12,2% de 48 a 53 años, de 18 a 23 años el 10,2%, continúan con el 8,2% el grupo etario de 54 a 59 años y por último con el 4,1% los entrenadores con edades de 60 a 65 años.

Figura 2: Género

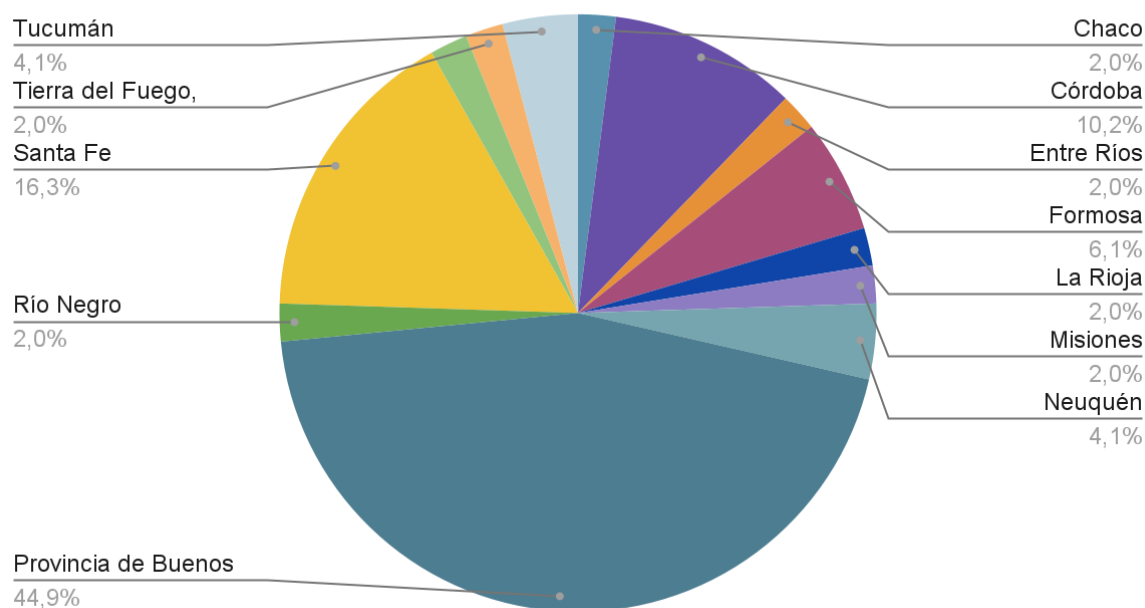
Género



En la figura 2 se puede observar que el resultado de los encuestados (49), la mayoría de entrenadores y preparadores físicos son del género masculino (44) con el 89,8% y con el 10,2% son del género femenino.

Figura 3: Características Demográficas

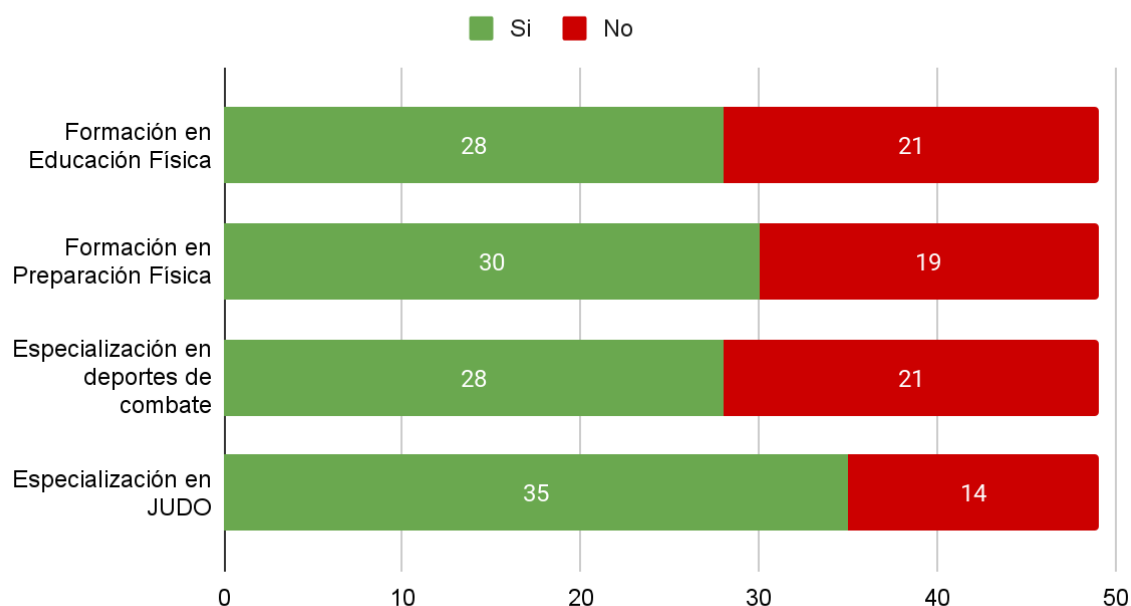
Características Demográficas



Se caracteriza a los/as entrenadores/as y/o PFs según características demográficas de la siguiente manera: La gran mayoría de los/as encuestados/as pertenecen a la Provincia de Buenos Aires con el 44,89 % (22), quienes son seguidos por Santa Fe con el 16,3 % (8), Córdoba 10,2 % (5), Formosa 6,1% (3), Tucumán y Neuquén 4,1% (2), y para finalizar Chaco, Entre Ríos, La Rioja, Misiones, Río Negro, Santiago del Estero, Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur 2%(1).

Figura 4 : Formación académica

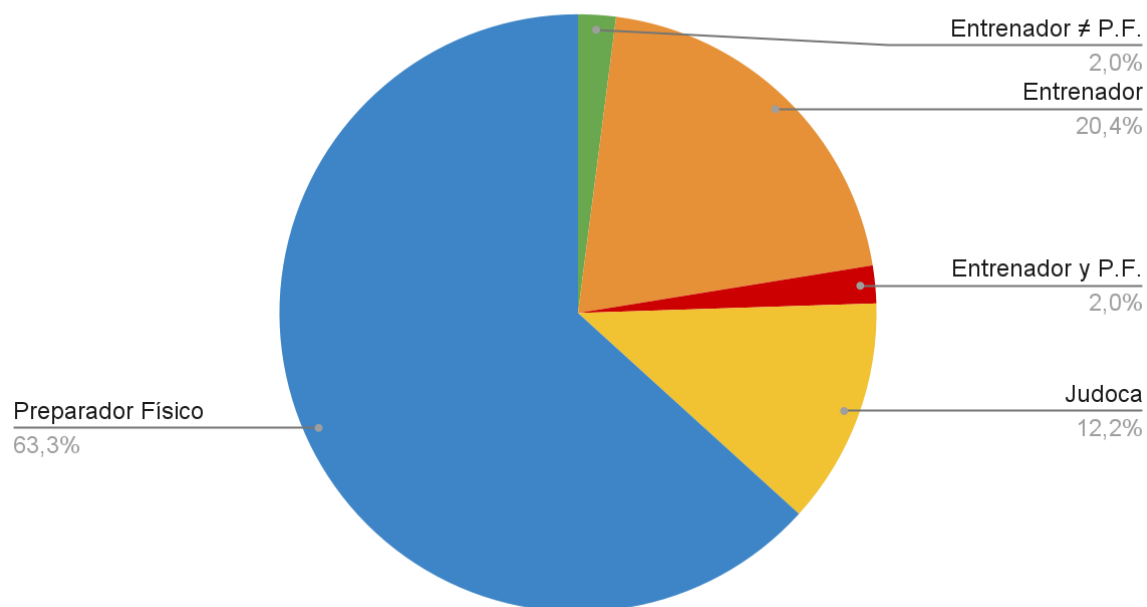
Formación Académica



El resultado de los encuestados (49) demuestra que el 57,14 % tiene formación en Educación Física, mientras que el 61,22% en preparación física. El 57,14 % realizó una especialización en deportes de combate, mientras que la mayoría, el 71,42 % tiene una especialización en judo. El análisis de la encuesta demuestra una gran diversidad en los niveles de formación académica pero, dato importante es que la gran mayoría de los PFs a cargo, son profesores y/o estudiantes de Educación Física que se han especializado en la preparación física en deportes de combate. La pregunta permitió seleccionar más de una opción, por lo que los porcentajes no son excluyentes y su suma puede superar el 100 %.

Figura 5: ¿Quién lleva a cabo la preparación física?

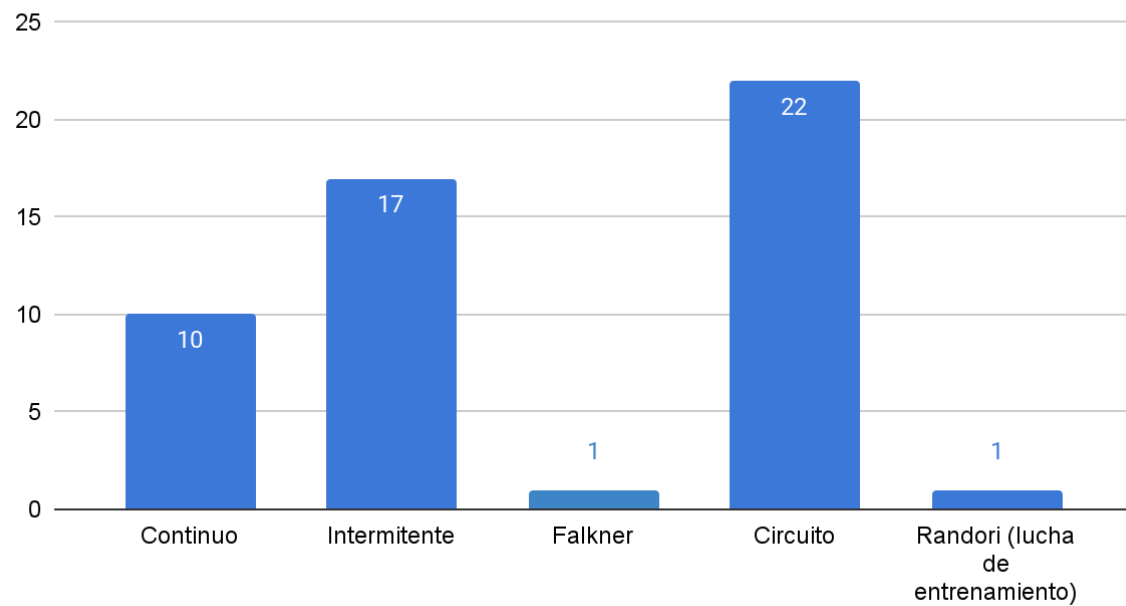
¿Quién lleva a cabo la preparación física?



La mayoría que llevan a cabo la preparación física 63,3% (31), son preparadores físicos. Continúan los entrenadores (10) con un porcentaje del 20,4%, que son los encargados de llevar a cabo los trabajos de preparación física. Según los datos de la encuesta la preparación física generalmente, la realiza un preparador físico y en menor medida un entrenador y en algunos casos, algún judoka con el 12,2%.

Figura 6: Métodos que se utilizan para el entrenamiento de la resistencia

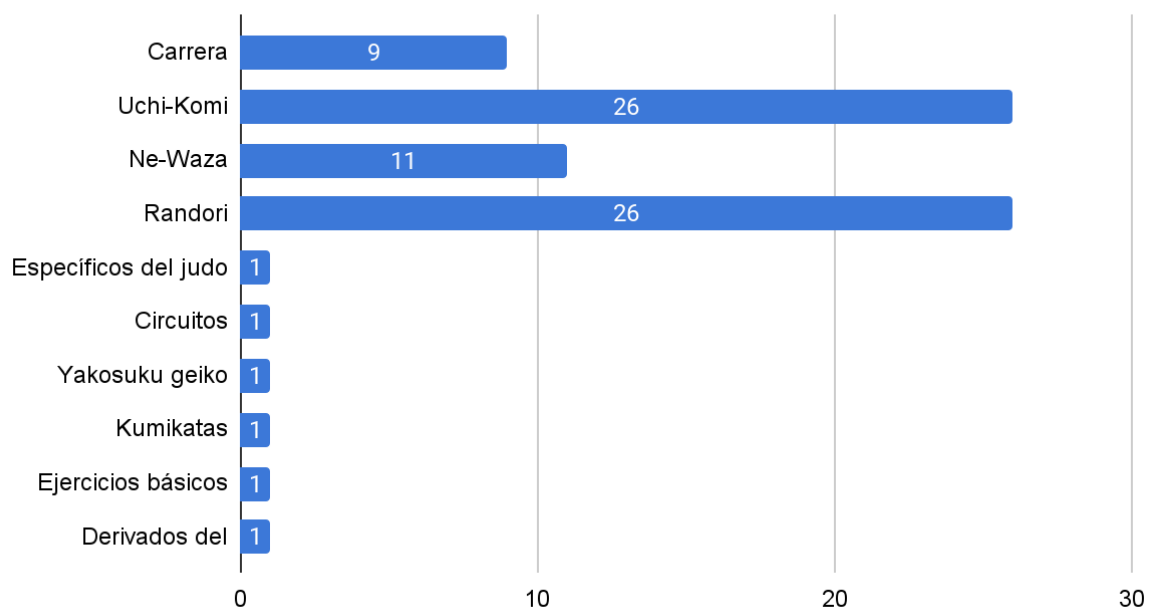
Métodos



En la figura 6 se observa que el método más utilizado para el entrenamiento de la resistencia es el de circuito (22) con el 43,13%, continua el método intermitente (17) 33,33%. La carrera continua ocupa el tercer lugar (10) 19,60%. Los circuitos propios de lucha fueron reportados por un solo entrenador (1) 1,96% y lo iguala el método falkner con el mismo porcentaje (1) 1,96%. La pregunta permitió seleccionar más de una opción, por lo que los porcentajes no son excluyentes y su suma puede superar el 100 %.

Figura 7: Medios que se utilizan para el desarrollo de la resistencia

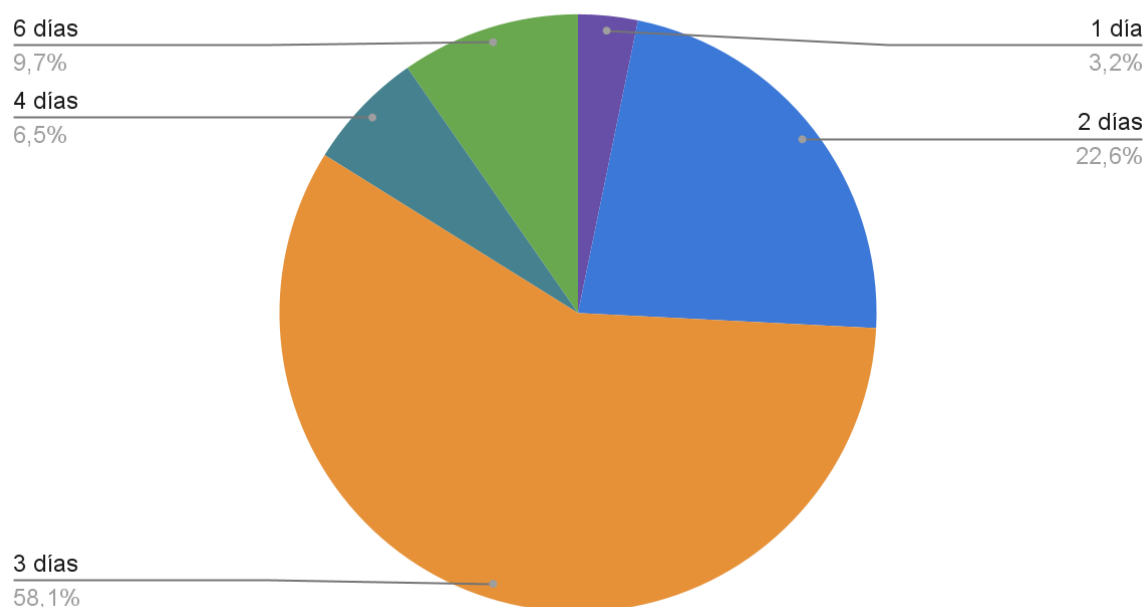
Medios



Los medios que más se utilizan, para el entrenamiento de la resistencia en el judo son: el Uchi-Komi (26) con el 53,06% y lo iguala el Randori (26) 53,06%. Lo sigue el Ne-zawa (11) con el 22,44%, luego la carrera continua (9) con el 18,36% y por último con el 2,04% están los ejercicios específicos del judo, circuitos, Yakosukiu geiko, Kumikatas, ejercicios básicos y derivados del levantamiento olímpico. La pregunta permitió seleccionar más de una opción, por lo que los porcentajes no son excluyentes y su suma puede superar el 100 %.

Figura 8: Frecuencia semanal del entrenamiento de la resistencia

Frecuencia



La frecuencia semanal, donde se aplican los entrenamientos de la resistencia en el judo, fue respondida únicamente por los 31 encuestados que indicaron llevar a cabo específicamente la preparación física de la resistencia.

Con un mayor porcentaje según los encuestados, es de 3 días, representando el 58,1%. Le siguen los 2 días semanales con el 22,6%. Le sigue seis veces por semana (3) con el 9,7%. Luego cuatro veces por semana (2) con el 6,5% y solo una (1) persona trabaja la resistencia una vez por semana, que representa el 3,2%.

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue caracterizar la metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aplicada por los/as entrenadores/as y/o PFs de judokas competidores argentinos.

En líneas generales, los resultados obtenidos demuestran un perfil de entrenador y/o PF profesional joven y con base académica, que utilizan predominantemente métodos de circuito y entrenamiento intermitente, empleando técnicas específicas del deporte (Uchi- Komi y Randori) como medios esenciales y que aplica a trabajos de desarrollo de la resistencia semanales de 2 a 3 días.

El predominio de entrenadores y PFs en la franja etaria entre 30 a 41 años (18,4%) y el siguiente porcentaje significativo en el grupo de 24 a 29 años, indica un cuerpo técnico relativamente joven. Ese dato podría estar asociado con una mayor permeabilidad a la incorporación de nuevos conceptos y metodologías de trabajo, en contraste con las prácticas más tradicionales.

En cuanto al género, hay una marcada prevalencia en el género masculino (89.8%), reflejando una realidad histórica en los deportes de combate y la preparación física en Argentina.

Los datos demográficos indican que la Provincia de Buenos Aires (44,89%) y Santa Fe (16,3%) fueron las provincias con mayor representación dentro de la muestra estudiada.

En cuanto a la formación académica del cuerpo técnico, la gran mayoría son profesores de Educación Física (57,14%) y/o preparadores físicos (61,22%) con un gran porcentaje que se ha especializado en Judo (71,42%) y deportes de combate. Esto indica que los entrenadores y/o PFs tienen una formación académica especializada.

Por lo general, la preparación física es llevada a cabo por PFs (63,3%) pero en algunos casos, como pasa en muchos dojos y/o clubes por cuestiones económicas, de tiempos y/o de estructura, el entrenador se hace cargo de ambas partes (20,4%).

Los métodos más utilizados para el desarrollo de la resistencia son el circuito (43,13%) y el intermitente (33,33%). Ambos son los más indicados, ya que el judo es un deporte caracterizado por esfuerzos máximos a submáximos [10]. Se ha establecido que el entrenamiento intermitente de alta intensidad (HIIT) es superior para replicar las demandas específicas del combate; no obstante, la evidencia indica que el método de circuito tiene un

gran impacto en el desarrollo de la resistencia al permitir integrar trabajos cardiovasculares con ejercicios de fuerza y gestos técnicos del deporte [10].

En este sentido, los resultados de este estudio coinciden con la evidencia que demuestra que el uso de medios específicos, como el Uchi-Komi en formatos intermitentes, genera respuestas de lactato sanguíneo similares a las de la competencia oficial [10]. Esto valida la preferencia de los entrenadores encuestados por utilizar dicho método para simular la carga fisiológica real del judoka.

Es fundamental destacar la importancia otorgada al Randori y al Uchi-Komi. A diferencia de los métodos de carrera lineal, estos medios permiten un desarrollo de la resistencia "situacional". Mientras que el Randori se posiciona como el medio de máxima especificidad competitiva (táctica-física), el Uchi-Komi permite acumular un alto volumen de repeticiones con una carga de impacto articular controlada. Esta combinación es muy importante: el uso de Uchi-Komi como herramienta de resistencia aeróbica/anaeróbica permite al judoka mejorar su eficiencia mecánica sin el desgaste excesivo que supondría realizar exclusivamente Randori, permitiendo así mantener la frecuencia semanal predominante de 2 a 3 días hallada en este estudio.

Por otro lado, un bajo porcentaje utiliza el método de carrera continua. En donde este porcentaje indica, que los profesionales que llevan a cabo la preparación física buscan especificidad en sus prácticas.

Finalmente, la frecuencia semanal de aplicación de la resistencia es de 3 días a la semana (58,1%) y 2 días (22,6%).

Al comparar las preferencias de los entrenadores argentinos con la evidencia científica, se observa una fuerte coherencia metodológica. Por un lado, los hallazgos obtenidos en nuestra investigación reflejan que los encuestados reportan una preferencia por métodos intermitentes y el uso de medios específicos; por otro lado, lo que informa la literatura científica internacional aporta el sustento fisiológico a dicha práctica [11]. Se ha demostrado que el uso de *Uchi-Komi* en protocolos intermitentes genera concentraciones de lactato significativamente más altas en comparación con protocolos continuos, lo que sitúa al entrenamiento intermitente como una herramienta superior para estresar la vía glucolítica (anaeróbica), demanda metabólica predominante en el combate de judo [11]. Por lo tanto, el hecho de que el 33,3% de los profesionales encuestados utilice el método intermitente sugiere una búsqueda de la especificidad metabólica, alineándose con los hallazgos sobre la

eficiencia de los medios propios del deporte para replicar las exigencias de la competencia [11].

Conclusiones

En función del objetivo principal de esta investigación, se concluye que la metodología para el desarrollo de la resistencia en el judo argentino se caracteriza por el predominio de enfoques contemporáneos y específicos del deporte.

Recomendaciones y futuras líneas de investigación:

Los PFs o entrenadores debieran medir la intensidad de las cargas de manera objetiva. Ya sea con frecuencia cardíaca o con la Percepción Subjetiva del Esfuerzo para obtener datos de cómo se encuentra el deportista previo, durante y posterior a la realización del entrenamiento.

Indagar por el tipo de planificación que se utiliza en el deporte y cómo se modifica, su frecuencia, los métodos y medios del entrenamiento dependiendo la época del año o torneos.

En un futuro, investigar y aplicar protocolos de entrenamiento intermitente y en circuito para saber cuál es el método más específico para desarrollar dicha capacidad en deportistas judokas argentinos.

V. Referencias Bibliográficas

1. Váldez, Walter. (Última edición:23 de noviembre del 2022). Definición de Judo. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/judo/>. Consultado el 18 de abril del 2023
2. Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona, España: Paidotribo
3. Enoka, R. M y Duchateau, J. (2008). Muscle Fatigue: what, why and how it influences muscle function. *Journal of Physiology*, 586 (1) 11-23.
4. Wilmore, J. H. y Costill, D. L. (2004) Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Badalona, España: Paidotribo
5. James, L. P., Kelly, V. G y Beckman, E. M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing succesful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature. *Sport Medicine*, 46 (10) 1525-1551.
6. Rezzonico, G. (2020) Optimización del rendimiento en deportes de combate. Un abordaje metodológico basado en la ciencia. 150.
7. Hurel Tola OE, Guillén Pereira L, Gutiérrez Cruz M. Sistema de ejercicios específicos dirigidos al mejoramiento de la resistencia específica en la ejecución de la técnica de judo ippon seoi nage. *Retos*. 2020;37:543-51.
8. Sanzeri G. Evaluación del rendimiento físico específico de judocas de élite del seleccionado argentino [Tesina de Especialización]. Ensenada: UNLP; 2023. Disponible en: Memoria Académica UNLP.
9. Meo, A. I. (2010). Consentimiento informado, anonimato y confidencialidad en investigación social. *Aposta Revista de Ciencias Sociales*.
10. Franchini E, Julio UF, Panissa VL, Lira FS, Gerosa-Neto J, Agostinho MF. High-intensity intermittent training positively affects aerobic and anaerobic capacity in combat sports athletes: a brief review. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2014;16(2):214-30.
11. Franchini E, Brito CJ, Fukuda DH, Artioli GG. The Physiology of Judo-Specific Training Modalities. *J Strength Cond Res*. 2014;28(5):1474-81. doi: 10.1519/JSC.0000000000000281.

VI. Anexos

Anexo 1 Modelo de encuesta para la recolección de datos.

Título del trabajo: Metodologías aplicadas para el desarrollo de la resistencia en Judokas competidores argentinos. Autores: Baich, Gastón; Szawarski, Agustín.

Presentación: Hola, somos Gastón Baich y Agustín Szawarski, profesores de Educación Física y estudiantes avanzados de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte dictado por la Universidad del Gran Rosario.

La presente encuesta forma parte de nuestro proyecto de tesis, en la cual nos interesa indagar acerca de los métodos utilizados para el trabajo de la resistencia a lo largo del territorio argentino en el ámbito del Judo. Agradecemos de antemano su tiempo y colaboración.

Consentimiento informado ¿Está usted de acuerdo en participar de la presente investigación?
(Marcar con una X) ☐ SI ☐ NO

Bloque 1: Variables Sociodemográficas

El siguiente apartado tiene por objeto caracterizar la muestra de los participantes.

1. Edad: _____ años.

2. Género: * Masculino ☐ Femenino ☐ Otro ☐

3. Provincia de residencia: _____ (Nota: El formulario original desplegaba las 23 provincias argentinas y CABA).

4. Ciudad de residencia: _____

Bloque 2: Formación Académica

Sección destinada a conocer la formación de quien está a cargo de la Preparación Física (Entrenador o PF).

5. ¿Cuál es el máximo nivel académico alcanzado?

Hola, somos Gastón Baich y Agustín Szawarski, profesores de Educación Física y estudiantes avanzados de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte dictado por la Universidad del Gran Rosario.

Ésta encuesta forma parte de nuestro proyecto de tesis, en la cual nos interesa indagar acerca de los métodos utilizados para el trabajo de la resistencia a lo largo del territorio argentino.

Desde ya, muchas gracias por participar en ésta encuesta.

1. Esta encuesta será utilizada a fines de una investigación que, como indica el título, indaga sobre la resistencia en el Judo. ¿Está Ud. de acuerdo con participar?
 - si
 - no

Datos sociodemográficos

Este apartado tiene por objetivo conocer los datos sociodemográficos de quienes participan en la encuesta

2. Edad (por favor consignar sólo números. Por ej: 20, 30, etc.)
3. Género
 - Masculino
 - Femenino
 - Otro
4. Ubicación (Provincia)
 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
 - Provincia de Buenos Aires
 - Catamarca
 - Chaco
 - Chubut
 - Córdoba
 - Corrientes
 - Entre Ríos
 - Formosa
 - Jujuy
 - La Pampa
 - La Rioja
 - Mendoza
 - Misiones
 - Neuquén
 - Río Negro
 - Salta

- San Juan
- San Luis
- Santa Cruz
- Santa Fe
- Santiago del Estero
- Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur
- Tucumán

5. Ubicación Ciudad

6. Formación académica del/a PF

Este apartado tiene por objetivo conocer en detalle cuál es la formación de la persona que lleva adelante la Preparación Física de los/as Judocas, sean Preparadores/as físicos o Entrenadores/as.

- ¿Cuál es el máximo nivel académico alcanzado?

Mar del Plata, Buenos Aires, Argentina, a los días ... de del año 2023.

Hoja de información:

Somos Gastón, Baich y Szawarski Agustín, estudiantes avanzados del CCC. Licenciatura en Actividad Física y Deporte de la Universidad del Gran Rosario. Te invitamos a participar de este estudio que tiene como objetivo Caracterizar la metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aplicada por los/las entrenadores y/o preparadores físicos (PFs) en judokas competidores argentinos. Se les solicitará que respondan una encuesta que tendrá preguntas vinculadas a su ejercicio profesional, la duración aproximada es de.....

Este trabajo se realiza en el marco del desarrollo de la tesina de grado del Ciclo de complementación en actividad física de la Universidad del gran rosario. La información que se recabe será confidencial, con lo que no se dará a conocer en ningún momento su información personal, según la ley Nacional de Protección de Datos Personales Nro: 25326. Los datos serán utilizados únicamente con fines académicos. su participación es voluntaria, no tendrá resarcimiento económico. Usted podrá decidir en cualquier momento que no se utilicen sus datos para el análisis. Su participación no tendrá ningún costo o beneficio directo, pero consideramos de gran importancia su participación en esta encuesta para continuar desarrollando la disciplina en el territorio argentino.

Al inicio de la hoja se dejan los datos de contacto por cualquier duda o pregunta.

Consentimiento informado:

Entrenador/a y/o preparador/a físico., de la provincia de....., nombre del dojo en el que lleva a cabo sus prácticas.....

Manifiesto que he hecho las preguntas que me surgieron sobre la investigación y que he recibido información suficiente sobre la misma.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mí.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado “Metodologías aplicadas para el desarrollo de la resistencia en judokas competidores argentinos”.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y completamente confidenciales.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO.

Apellido y Nombre:.....

DNI:.....

Firma:.....

Carta de aceptación al Director

[Mar del Plata, 15-05-2023]

Sr. Director de la

Licenciatura en Actividad Física

Prof. Lic. Sanzeri Gastón

S. _____ / _____ D

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. con motivo de poner en su conocimiento mi
aceptación a la solicitud del/de la/los alumno/a/s Baich, Gaston y Szawarski
Agustín

para desempeñarse como Director de la Tesina de graduación de la
Licenciatura en Actividad Física titulada ["La resistencia en el Judo"].

Sin otro particular, lo saluda atte.

Firma:



.....

Aclaración: Sanzeri, Gastón