

Artículo original

Universidad de Ciencias Médicas

Las técnicas de proyección en posiciones de transición en atletas de judo en Holguín**The projection techniques in transition positions in athletes of judo in Holguín**

José Antonio Negrón Segura.¹

1. Master en Ciencia del Entrenamiento Deportivo. Especialista en Judo. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas Holguín. Cuba

RESUMEN

El presente trabajo aborda una temática de gran vigencia en el entrenamiento deportivo actual, como es el desarrollo de la preparación del Judoka y dentro de esta, la preparación técnico y táctica, muy específicamente las técnicas de proyección en posiciones de transición, las que en Judo, en nuestra provincia y en Cuba reciben menos atención cuando se entrena este deporte. La problemática que nos ocupa, esta relacionada con la elaboración de una metodología para el entrenamiento de estas técnicas en atletas de Judo con el propósito de que se utilicen por los practicantes y entrenadores de este deporte, aumentando el número de opciones para dar respuestas apropiadas a diferentes situaciones presentadas en actividades competitivas. La Metodología consistió en la confección y aplicación de 5 técnicas de proyección en posiciones de transición con sus pasos metodológicos, variantes de agarre, combinaciones, defensa y errores más comunes, para lo cual se seleccionó una muestra de 16 atletas. Mediante la aplicación de encuestas, entrevistas y operaciones estadísticas se valoraron los resultados mostrados por los

Judokas en el aprendizaje y aplicación de las técnicas, las cuales se enseñaron y trabajaron en el periodo preparatorio, permitiendo conceptualizar el problema con amplitud y profundidad, recopilando toda la información necesaria. El trabajo posibilita clarificar la utilidad que tiene las técnicas objeto de estudio en los entrenamientos y su posible concertación en competencias, arribándose a conclusiones y recomendaciones que deben ser analizadas por los entrenadores y especialistas de la provincia Holguín, como argumento o documento de trabajo y conocer las incidencias de aplicación en el futuro competitivo de los atletas de Judo.

ABSTRACT

The present work addresses themes of great force in the current sports training, as it is the preparation of the Judoka and within this development, technical preparation and tactics and very specifically the projection techniques in positions of transition, the projections in Judo than in our province, and in Cuba receive less attention when it is trained for this sport. The problem before us, is related to the elaboration of a methodology for training in Judo athletes with purpose for use by practitioners and trainers of this sport, increasing the number of options to give appropriate responses to different situations presented in competitive activities. The methodology consisted of the preparation and implementation of 5 projection techniques in positions of transition with its methodological steps, variants of grip, combinations, defense and more common errors, for which a sample of 16 athletes was selected. Through surveys, interviews and statistical operations were assessed the results shown by the Judokas in the learning and application of techniques, which are taught and worked in the preparatory period, allowing to conceptualize the problem with breadth and depth, collecting all the necessary information. The work makes it possible to clarify the utility that has the technical object of study in training and its possible conclusion in competitions, arriving at conclusions and recommendations which must be analysed by coaches and specialists in Holguín province, such as plot or working document

and know the implications of implementation in the competitive future of Judo athletes.

Correspondencia

Lic. José Antonio Negrón Segura. Correo electrónico janegron@ucm.hlg.sld.cu