

## La dosificación de contenidos en la defensa personal

Lic. Luis Alberto Bermúdez Rodríguez.

Correo electrónico: bermudezluisalberto908@gmail.com. telf.: +53 53975096. Universidad de Holguín, Cuba. Número de ORCID <https://orcid.org/0009-0009-4182-9062>.

### Resumen

Uno de los grandes desafíos que enfrentan los Sistemas de Defensa Personal en la actualidad lo constituye sin dudas la enseñanza de la amplia gama de disciplinas de combate que integran sus programas técnicos. La metodología con la que cada instructor imparte sus entrenamientos varía de acuerdo con los patrones que – de manera consciente o no – adquirieron durante su etapa de aprendizaje y adiestramiento. El objetivo de este trabajo fue demostrar que es posible elevar en los practicantes de defensa personal la integralidad en el dominio de las distintas disciplinas de combate de su programa; todo ello mediante la puesta en práctica de una dosificación de su contenido. Los principales métodos empleados durante el desarrollo de la investigación fueron analítico – sintético, inductivo – deductivo, sistémico – estructural – funcional, análisis de documentos, la encuesta, la entrevista, el criterio de especialistas, la observación y la estadística descriptiva para la interpretación de los resultados. Este estudio cualitativo se realizó a una muestra de practicantes del Sistema de Defensa Personal estilo Buguei perteneciente al Combinado Deportivo “Pedro Miguel Díaz Coello” de la provincia de Holguín, Cuba. Luego de desarrollar la metodología definida para la investigación, los resultados obtenidos revelaron que la aplicación de la propuesta de dosificación logró en los practicantes un dominio más equilibrado de las disciplinas deportivas que agrupa el Buguei.

**Palabras clave:** artes marciales, defensa personal, buguei, deportes de combate, dosificación de contenidos.

### Introducción

En la actualidad resulta común la práctica de la defensa personal, lo cual responde al creciente interés de las personas por aprender a defenderse ante posibles agresiones y a la vez mantener un estilo de vida saludable. Aunque existen deportes de combate y artes marciales que cuentan con un merecido prestigio, una historia y una tradición, muchos optan por un estilo en cuya enseñanza se combine lo más útil y popular de varias disciplinas de combate.

No es posible hablar de defensa personal sin antes referirse a los términos artes marciales y deportes de combate, por cuanto son estos de los que se nutren los sistemas de defensa para su concepción y desarrollo. A juicio de los autores los conceptos abajo citados constituyen una forma acertada y bastante abarcadora de referirse a estos importantes términos:

“... se entiende por artes marciales la práctica de ejercicios especializados para la defensa personal con métodos y estilos particulares, cuyas concepciones son concernientes a la perfección de la lucha con armas, el propio cuerpo como técnica en sí para la confrontación directa, así como al desarrollo de capacidades físicas y mentales del practicante. Las artes marciales se crearon tradicionalmente bajo principios y códigos éticos de conductas que responden a una filosofía de vida que ha sido transmitida por generaciones de practicantes”.

Fonseca, R. F., & Dávila, N. J. (2023).

Según Henares, D. A. (2000), “se entienden a los Deportes de Combate como un conjunto de prácticas deportivas cuya forma de enfrentamiento es una pelea regulada, en la que se debe superar al rival de forma individual y directa, en la que la diana es el cuerpo del contrario, debidamente regladas e institucionalizadas”.

A partir de estas dos definiciones es posible afirmar que las artes marciales, aunque surgieron como un modo de supervivencia, se han convertido en una actividad que promueve tanto cultura física como valores éticos y morales; a la vez que contribuye a la preparación y regula el comportamiento del sujeto en distintas esferas de la vida. Los deportes de combate, por su parte, aunque surgieron a partir de las propias artes marciales, tienen un carácter lúdico y competitivo; sin embargo, contribuyen también de manera evidente en la formación tanto física como de la personalidad de sus practicantes.

La defensa personal, por su parte, surge a partir de la necesidad del individuo de poder aglutinar técnicas de distintas naturalezas en un solo sistema de combate, de modo que le fuese posible esquivar, bloquear, golpear, proyectar, luxar y/o controlar a uno o varios adversarios armados o no y defenderse de una manera efectiva; todo ello sin la necesidad de estudiar de manera independiente las disciplinas de combate de las que se nutre.

En el año 2013 Moreira definió la defensa personal como: "(...) arte de defensa y ataque, que incluye un conjunto de procedimientos, técnicas que requieren del desarrollo de capacidades físicas, conocimientos y valores, que se nutre y actualiza con los métodos de combate más novedosos con el fin de enfrentar la agresión de uno o varios adversarios contra nuestra persona o el objetivo económico, político o social que se protege, con economía de tiempo y esfuerzos, empleando diversos medios para la actuación".

Por su parte, S. Palomino Jiménez y R. Olazabal Huamán (2021) expresaron:

"La Defensa Personal como concepción básica es esencial definirla como la que está contenida técnicamente por elementos básicos y específicos seleccionados, más asequibles de aprender y aplicar en el enfrentamiento operativo de la defensa personal aplicando las artes marciales y deportes de combate como el Judo, Jiu-Jitsu, Karate-do, Boxeo, Kobudo, Wushu Kong Fu, Esgrima Kali y otras, pasando por el estudio de los golpes y efectos que producen en los puntos vulnerables del cuerpo humano para concluir con un todo único sistémico de hábitos, habilidades y destrezas (...)"

Por ende, es posible establecer el carácter mixto de la defensa personal a partir de la inclusión de elementos técnicos de distintos deportes de combate y artes marciales, que la hacen más operativa desde el punto de vista práctico. Esta característica hace de la defensa personal una actividad que exige un alto grado de destreza, debiendo fomentar habilidades de distintas naturalezas.

Dentro de los sistemas de defensa emergentes se encuentra el Buguei, el cual Ortiz Franco, M. A. (2023) describió en su tesis doctoral de la siguiente manera:

"El Buguei es un arte marcial emergente de procedencia española, (...). El Buguei en España se fundó en Granada en 1985 por una serie de profesionales, el maestro fundador Manuel Ortiz Ortiz logró convocar a distintos especialistas de las artes marciales más relevantes en el panorama nacional como son el Jiu- Jitsu, Judo, Sambo, Aikido, Karate, Kung Fu, entre otras."

Los autores de este artículo consideran que resulta más apropiada la clasificación del Buguei actual como Sistema de Defensa Personal que como Arte Marcial en sí. En tal sentido es necesario exponer que el Buguei surgió en el Japón feudal como un arte marcial y que quedó olvidada en el tiempo al finalizar las guerras, siendo rescatada como un sistema de defensa personal a finales del siglo pasado, tal como lo aseverara su propio fundador Don Manuel Antonio Ortiz Ortiz. Si bien es cierto que se aprecian en este estilo características muy inherentes a las artes marciales como lo es la inclusión del estudio de katas en su programa; el hecho de haber tomado elementos de diversas disciplinas de combate hace considerarlo desde el punto de vista conceptual un sistema de autodefensa.

La complejidad de la defensa personal radica precisamente en que exige de sus practicantes un dominio de habilidades técnico-tácticas en diversas áreas del conocimiento marcial; por lo que

resulta necesario para los practicantes poseer un dominio equilibrado de sus disciplinas de combate, para así cumplir los objetivos de su práctica. Para lograr este propósito es necesario profundizar en la metodología con que se imparten los entrenamientos y llegar a las particularidades de los métodos de planificación de los instructores.

La preparación de los instructores de defensa ostenta orígenes variados. Esto incide de manera clara en el rumbo de los entrenamientos que en ocasiones se aleja de su esencia, ya que se brinda mayor atención a aquellas técnicas de las disciplinas de combate en las que más preparación recibieron; desviándose de manera más o menos consciente del propósito de integralidad de la defensa personal. Es por ello que realizar una dosificación de contenidos de un programa técnico resulta tan importante como el programa en sí; ya que ambos se complementan en aras de la concreción de sus objetivos.

“El término contenido es utilizado para referirnos a todo aquello que puede ser objeto de aprendizaje: conocimiento, habilidad, proceso, etc.” Dovala (2004). Por otra parte, el Diccionario Larousse de la Lengua Española (2016) en su tercera acepción plantea que el término dosificación es: “determinación de la dosis de una cosa cualquiera, material o inmaterial”. Por esta razón, en el ámbito de la instrucción, es posible concluir que la dosificación de contenidos consiste en el desglose de los elementos técnicos de un programa de enseñanza para facilitar su asimilación por parte de quienes lo reciben.

En su obra “Reseña de teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo” Forteza (2007) señaló: “(...) la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador, que debe estar lo más distanciado posible de la improvisación y muy próximo a la ciencia y la tecnología con el fin de lograr grandes resultados deportivos (...)”

Teniendo en cuenta este concepto podemos afirmar que, aunque la experiencia de los entrenadores resulta una fortaleza a la hora de planificar los entrenamientos deportivos, esto no basta para lograr resultados satisfactorios. Es necesario también poner la ciencia en función de la preparación de los atletas. Esto es posible lograrlo en el ámbito de la planificación a partir de la dosificación de los contenidos, para de este modo evitar la omisión de aquellos elementos que han sido incluidos en los programas técnicos de defensa personal y que cumplen con una función determinada en la formación de los practicantes.

Los programas técnicos constituyen un factor común tanto para los deportes de combate como para las artes marciales y los sistemas de defensa personal. Estos fungen como sus programas de estudio y constituyen la herramienta fundamental para guiar el proceso de enseñanza por un rumbo lógico y preciso. Sin embargo, resulta necesario resaltar que es una práctica común tanto en las artes marciales como en los sistemas de defensa que cada Maestro o instructor defina los contenidos a impartir de acuerdo a su experiencia y a la manera en que les fueron inculcados los conocimientos; hecho que conlleva inevitablemente a que exista espacio para la improvisación y la espontaneidad.

En su obra Metodología de la Enseñanza basada en competencias, Cepeda (2004) señaló:

“Cuando el docente conozca el programa e inicie la dosificación de su curso, obtendrá los siguientes beneficios: En el momento mismo de organizar los temas, el maestro tiene la oportunidad de observar qué tópicos son más importantes para poner en ellos mayor énfasis. Una vez establecidos en la dosificación y organizados lógicamente el maestro puede planear una estrategia de instrucción, es decir, puede diseñar un procedimiento adecuado para que el alumno logre la competencia y el nivel deseado” p6.

A través de la anterior afirmación queda demostrado cómo la dosificación de los contenidos desde el punto de vista metodológico no solo es necesaria para la organización de los temas a impartir,

sino que además su orden de prioridades estará determinado por las características y el nivel al que aspiran los alumnos. En otros términos: se concreta la relación indisoluble entre programa, dosificación y planificación. Es por ello que, una vez que se han especificado adecuadamente las habilidades o competencias correspondientes al nivel de aprendizaje al que deberá llegar el practicante, resulta indispensable establecer la dosificación de las técnicas y/o los elementos técnicos del programa, brindándoles a cada uno de ellos el tiempo y el énfasis que requieran de acuerdo a dicho nivel y a las características del grupo de practicantes.

Por lo antes expuesto, es posible aseverar que la existencia de un programa técnico constituye solo el material inicial que necesita el instructor para comenzar a organizar su trabajo. Es indispensable adecuarlo a las necesidades reales y a las condiciones en que se desarrollan los entrenamientos, todo ello mediante la organización de sus contenidos. Un programa técnico constituye el documento rector al cual debe necesariamente seguir una dosificación de sus contenidos, para que esta, a su vez, sirva de material para la planificación fundamentada de los entrenamientos. De esta manera es posible garantizar la integralidad técnica de los practicantes.

Como se ha enfatizado con anterioridad, para lograr una dosificación correcta de los contenidos del programa técnico de defensa personal deben tenerse en cuenta las características específicas de los alumnos. En el caso particular de la defensa personal es bien conocido que, dado su carácter inclusivo, presupone la aparición de variables que resultan decisivas en los resultados de la preparación. Los cursos de defensa personal de manera general se encuentran con su matrícula abierta en el transcurso del año y la presencia de practicantes de distintos sexos, edades y niveles técnicos dificulta la consecución de los objetivos en un mismo período de tiempo. Es por ello que se hace imprescindible una mayor atención a las diferencias individuales y se impone el trabajo en subgrupos, lo cual dificulta y ralentiza sin dudas los propósitos de la sesión de entrenamiento.

Todo lo antes expuesto corrobora una vez más el papel preponderante de la dosificación de los contenidos para lograr lidiar con estas limitantes.

Si bien otros autores han planteado la necesidad del estudio de la defensa personal como parte de la educación física, como actividad curricular, así como la presentación de propuestas de metodologías y alternativas metodológicas para desarrollar su enseñanza; resulta poco notable la atención que se le ha brindado a la dosificación de los contenidos como garantía para la superación integral de los practicantes de defensa personal.

Cabe resaltar que, en materia de organización, los deportes de combate, toda vez que han logrado de alguna manera institucionalizarse, han adquirido un mayor nivel de disciplina teórico-metodológica con respecto a los sistemas de defensa personal. Este hecho ha suscitado la necesidad de comenzar a seguir algunos patrones que ya han tenido éxito en los deportes de combate y que pudieran tener un efecto similar en los sistemas de defensa. Tales son los casos de los Programas Integrales de Preparación del Deportista en Cuba, los cuales han venido a organizar, desde el punto de vista metodológico, el proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes de combate. No obstante, es cierto que hay diferencias a tener en cuenta, ya que la concurrencia en una sola sesión de entrenamientos de practicantes de distintas edades y con distintos niveles técnicos ya presupone en sí un reto y una necesidad de adecuaciones novedosas a estos programas de preparación antes mencionados. No obstante, esto no impide que se asuma de estos todo cuanto puedan ofrecer en beneficio del proceso de enseñanza en la defensa personal.

Los antes mencionados Planes de Preparación Integral del deportista, por ejemplo, contemplan la dosificación de los contenidos como un paso necesario para la organización de los entrenamientos; por ende, son estos documentos los que servirán de referencia para la elaboración de la propuesta de este estudio – específicamente los correspondientes al Judo y al Karate deportivo.

El presente estudio fue realizado en un grupo de practicantes de defensa personal estilo Buguei de la provincia de Holguín, Cuba; pertenecientes al Combinado Deportivo "Pedro Miguel Díaz Coello".

### **Desarrollo**

Esta investigación de campo de tipo cualitativa tuvo como objetivo poner a prueba la aplicación de una dosificación del programa técnico de defensa personal en un grupo de practicantes de Buguei del Combinado Deportivo "Pedro Miguel Díaz Coello" de la provincia Holguín, Cuba.

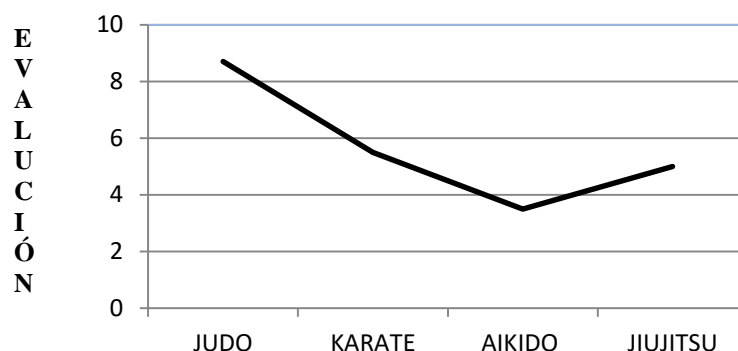
El tipo de muestreo realizado fue no convencional, respondiendo a los intereses específicos del estudio para poder garantizar resultados confiables. Los criterios de inclusión fueron: practicantes con buena asistencia a los entrenamientos, de edades variadas, de ambos sexos, con diferentes niveles de conocimiento en la práctica de deportes de combate o artes marciales y con categoría de cinturón blanco. De una población de 35 practicantes la muestra escogida fue de 16 practicantes que cumplieren con estos parámetros antes referidos.

La determinación de las variables ajenas de la investigación fue un paso importante en la consecución de los objetivos del estudio, ya que se descartaba la posibilidad de que factores externos pudieran incidir de alguna manera en su correcto desarrollo y provocaran la aparición de resultados erróneos. Las variables ajenas fundamentales que se determinaron fueron: homogeneidad de la muestra, horario y lugar de entrenamiento, instructores implicados en los entrenamientos, auto preparación de los practicantes fuera del horario de entrenamientos, así como los cambios de actitud de los practicantes ante la presión del estudio. Se imponía entonces determinar cómo se ejercería el control de estas variables, quedando determinado que el estudio se llevaría a cabo en el lugar y horario habituales, así como con los mismos instructores a cargo de los entrenamientos. Mediante el muestreo intencional se garantizó la homogeneidad de la muestra y fueron descartados los casos de que los practicantes pudieran en horario extra clase mejorar sus conocimientos, así como el cambio de actitud de los practicantes; esto último constatado gracias a los resultados de las encuestas a las que se hará alusión más adelante.

Una vez seleccionada la muestra se procedió a realizar el diagnóstico inicial, para ello se tomaron los resultados emanados de la aplicación de la guía de observación aprobada por el estilo Buguei con fines evaluativos (examen de grado). Esta guía de observación es contentiva de cada elemento técnico que exige el programa general y cada uno de los tres instructores actuantes en cada examen emite una evaluación numérica que se encuentra en el rango del 1 al 10 y que se corresponde con la calidad de la ejecución de cada uno de los elementos técnicos por parte de cada atleta.

Para los fines específicos de esta investigación, en lugar de analizarse globalmente los resultados como se hace de manera general para llegar a una evaluación final, estos datos obtenidos se agruparon por disciplina deportiva (Judo, Karate, Aikido y Jiu-jitsu), de modo que todos los resultados de las técnicas realizadas por cada practicante quedaron agrupados por especialidad. Era necesario llegar a un valor general único por cada disciplina para poder analizar de forma grupal la calidad técnica inicial, lo cual se obtuvo hallando la media aritmética de todos los valores de estas evaluaciones. La representación gráfica de los resultados del diagnóstico inicial mostró de la siguiente forma:

## RESULTADOS POR DISCIPLINA (PRE-PRUEBA)



**Fig. 1 DISCIPLINAS DEPORTIVAS**

Como se puede observar, no existe uniformidad en los resultados de las diferentes disciplinas deportivas que abarca el Buguei: predomina el dominio del judo por encima de las demás modalidades y el aikido es la de más discretos resultados. Mediante este gráfico se confirma que existen dificultades para lograr el dominio equilibrado de las disciplinas deportivas por parte de los practicantes y que es necesario evaluar las causas que lo provocan.

Una vez obtenidos los resultados del diagnóstico inicial se impuso el próximo paso en el estudio: la elaboración de herramientas para la recopilación de datos que apoyaran la investigación. Una de estas herramientas fue la encuesta, la cual fue aplicada de la forma más natural posible a los practicantes de Buguei con el propósito de no suscitar cambios de actitud; concientizando a los implicados de la importancia de la veracidad de los datos solicitados. El cuestionario fue sometido a criterio de expertos y su pilotaje se realizó en un grupo de 8 practicantes de otra escuela de Buguei, quedando finalmente demostrado su apego a los objetivos perseguidos.

La entrevista constituyó otra herramienta importante que se elaboró y estaría dirigida a expertos de aquellos deportes y artes marciales implicadas en el Buguei. Su objetivo principal sería indagar de qué manera empleaban la dosificación de contenidos en la preparación de sus entrenamientos.

Una vez concebidos y aprobados los instrumentos de recopilación de información se procedió a su aplicación. Las encuestas se aplicaron a los practicantes del estilo y se encargaron de definir el nivel de tratamiento a las distintas disciplinas de combate, así como a la variedad de elementos abordados en los entrenamientos. Por su parte, la entrevista estuvo dirigida a profesores: gracias al carácter multidisciplinario de la defensa personal fue posible recabar información de las diversas disciplinas de combate de las que se nutre directamente. Se entrevistó a personal altamente calificado de las especialidades de judo, karate (tradicional y deportivo), aikido y jiu-jitsu; además de instructores de defensa personal. Las preguntas se encaminaron fundamentalmente al componente metodológico de los entrenamientos, con el propósito de obtener importantes criterios sobre la necesidad que de una forma directa o no le imprime cada una de las especialidades a la dosificación de los contenidos de sus programas técnicos.

La aplicación de la encuesta resultó de gran utilidad, ya que permitió en primer lugar determinar el comportamiento de dos importantes variables ajenas de la investigación y, en segundo lugar, puso de manifiesto el comportamiento de los entrenamientos en lo referente al tratamiento de los contenidos practicados en clases:

Como se había mencionado con anterioridad, la auto preparación de los atletas fuera de horario de entrenamiento constituyó una variable ajena que fue posible monitorear gracias a la aplicación de la encuesta, ya que de los 16 practicantes encuestados solo 2 realizaban ejercicios de manera extra clase, pero estos no tenían que ver con la defensa personal. Esta información se convirtió en una

garantía de que los resultados de los atletas no tuviesen que ver con la incidencia de un factor externo de este tipo.

Asimismo, era necesario corroborar el interés personal de los atletas implicados en el estudio con relación a la práctica del estilo, ya que esta variable ajena también podía incidir en los resultados finales. Por medio de este instrumento se comprobó que el cien por ciento de la muestra tiene entre sus planes progresar en el ámbito de la defensa personal por lo que de esta manera fue posible monitorear esta variable.

Asimismo, la encuesta dejó clara evidencia de que no existe equilibrio en la impartición de las diferentes disciplinas de combate; ni siquiera se brinda tratamiento de manera uniforme a los contenidos planificados dentro de las propias disciplinas.

Por otra parte, a través de los resultados de las entrevistas se pudo constatar que en el caso del judo y el karate deportivo existen documentos rectores que guían el proceso de dosificación de los contenidos. Por su parte el jiu jitsu y el aikido, como artes marciales, consideran importante la dosificación de contenidos, pero la trabajan desde una perspectiva más empírica. Si bien es una tradición para las artes marciales enseñar por lo general siguiendo patrones heredados y no basados en planes de clases o dosificación escrita de sus contenidos, la preparación de los entrenamientos viene directa del análisis de las técnicas del programa que de manera práctica consideran que corresponde instruir. Esto mismo ocurre con los sistemas de defensa personal, en los que se recurre a la experiencia personal y al análisis de la realidad de los resultados en los entrenamientos para definir los contenidos que se van a impartir.

La triangulación de la información obtenida a partir de la aplicación de las encuestas y las entrevistas arrojó las siguientes conclusiones: 1. Las variable externas preparación extra clase e interés personal de los atletas no interfieren en los resultados del estudio; 2. No existe en el Buguei un tratamiento uniforme a todos los contenidos del programa técnico; 3. El judo y el karate deportivo contemplan la dosificación de sus contenidos de manera explícita en su documentos rectores; 4. Tanto el Aikido como el Jiu-jitsu, el karate tradicional y los Sistemas de Defensa monitoreados consideran la importancia de la dosificación de contenidos y la trabajan de una manera empírica, sin que ello se encuentre reflejado en ningún documento escrito; 5. Es posible asumir de los deportes de combate implicados (Judo y Karate deportivo) su enfoque metodológico en la dosificación de los contenidos, aplicándole las modificaciones pertinentes de acuerdo con las características específicas de la defensa personal.

Una vez analizada la información aportada por la encuesta y la entrevista se procedió a elaborar la dosificación del programa. Para ello se concibió un método sistémico estructural funcional en aras de guiar de manera ordenada los pasos de este proceso. Con este fin se procedió a establecer una estructura que contara con sus objetivos, etapas, fases y sus correspondientes acciones. Estos pasos metodológicos se resumieron de la siguiente manera: 1. Conocer el criterio de especialistas con relación a la dosificación de los contenidos en su entrenamiento; para ello se buscó apoyo en la entrevista y los conversatorios con más de una decena de avezados en las áreas de las disciplinas de combate que abarca el Buguei. 2. Búsqueda de modelos de dosificación empleados en el área de deportes de combate, artes marciales y sistemas de defensa; con este fin se realizó la revisión de documentos rectores de las disciplinas deportivas de referencia. 3. Elaboración de la propuesta de dosificación de los contenidos del programa técnico de Buguei hasta cinturón amarillo. 4. Evaluación de la factibilidad de la propuesta; para lograr este propósito esta se sometió al criterio de especialistas de todas las áreas involucradas en el Buguei, para que, con su experiencia, y teniendo en cuenta el alcance de sus especialidades, emitieran sus juicios y sugerencias. 5. Rectificación de la propuesta de dosificación; consistió en la aplicación de una triangulación de los criterios emitidos por los especialistas para observar sus puntos de vista y lograr adoptar sus

sugerencias. Resulta válido destacar que las limitantes más observadas en esta fase se concentraron en el orden de impartición de los elementos técnicos, así como su frecuencia de entrenamiento 6. Aprobación de la propuesta de dosificación; una vez realizada la corrección de la dosificación se volvió a someter al criterio de los especialistas para una segunda valoración. Con este último paso resultó probada la pertinencia de la dosificación, por lo que quedó lista para su implementación.

La puesta en marcha de esta dosificación para los practicantes aspirantes a cinturón amarillo de Buguei Defensa Personal tuvo una duración de 6 meses; tiempo que se correspondió con el período evaluativo planificado para este nivel. Una vez transcurrido este tiempo se procedió a realizar el examen de grado correspondiente, aplicando la propia guía de observación utilizada en la pre-prueba y evaluada por los mismos instructores, para de esta forma garantizar la uniformidad del método de evaluación.

El procesamiento de los datos aportados por la post-prueba se realizó de manera análoga a la anteriormente explicada para el caso de la pre-prueba. Los resultados se muestran en la siguiente gráfica:

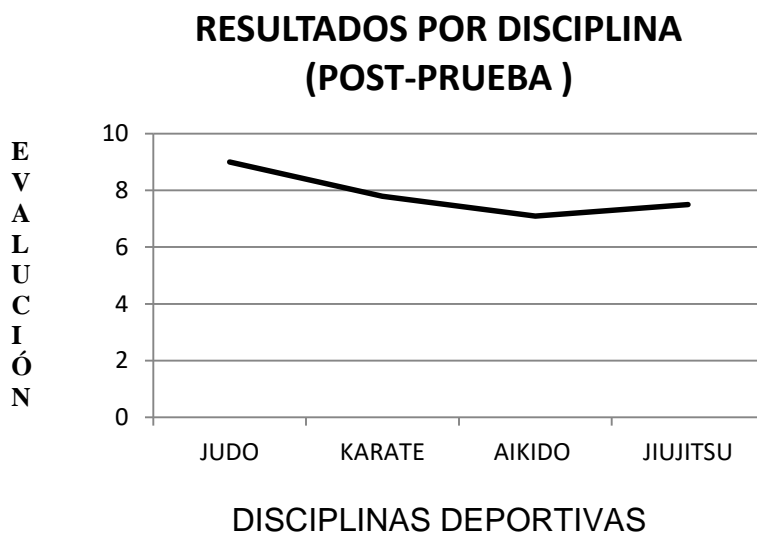


Figura 2. Representación de los resultados de la post-

Como se puede observar: predomina continúa el dominio del judo por encima de las demás modalidades y continúa siendo el aikido es la de más discretos resultados. No obstante, se muestra una mayor uniformidad en el dominio de las distintas modalidades.

Una vez listos los dos grupos de valores (el antes y el después) era preciso efectuar la comparación de los resultados para así dar paso a la comprobación de la hipótesis de la investigación. Para poder observar de una manera más clara estos resultados se procedió a combinar en un gráfico independiente ambos resultados. El gráfico mostró lo siguiente:

## RESULTADOS PRE Y POST-PRUEBA

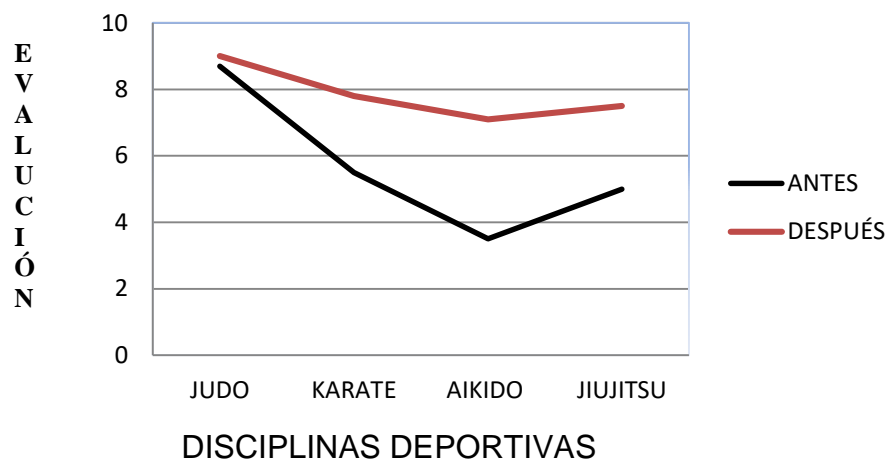


Figura 3. Comparación de los Resultados del diagnóstico inicial y la post-

Al efectuar la comparación de los resultados obtenidos a través del diagnóstico inicial y la post prueba (el antes y el después) se pudo afirmar que, una vez puesta en práctica la dosificación de los contenidos del programa técnico de Buguei en el Combinado Deportivo “Pedro Miguel Díaz Coello” de la provincia Holguín, Cuba, los practicantes exhibieron un dominio más uniforme de las distintas disciplinas deportivas que agrupa este estilo de defensa personal. De este modo quedó debidamente probada la hipótesis de la investigación.

A través del análisis de los resultados es posible afirmar que esta dosificación de contenidos no solo contribuyó con el equilibrio del aprendizaje de las diferentes modalidades deportivas, sino que además demostró que fue posible mejorar la calidad de los resultados de forma general.

### Conclusiones

La defensa personal no escapa de las transformaciones que tienen lugar actualmente en los procesos de enseñanza de las distintas áreas del conocimiento humano; es por ello que se impone el desarrollo de la metodología de su enseñanza. Uno de los retos que ha enfrentado la defensa personal desde su surgimiento lo constituye la diversidad de disciplinas de combate que deben dominar sus practicantes. Resulta una práctica común de muchos instructores recurrir solo a la experiencia para la planificación de los contenidos de sus programas técnicos, dejando de esta manera un margen para la omisión de elementos importantes que puede afectar los resultados de su trabajo. Es por esta razón que la dosificación de los contenidos resulta de vital importancia para lograr que los practicantes adquieran todos los conocimientos que abarcan los programas técnicos. Con este estudio realizado en la escuela de Buguei del Combinado Deportivo “Pedro Miguel Díaz Coello” de Holguín, Cuba, se demostró que mediante la aplicación de una propuesta de dosificación del contenido de su programa fue posible mejorar la uniformidad en el dominio de las distintas disciplinas de combate. Esta experiencia puede ser aplicada de manera efectiva en otros sistemas de defensa e incluso en las artes marciales mismas, ya que con la dosificación del contenido de sus respectivos programas se garantiza que ningún elemento técnico quede olvidado o poco trabajado, lo cual se transcribe en una mejor preparación de sus practicantes.

### Bibliografía

- Fonseca, R. F., & Dávila, N. J. (2023). Generalidades de las artes marciales y su introducción en Cuba. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(3), 26.
- Ortiz Franco, M. A. (2023). Determinación del perfil psicosocial, conductual y educativo en el practicante de deportes de combate. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. España.