

Cuerpo cognitivo-metodológico para técnicas de proyección hacia posiciones de transición en judo en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín

José Antonio Negrón Segura

Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. jnegrón.hlg@infomed.edu.cu
<https://orcid.org/0000-0001-8976-3968>

Miguel Ángel Avila Solís

Universidad de Holguín. Cuba. miguelavila@uho.edu.cu <https://orcid.org/0000-0003-1643-6602>

Lenia María Oro Probance

Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. leniaoro@infomed.edu.cu
<https://orcid.org/0000-0001-7806-4862>

Miguel Efrén Díaz Rodríguez

Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. efrenm@infomed.edu.cu
<https://orcid.org/0000-0002-0995-1932>

Manuel Víctor Martínez Chapman

Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba. manuelmch@infomed.edu.cu
<https://orcid.org/0000-0002-1218-6725>

Recibido: 27/I/2024

Aceptado: 11/VI/2024

Publicado: 1/VII/2024

Resumen: El trabajo aborda la estructura y funcionamiento de una metodología propuesta, a partir del tránsito por las etapas de: diagnóstico y planificación, aplicación y evaluación, discusión y resultado y la organización del proceso para los entrenamientos de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, en estudiantes-atletas del judo, de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Al efecto, se elabora una

metodología sustentada en concepciones teóricas sólidas, con métodos y procedimientos desde un enfoque diferente, con el objetivo de favorecer las posibilidades del desarrollo integral del estudiante atleta de judo. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos- matemáticos. La metodología incluye la elaboración y aplicación de 5 técnicas de proyección hacia posiciones de transición con sus pasos metodológicos, variantes de agarre, combinaciones, defensa y errores más comunes. Se seleccionó una muestra de 16 atletas, las técnicas fueron utilizadas y ejecutadas por estudiantes-atletas y entrenadores de judo, aumentando las opciones para dar respuestas a las insuficiencias presentadas en las actividades competitivas. El trabajo revela la utilidad de las técnicas objeto de estudio en los entrenamientos y su posible concertación en competencias, al aportar una metodología novedosa en el entrenamiento deportivo, sobre técnicas de proyección hacia posiciones de transición para el entrenamiento de judo.

Palabras clave: posiciones de transición; proyecciones; metodología

Cognitive-methodological corpus for projection techniques toward transition positions in judo at the Holguín Medical University

Abstract: This work discusses a methodology designed to enhance the skills of the judo student-athletes at the Holguín Medical University related to the training process of projection techniques toward positions of transition. It includes diagnosis and planning, application and assessment, and organization of the training process of projection techniques toward transition positions in such students. The methodology is based on solid theoretical ideas and includes different methods and procedures to ensure the comprehensive development of judo athletes. The study applied theoretical, empirical, and statistical methods. The methodology comprises five projection techniques toward transition positions with their methodological orientations. It includes grip variants, combinations, defense, and most common errors. The study involved 16 athletes who used the techniques during training sessions, increasing their ability to handle the insufficiencies that arose during competitive matches. The results of this study reveal

the usefulness of the presented methodology in training sessions of judo and its potential application in competitions. The methodology provides coaches and specialists with a novel approach for training sessions related to projection techniques toward positions of transition.

Keywords: transitional positions; projections; methodology

Corpo cognitivo-metodológico para técnicas de projecção para posições de transição no judo na Universidade de Ciências Médicas de Holguín

Resumo: O presente trabalho trata da estrutura e funcionamento da metodologia proposta desde o trânsito pelas etapas: diagnóstico e planejamento, aplicação e avaliação e organização do processo de treinamento de técnicas de projeção para posições de transição em alunos-atletas de ambos os sexos da Universidade de Ciências Médicas de Holguín em judo, desenvolver a metodologia baseada em sólidos conceitos teóricos, com outra abordagem de métodos e procedimentos, de forma a aumentar as possibilidades de desenvolvimento integral do aluno atleta, é o objectivo proposto, utilizando a base científica métodos teóricos, empíricos e estatístico-matemáticos. A metodologia inclui a elaboração e aplicação de 5 técnicas de projeção para posições de transição com suas etapas metodológicas, variantes de pegada, combinações, defesa e erros mais comuns para os quais foi selecionada uma amostra de 16 atletas, as técnicas foram utilizadas e executadas por alunos-atletas de judo e treinadores aumentando as opções para dar respostas adequadas às diferentes situações apresentadas em atividades competitivas, o trabalho esclarece a utilidade das técnicas em estudo no treino e a sua possível concertação em competições, a investigação apresenta uma metodologia de atualidade e validade no treino desportivo, sobre técnicas de projecção para posições de transição para treinamento de judo. Este foi analisado e utilizado pelos treinadores e especialistas da província de Holguín, como argumento ou documento de trabalho, demonstrando as incidências de aplicação no futuro competitivo dos atletas de judo em Cuba.

Palavras-chave: posições de transição; projeções; metodologia

Introducción

El judo requiere ser objeto de estudio, análisis y valoraciones que permitan su desarrollo, paralelo al avance científico- técnico y poder ubicar a los judocas en condiciones que les permitan crear y modificar aquellos aspectos que como fenómenos surgidos en la interconexión de la práctica del movimiento se varíen y orienten las actuaciones deportivas a planos superiores (Negrón, 2016).

Para la presente investigación se observaron entrenamientos y competencias desarrolladas en Cuba, en varias categorías, para caracterizar las tendencias actuales del entrenamiento de los judocas y el comportamiento de estos en los combates, se comprobó el insuficiente trabajo de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, componente que con frecuencia se presenta en las prácticas libres, en la preparación técnico-táctica y en las competencias; por lo que los atletas no poseían recursos para dar respuesta a dichas limitaciones.

Los conceptos que se aportan sobre posiciones de transición y técnicas de proyección, tienen su fundamentación teórica-metodológica en fundamentos legales, pedagógicos, biomecánicos y morfológicos con el propósito de que la definición se diferencie de otro concepto y así, mantener sus unidades diferenciadas de otro existente. Para lograrlo se tuvieron en cuenta las reglas género y la diferencia; el género lo componen las técnicas de proyección (denominador conceptual común) y la diferencia hacia posiciones de transición (rango o categoría de mediciones dentro del denominador conceptual común) (Negrón, 2021).

García (2019) esgrime criterios nuevos sobre la preparación técnica del atleta de judo, relacionados con la enseñanza o el entrenamiento: hace un estudio multifacético de cada uno de los aspectos que auxilian en el momento de entrenar o enseñar a los futuros judocas y profesores, afirmación con la que se concuerda, sin embargo, no considera incluir las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, de manera que puedan integrarse al conocimiento de la técnica en general, como lo han hecho otros investigadores.

Por otra parte, vale reflexionar sobre el programa integral de preparación del deportista de judo propuesto por Mesa y Becali (2017), el mismo no lleva el sello de obligatoriedad para todos los profesores y especialistas, más bien es una guía, herramienta de ayuda, orientación y consulta

para dar cumplimiento al binomio de la profesión de enseñar y entrenar. Estos autores sugieren que dicho programa sea enriquecido con sistematicidad por el profesor-entrenador. Resulta perentorio documentarse, profundizar acerca del tema y apelar a la creatividad para trabajar en las clases-entrenamientos de una forma ordenada y planificada, criterios abordados en este trabajo.

Algunos fundamentos epistemológicos que sustentan la metodología:

Biomecánico: en el judo para dominar la técnica es necesario asimilar el sistema de movimientos presentes. Los que están caracterizados por agarres, desplazamientos, desequilibrios, giros, proyecciones y caídas, es por ello que sus acciones técnicas deben ser estudiadas, entre otros, desde el punto de vista biomecánico.

Morfológico: el sistema osteomioarticular (SOMA) es el responsable de la mecánica animal, la cual condiciona el movimiento mecánico en combinación con el equilibrio del cuerpo. La investigación realizada sustenta sus procedimientos en este sistema, el que brinda un conjunto de órganos con características morfofuncionales adecuadas para la mecánica del judoca; así brinda elementos rígidos, (huesos y cartílagos), con una constitución lo suficientemente fuerte en judocas jóvenes, que sin lesionarse permiten los procesos arduos del judo.

Las técnicas de proyección hacia posiciones de transición poseen un fundamento morfológico-funcional y su utilización no daña a los judocas siempre y cuando se ejecuten adecuadamente.

Filosófico: la filosofía del deporte devela la relación filosofía-deporte, o sea, el lugar de la filosofía en la conducción y formación de las capacidades y habilidades motoras del entrenamiento y de las 5 técnicas de la metodología, Malpica (2016).

Pedagógico: resalta cómo el comportamiento motriz es una actividad aprendida, cultural y no simplemente una acción natural; o sea, no es espontánea, las técnicas de proyección hacia posiciones de transición hay que enseñarlas y perfeccionarlas como las demás, para que sean utilizadas y ejecutadas en entrenamientos y competencias.

Epistémico: se fundamenta en el diagnóstico efectuado sobre la base de la revisión bibliográfica, en esta se comprobó el insuficiente contenido y objetivos correspondientes para entrenamiento de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

A partir de la sistematización teórica realizada, de los fundamentos epistemológicos declarados y su estrecha relación con los principios asumidos, se declararon las siguientes regularidades teóricas:

- El carácter ético-humanista del proceso de ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en el judo. A las actividades deportivas les son inherentes diversos modos de actuación de los profesores, los que quedan en la memoria de los atletas y a la vez, los reproducen; por ello, los entrenadores de judo deben estar conscientes del papel formativo que desempeñan en la enseñanza y perfeccionamiento de este nuevo componente en la preparación del judoca, para organizar y actuar como corresponde.

- La interrelación entre la preparación técnico-táctica en el proceso de la ejecución de las técnicas de proyección en posiciones de transición en el judo. En el judo se plantea que mientras la preparación técnica proporciona los medios para efectuar los entrenamientos y competencias, la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos. Dominar la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en el judo y sus procedimientos técnicos, de forma tal que puedan ser aplicados en situaciones reales de combate, implica la introducción de estas técnicas en los planes tácticos para el entrenamiento y la competición, sirviendo a los judocas de sostén en su preparación técnico-táctica a un nivel mayor, permite, además, aplicarlas en situaciones simples y complejas de combate ante contrarios diferentes.

- El componente metodológico como elemento esencial del proceso de la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en el judo.

La investigación satisface una de las líneas problemáticas, signada por una novedad que repercutirá en la labor de técnicos y entrenadores, planes de estudio, bibliografía y practicantes en general, pues se considera que no existe una pronunciación y orientación correcta acerca de la utilización de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

Nexos y relaciones causales necesarios en la elaboración de la metodología:

La individualización: Expresa la necesidad de concebir el manejo de las exigencias y los métodos del entrenamiento técnico, a partir de las potencialidades y limitaciones presentadas por el judoca para progresar en la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

Principio de la carga continua: Dentro de la dirección técnica, el cumplimiento efectivo de un número elevado de repeticiones, se considera un factor característico y decisivo en el logro de resultados favorables.

Métodos

En la investigación se realiza un pre-experimento, se utiliza un diseño con un solo grupo de pre-test pos-test, de una población de 20 estudiantes-atletas matriculados en el deporte de judo en la Universidad de Ciencias Médicas (UCM) de Holguín, se tomó una muestra de 16 atletas, ocho de cada sexo, con las que se formaron cuatro parejas, todas ellas con experiencia en judo y aproximadamente con el mismo nivel técnico.

Los datos obtenidos en la etapa empírica de la investigación, mediante la aplicación de encuestas y el protocolo de observación, fueron sometidos a un procesamiento estadístico y matemático.

La distribución de frecuencias permite la agrupación, clasificación y la subsiguiente descripción de los datos obtenidos, asimismo ayuda a determinar o discriminar las principales dificultades en la ejecución de cada una de las técnicas aplicadas, por cada uno de los sujetos investigados.

Todos estos datos fueron procesados de forma manual garantizando de esta forma la confiabilidad y precisión del tratamiento estadístico.

Las técnicas que se desarrollaron en los entrenamientos para el proceso de enseñanza con su correcta metodología fueron: torcedura o tirón, lance por el interior de la pierna, enganche de la pierna por fuera, barrida frontal y barrida del pie adelantado.

Resultados

El funcionamiento de la metodología se demuestra en su tránsito por tres etapas: diagnóstico y planificación, aplicación y evaluación, de manera tal que, entre ellas, se establezcan estrechas relaciones de interdependencia y continuidad; es decir, que, en su funcionamiento, aunque cada etapa tiene su identidad, cada una mantiene relación con la anterior, encargada de garantizar el éxito funcional, al asegurarle el soporte lógico, estructural, instrumental y organizativo.

- Etapa 1 Diagnóstico y planificación

Diagnóstico: constituye el punto de partida del proceso de preparación técnico-táctica para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

Objetivo: identificar las necesidades de utilización de estas técnicas en entrenamientos y actividades competitivas en el judo.

Explicación: todos los judocas de la muestra se sometieron a un diagnóstico. Fue conveniente observar entrenamientos y competencias a todas las categorías, en la provincia, para poder caracterizar las tendencias actuales de los entrenamientos de los atletas de judo y realizar el estudio y diagnosticar la situación actual del entrenamiento de los judocas juveniles.

Se comprobó que era insuficiente el trabajo de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición y que con frecuencia se presentaban estas situaciones en las prácticas libres realizadas por los atletas, en su preparación técnico-táctica, y cuando esto acontecía los judocas no tenían o no sabían cómo responder, evidenciado en disímiles competencias.

Acciones:

- Aplicación de los métodos, técnicas e instrumentos que permitan la caracterización individual de los judocas de la muestra.
- Identificar a los judocas con limitaciones y potencialidades para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en judo, ordenar y jerarquizar estas carencias y potencialidades.
- Socializar los resultados.

Orientaciones metodológicas:

1. Para el diagnóstico resulta imprescindible la aplicación de instrumentos. Es necesario una correcta selección y conformación de estos, asequibles a los judocas y deben adecuarse a la finalidad prevista para ellos durante su aplicación. Su adecuada selección y aplicación propician veracidad de la información; así como la calidad de la propuesta de solución ante las dificultades detectadas.

2. Se debe tener en cuenta que el diagnóstico no es un elemento privativo del inicio de la metodología propuesta, este tiene un carácter procesal (continuo, dinámico, sistémico y participativo), lo que implica su presencia en etapas posteriores y permite la actualización constante en el proceso de adquisición de los aprendizajes propios de los judocas.

3. El diagnóstico precisará también el nivel de desarrollo potencial, a partir de lo que puede hacer el judoca con el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición durante su preparación.

4. Los resultados deben registrarse en la propia caracterización de la preparación por parte del entrenador, aspecto que favorece un conocimiento preciso de las dificultades y potencialidades de los judocas sobre las técnicas de proyección hacia posiciones de transición de forma general.

Planificación: garantiza la organización y el desarrollo armónico del funcionamiento técnico-táctica para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

Objetivo: diseñar las acciones de los judocas en función de la preparación técnico-táctica para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, como garantía de la sistematicidad necesaria entre las etapas, los procedimientos, las acciones y las orientaciones metodológicas que conforman la metodología.

Explicación: teniendo en cuenta que se pretende establecer una metodología, la planificación se realizó según la teoría de los movimientos acíclicos, la cual incluye tres fases.

- Preparatoria. Crea las condiciones para la ejecución óptima de la principal.
- Principal. Su función radica en la consumación de la tarea motriz.
- Final o extinción del apogeo dinámico a un estado de reposo relativo.

En el judo, la estructura de las técnicas es la división en fase realizada en el *tashi-waza* y en el *ne-waza*, se tienen en cuenta sus elementos básicos para garantizar una mayor asequibilidad en el proceso de aprendizaje y con esto, lograr una mejor formación básica que garantice altos rendimientos deportivos.

Para la planificación de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición se ofrecieron datos generales de cada una y se tuvieron en cuenta los elementos básicos que correspondían a cada fase. Estas técnicas se entrenaron con un adecuado trabajo de los procedimientos metodológicos, se consideraron variantes de agarre, combinaciones, defensa y errores más comunes en cada una de ellas.

Acciones:

- La determinación de los objetivos, detallando las acciones a ejecutar por el entrenador y por los judocas.
- La precisión del contenido de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, en función de las necesidades del judoca.
- La determinación de los métodos y procedimientos a utilizar en la ejecución de cada una de las cinco técnicas.
- La selección de los medios necesarios para desarrollar la preparación de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.
- La determinación de las formas organizativas del proceso de preparación en la ejecución técnica.
- La determinación de las posibles formas de evaluación.

Orientaciones metodológicas:

1. Al plantear el objetivo se debe elegir una formulación clara, donde se especifique el nivel de asimilación y perfeccionamiento de los contenidos. Además, este debe contener todas las exigencias para la elaboración de las tareas de los judocas como control de su cumplimiento.

2. En la planificación se deben tener en cuenta las características psicopedagógicas y del desarrollo de los judocas, así como sus motivos e intereses, de manera que sean ellos el centro de la preparación y se impliquen de forma activa.

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 3, pp.93-108, julio-septiembre 2024. Edición 61.

Segunda etapa

3. En las diferentes variantes para la organización del proceso de preparación, es necesario estimular la independencia cognoscitiva, a partir de un trabajo autodidacta por parte de cada judoca, particularmente en lo relacionado con su repertorio de técnicas de proyección.

- Etapa 2 Aplicación

Aplicación: asegura la poner en práctica los conocimientos en la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.

Objetivo: aplicar la metodología diseñada para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en los entrenamientos de los judocas en el periodo preparatorio.

Explicación: la etapa de aplicación constituye un componente fundamental en la Metodología propuesta. En ella los judocas se enfrentan a las exigencias que se les plantean para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición y su éxito está relacionado estrechamente con la objetividad concebida en las etapas anteriores.

Las técnicas de proyección hacia posiciones de transición se enseñaron y desarrollaron en el período preparatorio, tanto en la etapa de preparación general como en la especial, durante 23 semanas, microciclos o microsistemas, nueve de ellos correspondientes al mesociclo de preparación física general (MPFG), seis al mesociclo de preparación especial variado (MPEV) y ocho al mesociclo de preparación especial (MPE). Lo mencionado tiene correspondencia con lo planteado por Forteza (1999) y Becali (2011) en el cuadro sinóptico de las particularidades de los períodos, en él se comenta que los aprendizajes de nuevas acciones técnicas deben desarrollarse en la etapa de preparación general del período preparatorio, al igual que el perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas objeto de la especialidad en la preparación especial del mismo período.

Acciones:

- Informar a los judocas sobre la importancia de la correcta asimilación y ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en el judo y las habilidades que generan estas técnicas.
- Valoración y análisis de las posiciones de transición y de las técnicas hacia esas posiciones y socializar las cinco técnicas en los judocas.

- Estimular la confianza de los judocas en sus propias potencialidades, a partir de sus intereses y motivos para entrenamientos y competencias.
- Desarrollo de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en randoris o práctica libre.
- Valoración y análisis de las ejecuciones realizadas por los judocas en sus entrenamientos técnico-tácticos.
- Incorporación de las cinco técnicas al repertorio de técnicas de proyección en los judocas.
- Ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en topes de estudio y competencias.

Orientaciones metodológicas:

1. Se deben definir con claridad las exigencias y condiciones para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, con ello el entrenador garantiza que los judocas comprendan la importancia de lo que van a hacer antes de la realización de la tarea.

2. La adecuada orientación contribuye a que la preparación sea creativa, además; evita la tendencia a una ejecución superficial. Otro elemento importante es el hecho de que los judocas, de forma consciente, estén informados de la lógica de la actividad que realizan.

3. Las actividades del entrenador han de dirigirse, en primer lugar, a lograr que los judocas reconozcan el objetivo de ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, que lo interioricen, porque de esta forma se puede obtener un aprendizaje activo e independiente.

4. El entrenador ofrecerá criterios exactos sobre el resultado a alcanzar por los judocas con la aplicación de estas técnicas, para así facilitar la valoración del cumplimiento o no del objetivo.

5. El judoca debe interiorizar por qué se aplica cada técnica, con variantes de agarre, combinaciones, defensas y errores más comunes, para lograr soluciones en el trabajo en pareja, de lo contrario, se pone en riesgo el alcance de este propósito en actividades competitivas.

6. Es importante que el profesor insista en que los judocas analicen y comenten sobre la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición; pues, de la socialización de conocimientos ya adquiridos por los judocas y de lo que van alcanzando en el proceso, dependerá el éxito de la aplicación en entrenamientos y competencias.

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 3, pp.93-108, julio-septiembre 2024. Edición 61.

Segunda etapa

- Etapa 3 Evaluación

Evaluación: apreciar, estimar y valorar la aplicación de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en los atletas de la muestra.

Objetivo: evaluar el proceso y los resultados obtenidos de los judocas con la aplicación de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en su preparación técnico-táctica, lo cual posibilite valorar la funcionalidad y adecuación de la metodología propuesta.

Explicación: es una etapa que, dado el enfoque sistémico de la metodología, se relaciona con todas las demás, porque no se evalúa en un momento específico, sino a lo largo de todo el proceso de aplicación de las técnicas. La evaluación del proceso consiste en la realización del control en el entrenamiento desarrollado en la etapa de aplicación de la metodología mediante las pruebas establecidas en el orden técnico. En esta evaluación se enfatiza en los resultados obtenidos de las cinco técnicas y se desarrolla durante en el mesociclo de obtención de la forma deportiva (MOFD) y en el de estabilización de la forma deportiva (MEFD), todo ello dentro del periodo preparatorio o fase de adquisición.

La evaluación del resultado contempla el análisis de los rendimientos competitivos de cada judoca en su preparación técnico-táctica (práctica libre, topes de control y competencias). Estos aspectos se entrelazan al valorar la aplicación de la metodología haciendo énfasis en la contribución a las actividades competitivas, en el logro de la aplicación de las técnicas en estas actividades, sobre la base de la comparación del estado actual de los atletas y el estado inicial de los mismos.

En términos más concretos se evalúa para:

- a) Comprobar el grado de asimilación y aprendizaje de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición a través de ocho parámetros.
- b) Garantizar que todos los esfuerzos de los judocas propicien el desarrollo de las habilidades técnicas expresadas en cada una de las proyecciones.
- c) Observar no solo los errores y dificultades de los judocas en la ejecución, sino también sus potencialidades.

d) Recoger y contrastar las informaciones que ayuden a realizar correcciones, a tomar decisiones y reajustar las proyecciones.

f) Detectar qué judoca necesita una atención más específica.

g) Determinar el nivel de cada judoca con mayor precisión.

Acciones:

- Comprobar el dominio de los conocimientos adquiridos durante el proceso de aplicación de las técnicas.
- Valorar la calidad de los métodos, procedimientos y medios para la enseñanza y el perfeccionamiento de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición.
- Definir el nivel de aplicación de lo aprendido al realizar prácticas libres en los entrenamientos.

Orientaciones metodológicas:

1. Cada técnica se realizó tres veces con ataque fallido, adoptando rápidamente una posición de transición y a continuación se efectuó la técnica.
2. Para facilitar la evaluación se utilizó una escala que valoró los criterios de las ejecuciones por parte de los observadores.
3. La suma algebraica de la evaluación de las técnicas da un total general e individual de las ejecuciones.
4. Se registró solo la parte cualitativa, para facilitar la suma y evaluación.

Discusión

La evaluación del proceso consiste en el desarrollo del control y evaluación de las técnicas en entrenamientos desarrollados en las tres etapas en que funcionó la metodología: diagnóstico y planificación, aplicación y evaluación, aunque cada etapa tiene su identidad, cada una mantiene relación con la anterior, encargada de garantizar su éxito funcional, al asegurarle el soporte lógico, estructural, instrumental y organizativo.

La valoración del resultado contempla el análisis de los rendimientos competitivos de cada atleta en su preparación técnico-táctica (randoris, topes de control y competencias). Estos aspectos se entrelazan al valorar la aplicación de la metodología, se hace énfasis a la contribución en las

DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral

Universidad de Holguín, Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 3, pp.93-108, julio-septiembre 2024. Edición 61.

Segunda etapa

actividades competitivas, en el logro de la aplicación de las técnicas en estas actividades, sobre la base de la comparación del estado actual de los atletas y el estado inicial que reflejó el diagnóstico.

Como resultado científico de la investigación, se presenta una metodología que permite la aplicación de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, las que a partir de la estructura de las técnicas del *Tachi Waza* y sustentada en concepciones teóricas, se pueden utilizar y emplear, pero con otro enfoque de métodos y procedimientos; de manera que favorezcan el desarrollo integral del estudiante-atleta de judo actual en la UCM y permita elevar su nivel competitivo.

Conclusiones

La metodología propuesta permitió, a partir de su estructura y funcionamiento, el tránsito por las etapas de: diagnóstico y planificación, aplicación y evaluación del proceso para los entrenamientos de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en estudiantes-atletas de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. La elaboración y aplicación de la metodología para entrenar las técnicas de proyección hacia posiciones de transición, aumentaron los recursos técnico-tácticos de los judocas de la Universidad de Ciencias Médicas de la provincia Holguín.

Referencias

- Becali, A. (2011). Análisis de la influencia del entrenamiento de altura en las atletas femeninas cubanas de judo. *Acción*, 8 (15).
https://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_8_No_15/files/1.%20%20Judo.pdf
- Forteza, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo: metodología de la preparación del deportista. Editorial Científico-Técnica.
- García, A. (2019). *Metodología para potenciar el incremento de la velocidad en el corrido de home-primera base con jugadores de béisbol categoría juvenil de Matanzas*. [Tesis de doctorado, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Matanzas].

Cuerpo cognitivo-metodológico para técnicas de proyección hacia posiciones de transición en judo en la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín/Cognitive-methodological corpus for projection techniques toward transition positions in judo at the Holguín Medical University/Corpo cognitivo-metodológico para técnicas de projeção de posições de transição no judô na Universidade de Ciências Médicas de Holguín

- Malpica, F. (2016). *Fundamentos filosóficos culturales del entrenamiento en los deportes de combates*. [Tesis de doctorado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de Holguín]. <http://repositorio.eduniv.cu/items/show/1263>
- Mesa, J. y Becali, A. (2017). *Programa integral de preparación del deportista*. Editorial Deportes.
- Negrón, J. (2016). *Las técnicas de proyección en posiciones de transición en judo. Atletas de judo de Holguín*. Editorial Académica Española.
- Negrón, J. (2021). *Metodología para el entrenamiento de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en judo*. [Tesis de doctorado, Universidad de Holguín].