



## Entrenamiento técnico-táctico

### en la defensa integral deportiva como arte marcial mixta

Abilities of first level in the training of the sport integral defense as  
mixed martial art

Hugo Hernández López<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2202-0400>

Jaime José Téllez González<sup>2\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1424-8712>

<sup>1</sup> Combinado Deportivo 9 de Abril, Minas, Camagüey, Cuba

<sup>2</sup> Combinado Deportivo Juruquey-Bella Vista, Camagüey, Cuba

\*Autor para la correspondencia: [hugohl76@nauta.co.cu](mailto:hugohl76@nauta.co.cu)

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



#### Resumen:

Este Trabajo está dedicado a los profesores y practicantes de las Artes Marciales Mixtas, para orientar mediante la Defensa Integral Deportiva (DID) cuales son los elementos que conforman la planificación del entrenamiento de la preparación según la superación de los grados técnicos, evidenciado en que los entrenadores de las Artes Marciales Mixtas no cuentan con un programa técnico metodológico para planificar de forma eficaz los ejercicios técnicos sustentados en el Proceso Docente Educativo (PDE), por tal motivo se declara como objetivo: Elaborar las orientaciones metodológicas para la planificación de los elementos técnicos que conformarán los componentes de la Defensa Integral Deportiva dentro de las Artes Marciales Mixtas, para la investigación se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos, para lo cual fue necesario emplear varios instrumentos de la



investigación. Los resultados se obtuvieron a través del criterio de especialistas. La creación la Defensa Integral Deportiva muestra a los entrenadores como describir mediante evidencia documental las características de las estructuras de las acciones, técnicas, sicopedagógicas y educativas. Estas orientaciones metodológicas develaron la clasificación en diferentes eventos nacionales y provinciales como el Taekwondo y el Kickboxing.

**Palabras clave:** Entrenadores, Planificación, Deportes, Metodológicas, Investigación, Combate.

### **Abstract.**

This Work is dedicated to the professors and practitioners of the Mixed Martial Arts, to guide by means of the Sport Integral Defense (DID) which are the elements that conform the planning of the training of the preparation according to the superación of the technical grades, evidenced in that the trainers of the Mixed Martial Arts don't have a methodological technical program to plan in an effective way the technical exercises sustained in the Educational Educational Process (PDE), for such a reason it is declared as objective: To elaborate the methodological orientations for the planning of the technical elements that you/they will conform the components of the Sport Integral Defense inside the Mixed Martial Arts, for the investigation the mathematical theoretical, empiric and statistical methods was used, for that which was necessary to use several instruments of the investigation. The results were obtained through the approach of specialists. The creation the Defense Integral Sport sample to the trainers like to describe by means of documental evidence the characteristics of the structures of the actions, technical, sicopedagógicas and educational. These orientations methodological develaron the classification in different national and provincial events as the Taekwondo and the Kickboxing.

**Key words:** Trainers, Planning, Sports, Methodological, Investigation, Combats.

Recibido: 28/02/2021

Aceptado: 28/03/2021

## **Introducción**

La Defensa Integral Deportiva (DID) es un Sistema de Combate creado por el autor, pertenece a las Artes Marciales Mixtas, es un sistema de combate competente que presenta un alto grado de efectividad. Esta disciplina surge en el 2007 y comienza



sus enseñanzas en el municipio de Minas, Camagüey; sus practicantes han participado en eventos competitivos de Taekwondo y Kickboxing ajustados a las reglas de estas modalidades de combate y se han realizado aportes a las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE). Actualmente existen 3 maestros y 2 instructores en Cuba, de ellos 3 son licenciados en Cultura Física y el Deporte; Este sistema surge con el objetivo de crear una disciplina de Artes Marciales Mixta que presente orientaciones metodológicas de la planificación del entrenamiento deportivo según el Proceso Docente Educativo, para que el entrenador se guíe y planifique el entrenamiento de forma eficaz aunque no sea profesional de la Cultura Física, por lo que Maestros e Instructores necesitan dotarse de un programa que les permita superarse mediante el estudio de los Programas Integrales de Preparación del Deportista de los deportes de combates que se encuentran dentro del calendario Olímpico y mediante las ciencias de la Cultura física con el objetivo de Federarse a las Artes Marciales Mixtas.

Para ello debemos tener en cuenta los conocimientos sobre su deporte que les permiten caracterizarlo, parten, de acuerdo con Ranzola, A (1999-2000), de saber sobre este lo siguiente:

***”...Tipos de movimientos, frecuencias de competencias, duración de los movimientos, capacidades físicas predominantes, rango de tiempo efectivo de trabajo, duración del descanso, régimen del trabajo muscular, sistema energético predominante, rango de frecuencia cardíaca, descanso inter-encuentro...”***

Este trabajo se ha realizado basado en que, en otros países se han creado sistemas de combates marciales con las características y experiencias de cada país, como es el Kickboxing, La Savate, Thai Boxing, Full Contact entre otro; nuestro país no ha sido la excepción, la diferencia entre las Artes Marciales Mixtas existentes en nuestro país y la Defensa Integral Deportiva es que este proyecto se ha investigado y revisado por Doctores especialistas del deporte cubano y discutido en un ambiente metodológico aportando resultados positivo; hasta la actualidad no existe en nuestro país un programa sicopedagógico deportivo, que fundamente los elementos técnicos, para las Artes Marciales Mixtas; como lo representa la Defensa Integral Deportiva.

.Por tal motivo es que se declara en el presente trabajo el siguiente problema científico: ¿qué elementos tener en cuenta para la organización, de la planificación



de la preparación técnico-táctica en la Defensa Integral Deportiva dentro de las Artes Marciales Mixtas?

Declarado el problema es necesario plantear que el objetivo es, elaborar las orientaciones metodológicas para la dirección del entrenamiento técnico-táctico de la Defensa integral Deportiva en las Artes Marciales Mixtas.

## Materiales y métodos

El autor Estudia los Programas Integrales de Preparación del Deportista de los deportes de Boxeo, Taekwondo, Judo y Lucha con el objetivo de crear orientaciones metodológica para la planificación de los elementos técnicos tácticos que guíen a los entrenadores en la planificación del proceso en cuestión.

### Defensa Integral Deportiva (DID) como Arte Marcial Mixta

Según Cortés, E (2020) refiere que:

***“(...) Las Artes Marciales Mixtas ,hay que verlas como un todo, es crecimiento espiritual, desarrollo cognitivo y armonía Interior con sus especificidades, cada una es un arma potencial de defensa personal para cuidar la integridad física , como evadir un ataque sin que me lastimen como aprender a restablecer no solamente la fuerza, si no la conducta social personal, esta crean una supremacía en las personas que no hace a los practicantes poderosos, ni superiores pero si útil socialmente, La Defensa Integral Deportiva es una fuente de conocimientos, habilidades y desarrollo cognitivo, no predomina un aspecto religioso en ninguna de ellas. Tienen un potencial técnico para las defensas y los ataques. Estas pueden ser vistas desde dos perspectivas: como cuerpo armado como cuerpo educado para protección de la sociedad o para ser entrenado desde la técnica y habilidades deportivas (...)”***

Hechavarría, U (2008) plantea que dentro de las responsabilidades del entrenador deportivo deben cumplirse las siguientes:

1. Ofrecer al deportista los conocimientos y las condiciones necesarias para que puedan desarrollar la práctica de su deporte de manera exitosa lo que se concreta en la competencia en resultados deportivos.
2. Como trabajador del deporte, debe estar pendiente de la prevención y cuidado de la salud



3. De sus atletas, lo que lo obliga a realizar un trabajo consecuente en la dosificación de la carga, sobre todo para evitar lesiones por muy leves que estas sean.
4. Estructurar la actividad pedagógica que desarrolla utilizando los conocimientos que posee desde el punto de vista pedagógico y de la especialidad deportiva, todo con vista a que el atleta alcance sus más altos rendimientos deportivos...
5. Cumplir con las orientaciones metodológicas que señalan las instancias superiores.

En ocasiones no se distingue entre Innovación y cambio, según Hechavarria, U. (2008). Estos no son sinónimos; al respecto comparte el criterio de Andrew Sparques (1998) que citando a Kirls (1998) expresa que:

***“Innovación se refiere a las nuevas y originales practicas e ideas dentro de contextos particulares, aunque esto no implica que se produzca un cambio; y agrega que...es posible presentar una innovación que englobe alguna idea nueva sin que se produzca un cambio genuino en lo que se piensa y se hace.”***

Hernández, L. (2019) plantea que: ***“al sustituir el entrenamiento empírico, por el entrenamiento debidamente planificado desde la Defensa Integral Deportiva, sin que afecte los objetivos del entrenamiento de las Artes Marciales Mixtas, no quiere decir que haya un cambio para el nivel de la enseñanza-aprendizaje desde la iniciación, lo que existe es una transformación, organización, control e iniciativa.”***

Con respecto a ello López, A. (1998) precisa de forma acertada y esclarecedora que... ***“lo contemporáneo no es un momento en el tiempo, sino una época que abarca todo lo actual o moderno.”***

Hernández, L. (2020) Refiriéndose a esta confusa plantea que:

***“el cambio es inevitable, hay que adaptarse a condiciones cambiantes y nuevas, porque La enseñanza deportiva en la Defensa Integral Deportiva dentro de las Artes Marciales Mixtas, es el proceso de facilitar el aprendizaje mediante los conocimientos de habilidades, valores, creencias y hábitos de los entrenadores a sus pupilos a través de la práctica, la discusión, la enseñanza, la formación o la investigación.”***



Hechavarria. U. (2008) (“Lo que todo entrenador deportivo y director técnico debe saber hacer”) expresa: ***“Los cambios necesarios que deben darse en la formación y superación de los profesionales, si prestamos la debida atención a las tendencias actuales de la Educación Física y el Deporte y los cambios que estos han generado al interior de sus procesos, que a su vez originan determinados cambios en los objetivos directos e indirectos y los fundamentos de la Teoría y Metodología de la Educación física y del Entrenamiento Deportivo”***

A. Ruiz (1998) expresa que estas metodologías al igual que otras disciplinas pedagógicas tienen un objeto de estudio y sus objetivos a lograr. El objetivo de las teorías y metodologías referidas lo constituyen las particularidades de los objetivos, tareas, contenidos, métodos, procedimientos y los medios que para la instrucción y educación de los niños, jóvenes y atletas se plantean la Educación Física y el Deporte.

La enseñanza de la Defensa Integral Deportiva dentro de las Artes Marciales Mixtas no solo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes.

Generalmente, la educación se lleva a cabo bajo la dirección de los entrenadores (profesores), pero los practicantes también pueden educarse a sí mismos en un proceso llamado aprendizaje autodidacta. Cualquier experiencia que tenga un efecto formativo en la forma en que uno piensa, siente o actúa puede considerarse enseñanza educativa.

La enseñanza es un proceso de socialización entre profesores y alumnos, a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social (valores, moderación del diálogo-debate, jerarquía, trabajo en equipo, regulación fisiológica, cuidado de la imagen, entre otros aspectos que conforman todo un sistema para alcanzar un objetivo determinado.

## **Resultados y discusión.**

Las orientaciones metodológicas que se presentan son de gran importancia, ya que en la provincia las investigaciones que se han realizado relacionadas con esta temática son insuficientes y la bibliografía necesaria para la preparación de los instructores y entrenadores es escasa por lo que se ha hecho necesaria la búsqueda de vías coherentes para darle solución a las mismas, de ahí la necesidad



de seleccionar, agrupar, estructurar en un orden lógico los componentes metodológicos que contribuyen a la dirección del entrenamiento deportivo para aplicar y comprobar su efectividad en los practicantes que se inician en la Defensa Integral Deportiva.

Cortés, E (2020) expresa: ***“Desde la Defensa Integral Deportiva dentro de las Artes Marciales Mixtas los practicantes infantiles de ambos sexos pueden ser canteras para las escuelas militares desde el punto de vista de cuerpos de protección a bienes o personas y como deporte evidentemente se desarrollan habilidades y técnicas que permiten ingresar en otros deportes de combates siendo súper positivo.”***

En los eventos de este deporte se enfrentarán dos atletas o personas con todos los medios de protección, empleando las habilidades aprendidas mediante técnicas con los miembros superiores; empleando técnicas de puños, con el canto y dorso de la mano, técnicas de codos, de piernas, de rodillas, así como proyecciones de Judo y Sambo (arriba o abajo) que incluye inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones; cuenta con un subsistema de reglas y arbitrajes, muy bien definidos, donde las voces de mando del árbitro serán en coreano durante el combate desde la posición de pie y japonés desde la posición de acostado, acompañado de un sistema de puntuación; es un combate cuerpo a cuerpo donde hay que tener fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en cada acción técnica que se realice, es fundamental tener información sobre la caracterización de los atletas, deben tener como referencia somatotipos mesomórficos y ectomórfico que cumplan con las expectativas necesarias del deporte en ambos sexos, para un mejor desarrollo muscular de los atletas.

Como capacidad física tiene que predominar la resistencia a la fuerza rápida y fuerza explosiva donde los elementos técnicos se realizan en el menor tiempo posible de forma combinada como un todo. Para este trabajo se entrenaron, estudiaron y evaluaron los deportes del alto rendimiento como el Boxeo, el Taekwondo y el Judo en su entrenamiento diario teniendo en cuenta sus diferentes sistemas de entrenamiento como el energético aerobio, anaerobio láctico, a láctico, los cuales inciden de forma positiva en el proceso de entrenamiento deportivo.

#### **Objetivos del plan de entrenamiento por objetivos.**

Que los atletas progresivamente al vencer cada etapa perfeccionen las técnicas y mejoren las condiciones físicas con el riguroso cumplimiento del plan de entrenamiento, cumpliéndose lo establecido en la metodología de la planificación y





dosificación de las cargas para el alto rendimiento en diferentes categorías y sexo, lo cual se incluyen en el programa de enseñanza desde el Cinturón Rojo (primer nivel), al Cinturón Negro (séptimo nivel).

Objetivos generales: Que los atletas progresivamente al vencer cada etapa perfeccionen las técnicas y mejoren las condiciones físicas con el riguroso cumplimiento del plan de entrenamiento, cumpliéndose lo establecido en la metodología de la planificación y dosificación de las cargas para el alto rendimiento en diferentes categorías y sexo.

### **Indicaciones metodológicas del programa como parte del reglamento deportivo:**

- ✓ Conocer: efectos provocados por el golpeo en los puntos vulnerables, tipo de clases y sus partes fundamentales, así como el origen de estos estilos de contactos afines y sus terminologías, en Inglés, Coreano y japonés).
- ✓ Dominar: las partes del cuerpo humano (Anatomía), así como las habilidades, capacidades físicas para el enfrentamiento en combate y conocimientos de las armas de combate (para los niños son de madera).

Aquí se representa solamente una muestra del Primer nivel (Cinturón Rojo) Es considerado el nivel más importante de este sistema; que enseña las cuestiones más imprescindible que permite el enfrentamiento a cualquier otro estilo de contacto. Solo se emplearán los puños y las piernas en defensas y ataques en las zonas reglamentadas. Los practicantes de este nivel deberán: Conocer (origen, historia y terminología en Inglés, Coreano y Japonés. Dominar (puntos vulnerables del cuerpo humano; aplicaciones de las técnicas, así como las habilidades y capacidades físicas para el enfrentamiento en combate.

### **Las técnicas del nivel incluyen:**

Técnicas de Ukemi (Caídas), Agarres (Kumikata), Desequilibrio (Kuzushi), Proyecciones (Nage-Waza), Inmovilizaciones (Osae-komi-Waza), Estrangulaciones (Shime Waza), Luxaciones (Kansetsu-Waza), posiciones de combates (Boxeo, Full Contact, Judo y Taekwondo). Técnicas de golpe (Atemi-Waza) -sin guantes o con guantes

### **Posiciones de combate Marciales estáticas:**

- ✓ Moa sogui: Parada en firme con los pies unidos
- ✓ Charyot sogui: Parada en firme con los talones unidos puntas de los pies separados.





- ✓ Naranji sogui: Parado con los pies paralelos al ancho de los hombros.
- ✓ Pyonji sogui: Parado con los pies al ancho de los hombros puntas de los pies separados en ángulo interno de 45 grado.

#### **Posiciones marciales para desplazamientos.**

1. Ap sogui	4. Tuit kubi sogui.	7. Bom sogui
2. Ap kuvi sogui	5. Chuchum sogui.	
3. Yop Ap kuvi sogui	6. Yop Chuchum sogui	

#### **Habilidades con las extremidades superiores**

- ✓ Defensa
- ✓ Esquiva, con brazos y tronco.
- ✓ Desvío, hacia dentro, hacia afuera y hacia abajo.
- ✓ Desplazamientos estáticos y en movimientos (horizontal, diagonal y es giros).

#### **Golpes de puños: Fist (en Inglés).**

- ✓ Jab (Puño recto, adelantado)
- ✓ Cross. (Puño recto atrasado)
- ✓ Upper. (Gancho al mentón)
- ✓ Hook. (Gancho oblicuo al hígado)
- ✓ Swing. (Gancho horizontal largo)
- ✓ Spinning back fist. (Golpe en giro con el puño)
- ✓ Crack. (Shumo kal) (Golpe con el canto del puño descendente)
- ✓ Bolea (Gancho descendente a la cara)
- ✓ Elbow (Golpe con el codo)

#### **Habilidades básicas con las extremidades superiores para defensa.**

- ✓ Desvío al interior con la mano izquierda, frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- ✓ Desvío al interior con la mano derecha, frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- ✓ Rotación del tronco a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- ✓ Rotación del tronco a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- ✓ Postura de la distancia corta y combate cuerpo a cuerpo.
- ✓ Parada con el dorso de la mano izquierda frente al cruzado de derecha a la cara.
- ✓ Parada con el dorso de la mano derecha frente al cruzado de izquierda a la cara.



### **Habilidades básicas con las extremidades superiores para defensa y ataque.**

- ✓ Ataque con recto de izquierda o derecha a la cara con paso plano al frente.
- ✓ Ataque con el recto de izquierda o derecha al tronco con paso plano a la derecha.
- ✓ Ataque con dos rectos de izquierda a la cara con paso plano adelante.
- ✓ Ataque con recto de izquierda y luego de derecha a la cara con paso plano adelante.
- ✓ Parada con las palma de la mano derecha, frente al ataque del recto de izquierda o de derecha a la cara.
- ✓ Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto izquierdo.
- ✓ Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto derecho.
- ✓ Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda o derecha a la cara.
- ✓ Paso plano a la derecha frente al ataque del recto de izquierda a la cara.
- ✓ Paso plano a la izquierda frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- ✓ Giro a la derecha frente al ataque del recto de derecha a la cara.
- ✓ Giro a la izquierda frente al ataque del recto de izquierda a la cara.

### **Habilidades con las extremidades inferiores (piernas y rodillas).**

Chagui-(patada en coreano).

- ✓ Yop chagui- patada lateral.
- ✓ Milo chagui- patada frontal, recta de empuje).
- ✓ Ap chup chagui- patada al cuello.
- ✓ Tuik chagui-patada en giro por la espalda en 180° y 360°.
- ✓ Bandul chagui- patada a los (testículo).
- ✓ Nerio chagui -patada en forma de hacha o pico, descendente.
- ✓ Tolio chagui - patada circular al muslo.
- ✓ Furio chagui- patada en forma de gancho.
- ✓ Duit furio chagui o Mondolio chagui- patadas circular.
- ✓ Bandal chagui- patada a la zona media del cuerpo.
- ✓ Dolio chagui-patada a la cabeza.
- ✓ Bituro chagui- patada a cualquier parte del cuerpo.
- ✓ We an dari chagui-patada en forma de abanico hacia dentro.
- ✓ We dari chagui-patada en forma de abanico hacia afuera.
- ✓ 360°-(patada con giro en salto).
- ✓ Moreup- (rodilla en coreano, para ataques y defensas con el borde superior,



frontal o lateral).

- ✓ Moreup Olio Chagui-rodilla recta ascendente a la cabeza.
- ✓ Moreup Milo chagui.-rodilla recta ascendente a la zona abdominal y pectoral.
- ✓ Moreup Nerio chagui- rodilla descendente para golpear o defenderse.
- ✓ Moreup Dolio Chagui- rodilla semicircular a la cabeza.
- ✓ Moreup Bandal Chagui- rodilla semicircular a la zona abdominal y pectoral.
- ✓ Moreup Tolio Chagui- rodilla semicircular a la zona del muslo interno o externo.

### **Habilidades básicas a demostrar combinadas de puños y piernas.**

- ✓ Posturas de las distancias largas y medias.
- ✓ Ataque con recto de izquierda o derecha a la cara con paso plano al frente, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Ataque con el recto de izquierda o derecha al tronco con paso plano a la derecha, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Ataque con dos rectos de izquierda a la cara con paso plano adelante, y (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Ataque con recto de izquierda y luego de derecha a la cara con paso plano adelante, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Parada con la palma de la mano derecha, frente al ataque del recto de izquierda o de derecha a la cara, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Parada con el antebrazo o codo derecho frente al ataque del recto izquierdo, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Parada con el antebrazo o codo izquierdo frente al ataque del recto derecho, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).
- ✓ Paso plano atrás frente al ataque del recto de izquierda o derecha a la cara, (termina con las diferentes técnicas de las piernas o rodillas).

### **Habilidades en Combate Cuerpo a Cuerpo con proyecciones de Judo, Jiujitsu Brasileño y Sambo.**

La práctica del Combate Cuerpo a Cuerpo con proyecciones aporta una serie de beneficios psicológicos como pueden ser:

- Desarrollo de la autoestima a nivel personal, social (escolar) y familiar.
- Desarrollo de las capacidades físicas.
- Favorece la expresión de la afectividad.
- Evita conflictos emocionales.



- Seguridad en sí mismo.
- Desarrollo de la psicomotricidad
- Favorece la percepción de sí mismo, de los demás y del espacio.

#### **Habilidades: Caídas de Judo: (japonés)**

- ✓ Ukemi (Ccaídas)
- ✓ Ushiro ukemi (Caídas atrás).
- ✓ Yoko ukemi (D-I) ( Caídas Laterales)
- ✓ Mae ukemi (Caídas hacia delante).
- ✓ Mae Mawari ukemi (Caídas salto del tigre).

#### **Clasificación de las proyecciones:**

- ✓ Ashi waza: (Técnicas de Pierna)
- ✓ Te waza: (Técnicas de Brazo)
- ✓ Kata Waza: (Técnicas Hombros)
- ✓ Koshi Waza: (Técnicas de Cadera)
- ✓ Sute mi Waza: (Técnicas de Sacrificio)

#### **Ashi Waza.- (técnicas de piernas)**

- 1) O soto gari (Gran ciega exterior).
- 2) O uchi gari (Gran ciega interior).
- 3) Ippon Seoi nague (Sobre los hombros con agarre del brazo).

#### **Te Waza - (Técnicas de brazo).**

1. Tai otoshi. (Caída del cuerpo)
2. Uki otoshi. (Caída flotante)

#### **Goshi- (Técnicas de caderas).**

- Harai goshi (Barrido con la cadera).
- Kuvi Nague (Agarre del cuello)
- Sutemi Waza (proyección con caídas atrás).
- Tomoe nague. (Proyección en círculo)
- Ushiro Yoko ukemi waza - (proyección con caída lateral).
- Uki waza (Proyección flotante)
- Kansetsu waza -(Luxación).
- Ude Hishihi juji gatame. (Luxación del brazo en cruz)

#### **Movimientos básicos de defensa**

Los movimientos básicos de defensa en el suelo o Ne Waza en judo más característicos son los siguientes:



- Encogerse sobre sí mismo para no dejar entradas posibles, con el fin de ofrecer la menor superficie de contacto a uke.
- Intentar trabar las piernas de uke para derribarlo.
- Hacer la “gamba”, es decir, encogerse boca arriba y defenderse con los pies.
- Desplazarse en el momento que uke intente atacar.
- Girarse sobre sí mismo rápidamente.

El autor asume el criterio de Hechavarria, M. (2008): cuando plantea que:

La toma de decisiones por parte de entrenadores es una habilidad profesional importante porque les permite accionar correctamente en la solución de un problema o para aprovechar una habilidad en el marco específico del trabajo que se realizan...

La toma de decisiones junto con la cantidad de conocimientos, habilidades, así como la capacidad suficientemente creativa para transferirlas a los atletas permite garantizar su preparación a lo largo de todo el macrociclo...

## Conclusiones

Para la confección de este proyecto se elaboró un sistema de enseñanza, con elementos teóricos metodológicos, para mejorar el conocimiento sobre el desarrollo de habilidades técnicas.

El entrenador de la Defensa Integral Deportiva para las Artes Marciales Mixtas, para asumir el proceso de enseñanza-aprendizaje, debe incluir, las características que distinguen esta modalidad; lo cual, es equivalente a lo que en otros deportes, se corresponde con la preparación técnico-táctica, pues la preparación es el sistema de contenidos (conocimientos, habilidades, valores) que tributan al aprendizaje continuo de los elementos técnicos de este.

A partir de la caracterización-diagnóstico de los entrenadores, se pudo constatar que su superación, se realiza fundamentalmente mediante la auto-superación, participación en cursos y otros; pero, no se profundiza en los elementos propios de esta etapa que resulta primordial como base de toda la formación.

Para la elaboración del modelo, se asumieron fundamentos epistemológicos, teniendo en cuenta la relación entre los subsistemas y procesos, lo que propicio diseñar orientaciones en función de la superación



metodológica para la dirección técnica, como contenido del proceso enseñanza-aprendizaje en la iniciación de la Defensa Integral Deportiva para las Artes Marciales Mixtas.

A partir de la caracterización-diagnóstico de los entrenadores, se pudo constatar que su superación, se realiza fundamentalmente mediante la auto-superación, participación en cursos y otros; pero, no se realiza planificación del plan gráfico (macrociclos). plan semanal, ni las unidades de entrenamiento; las clases se ejecutan de forma empírica.

El autor entrenó, seleccionó, organizó, y diseño el programa de entrenamiento del nuevo sistema de combate mixto por grados técnicos, teniendo en cuenta las reglas y arbitraje.

Se fundamentaron orientaciones metodológicas de superación para la dirección técnica que incluye diversos momentos: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación; lo cual debe ser intencionado en el proceso de superación mediante actividades integradoras donde se delinee acciones que permitan reforzar las relaciones entre los subsistemas y procesos para lograr la dirección de la preparación física, técnico y táctica, que implica un cambio esencial en la interpretación de la Defensa Integral Deportiva para las Artes Marciales Mixtas.

Los resultados finales de la implementación práctica de las orientaciones metodológicas durante el pre-experimento, demostraron cómo los entrenadores, lograron asumir la preparación técnico-táctica para la etapa de iniciación en la Defensa Integral Deportiva para las Artes Marciales Mixtas de manera integrada, lo cual les permitió mejorar la dirección de dicha preparación durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

## Referencias

- Becali Garrido. (2007). A.; La preparación física de los Judocas. Conferencia impartida en el instituto de Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo, marzo. La Habana.
- Berguer, J. y Minow, J. (1990). Microciclos y Metodología del entrenamiento Escuela de deportes. Roma.
- Bruggemann P., Grosser, M. y Zintl, F. (1990). Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, Ed. Roca, S.A. México,



- Ceballos J. L. (2003). CD Universalización de la Cultura Física. ISCF. Ciudad de la Habana.
- Chiavenato, I. (1998). Administración de recursos humanos. México. Editorial Mc. Graw Hill.
- Chiavenato, I. (2000). Introducción a la teoría de la administración. México. Editorial Mc. Graw Hill.
- Control médico Noemí Roig, Editorial Deportes (2010), pag.171.
- Copello. M. (1997). La acción para desequilibrar en judo. Tesis para optar por el título de master en metodología del entrenamiento deportivo / M. Copello J. -- Ciudad Habana: ISCF,
- Dra. C. Magda Mesa Anoceto. (2006): Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte, Editorial, José Martí.  
Editorial Interamericana. Actualmente se publica por McGraw, Hill Interamericana.
- Ennio Falsoni. (1976).El karate; su nacimiento y desarrollo en oriente. karate en 12 lecciones. Edita de vecchi.
- Forteza. A. y Ranzola A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo / Armando Forteza de la Rosa, y Alfredo Ranzola Ribas -- Ciudad de la Habana: ed. científico-técnica.
- Heckhausen, H. (1977).Leistungs motivation und Sport, end ADL-Kongress (Motivational in Sport).
- Hechavarría, M. (2008): Lo que todo entrenador deportivo o director técnico debe saber hacer. Editorial deportes

### **Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no poseen conflicto de intereses respecto a este texto.