

COMPARACIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS APLICADOS A LAS ATLETAS DEL EQUIPO NACIONAL DE LUCHA LIBRE FEMENINA

COMPARISON OF THE APPLIED PEDAGOGIC TEST TO THE ATHLETES OF THE NATIONAL TEAM OF IT FIGHTS FREE FEMININE

Autores:

Héctor Carrillo Morales.

Estudiante. 2do Año de Licenciatura en Cultura Física y Deportes. CE. UCCFD “Manuel Fajardo” ORCID: 0000-0001-9734-6996. Email: hectorcarrilomorales9187@gmail.com

Lic. Cristóbal García Herrera.

Licenciado en Educación Especialidad de Matemática. Profesor Auxiliar de Informática y Análisis de Datos. UCCFD “Manuel Fajardo” ORCID: 0000-0003-4146-7048. Email: cgherreratobal@gmail.com

Resumen

Los entrenadores cubanos de lucha libre, poseen como documento metodológico el Programa Integral de Preparación del Deportista que entre otras cosas contienen los test pedagógicos a aplicar, que aparecen claramente reflejados en el programa con su correspondiente tabla de evaluación y los mismos están en plena correspondencia con las principales cualidades físicas priorizadas en estas edades. Aunque cuentan con esta herramienta, algunos no realizan el procesamiento de esa información ni aplican métodos estadísticos que les aporten mayor información de los resultados. Se realizó una investigación con el objetivo de “Comparar los resultados de dos test pedagógicos aplicados a las atletas del equipo nacional de lucha libre femenino”, para la determinación de la efectividad del cumplimiento de los planes de entrenamiento. El estudio permitió realizar un análisis general del comportamiento del equipo y determinar algunas situaciones que desde el punto de vista individual podrían estar ocurriendo con la consiguiente influencia en el resultado del equipo, aunque en estos análisis lo más importante es la individualidad.

Palabras clave: Lucha libre, lucha femenina, preparación del deportista, test pedagógicos.

Abstract

The Cuban trainers of free fight, possess like methodological document the Integral Program of Preparation of the Sportsman that you/they contain the pedagogic test to apply that appear among other things clearly reflected in the program with their corresponding evaluation chart and the same ones are in full correspondence with the main physical qualities prioritized in these ages. Although they have this tool, some don't carry out the prosecution of that information neither they apply statistical methods that contribute them bigger information of the results. He/she was carried out an investigation to compare

the results of two pedagogic test applied the athletes of the feminine national team of free fight, for the determination of the effectiveness of the execution of the plans of training. The study allowed to carry out a general analysis of the behavior of the team and to determine some situations that could be happening with the rising influence in the result of the team from the individual point of view, although in these analyses the most important thing is the individuality.

key words: It fights free, It fights feminine, the sportsman's preparation, pedagogic test.

Introducción

La lucha es un deporte bien establecido en Cuba, desde hace muchos años. De manera oficial comenzó en el año 1909.

El país está afiliado a la Federación Internacional de Luchas Asociadas desde el año 1948. Desde sus inicios dió qué hablar en los combates de lucha, por contar con atletas alto nivel. Sin embargo, no es sino hasta 1929 cuando se organizó un enfrentamiento de lucha libre con otro país, concretamente con Estados Unidos.

A partir de 1959, el gobierno empezó a impulsar el deporte como uno de sus ejes fundamentales y es en ese momento cuando la lucha en Cuba alcanza su auge. Las autoridades empezaron a dedicar fondos al entrenamiento de los atletas y se mejoraron las condiciones de los espacios deportivos. El deporte se convirtió en un derecho ciudadano, amparado por el estado, y eso facilitó la carrera de muchos luchadores.

Los entrenadores cubanos de lucha libre, poseen como documento metodológico el Programa Integral de Preparación del Deportista que entre otras cosas contienen los test pedagógicos a aplicar, que aparecen claramente reflejados en el programa con su correspondiente tabla evaluativa y los mismos están en plena correspondencia con las principales cualidades físicas priorizadas en estas edades. Aunque cuentan con esta herramienta, algunos no realizan el procesamiento de esa información ni aplican métodos estadísticos que les aporten mayor información de los resultados.

La Estadística, como ciencia, que puede aplicarse a todas las ramas del saber y ciencias, puede siempre ser una herramienta eficaz en la toma de decisiones, máxime cuando se cuenta con los medios de trabajo necesario para obtener la información adecuada, referida en este caso a los resultados de los test pedagógicos. Guerra. (1987); Freund (1977); Egaña,(2010).

Se realizó una investigación a partir de los resultados de las evaluaciones de dos test pedagógicos aplicados a las atletas del equipo nacional de lucha libre femenino.

Objetivo: Describir la efectividad del uso de técnicas estadísticas en la determinación del cumplimiento de los planes de entrenamiento a partir de la comparación de los resultados de dos test pedagógicos aplicados a las atletas del equipo nacional de lucha libre femenina.

Análisis de los resultados

La Lucha Femenina o Lucha Libre Femenina es la modalidad femenina de la Lucha Libre Olímpica o Lucha Libre. Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer a la adversaria al suelo y manteniendo sus dos

hombros fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de ello, ó ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre la adversaria.

El término "libre" que denomina a la modalidad se refiere en que, a diferencia de la Lucha grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir no hay restricciones. Por otra parte el término "olímpica" se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, también conocida como Lucha libre profesional o catch.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004.

El cronograma de pruebas físicas tiene como objetivos:

8. Evaluar el nivel de las capacidades condicionales, especiales y coordinativas de las etapas correspondientes.
9. Establecer, dar continuidad o corregir, la preparación establecida en la etapa evaluada.

Las Pruebas Pedagógicas o Test Pedagógicos, se realizarán al inicio del Plan de entrenamiento en el mes de septiembre (diagnóstico) comparándolas con los resultados de la última realizada en el curso anterior y se continuará la ejecución al concluir cada Mesociclo, comparando sus resultados con el Mesociclo anterior (según las características del Mesociclo, el profesor puede planificar una prueba intermedia). (Aristica, A. 2020)

Estos se utilizan para tener un dominio de la planificación del entrenamiento que se está realizando, determinándose si hay o no desarrollo y las deficiencias que puedan existir. Puede que estos resultados determinen cambios en los planes de entrenamiento.

En la valoración de los resultados de los test, con la utilización de las tablas de evaluación deben tener en cuenta, que cada atleta, en cada mesociclo, debe mantener el peso corporal en un rango determinado. Las tablas de evaluación, por tanto cambian en cada etapa, porque se toma en cuenta el peso corporal para establecer los parámetros de evaluación, de cada prueba. (Aristica, A. 2020)

Se obtuvieron los resultados de dos test pedagógicos realizados a las atletas del equipo nacional de lucha libre, para realizar el análisis estadístico de dichos resultados y determinar el cumplimiento del plan de entrenamiento para la etapa. Se analizaron dos de las pruebas a partir de la aplicación de las tablas evaluativas: los 60 m/p y los 400 m/p.

Velocidad 60 m/p: El atleta correrá a la mayor velocidad posible 60 m planos, debiendo utilizar el tipo de arrancada media.

Observaciones. Conocer la distancia exacta a recorrer. El medio recomendable a utilizar debe ser la pista de atletismo. A criterio del entrenador puede ejecutar la prueba en tres ocasiones y escoger el mejor tiempo realizado. Ejecutar un buen calentamiento especial antes de la prueba. El tiempo entre cada repetición debe permitir la recuperación total de cada atleta. Aplicar la prueba de forma individual para tener un mejor control del tiempo. La evaluación de cada atleta se llevará a cabo atendiendo al grupo de divisiones que pertenece en el momento de la prueba. Aristica (2020)

Carrera de 400 m planos.

Descripción. Cada atleta correrá una vuelta al óvalo a la mayor velocidad posible (400 m planos), pudiendo seleccionar el tipo de arrancada media.

Observaciones. El medio recomendable para realizar la prueba debe ser la pista de atletismo. Debe realizarse un buen calentamiento antes de aplicar el test, no debiéndose haber ejecutado otro tipo de carga física por parte de los atletas antes del test. Indicarle a los atletas que deben correr lo más pegado posible al borde interno de la pista. No aplicar la prueba de forma masiva para tener un mejor control del tiempo realizado por cada atleta. De ser posible conformar grupos de atletas que pertenezcan a las mismas divisiones de pesos al aplicar el test. La evaluación de cada atleta se llevará a cabo atendiendo al grupo de divisiones que pertenece en el momento de la prueba.

Cada prueba está acompañada, en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), de la tabla de evaluación, donde aparecen los grupos de pesos con los tiempos que debe realizar en el mesociclo que se evalúa con la correspondiente evaluación que obtiene la atleta y la puntuación que se le otorga según el resultado. Arística (2020)

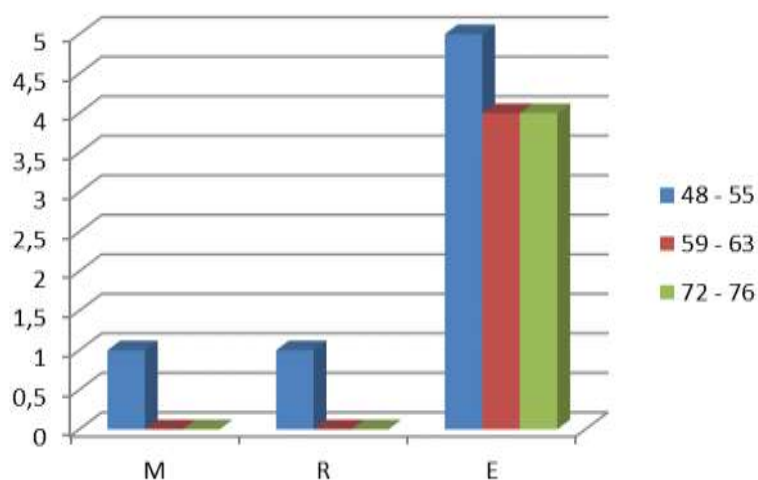
Se realizó una investigación a partir de los resultados de dos test pedagógicos aplicados a las atletas del equipo nacional de lucha libre femenino.

El equipo estuvo conformado por 15 atletas: 7 de la categoría 48 – 55, 4 de la categoría 59 – 63 y 4 de la de 72 – 76. Se compararon los resultados de las calificaciones obtenidas por las atletas en las pruebas de 60 m/p y 400 m/p:

Se analizaron las evaluaciones correspondientes a las pruebas de 60m/p y 400 m/p de los test inicial y final de un mesociclo.

En el Figura 1 se puede observar que sólo una atleta obtuvo la calificación de M, lo que puede indicar el no cumplimiento de su plan de entrenamiento derivado de no realizar en la carrera tiempos iguales o menores que el correspondiente para su peso y otra atleta que obtuvo R, que también puede ser indicador de no estar cumpliendo correctamente con el plan de entrenamiento. Todo lo anterior debe ser analizado por el entrenador para determinar las causas.

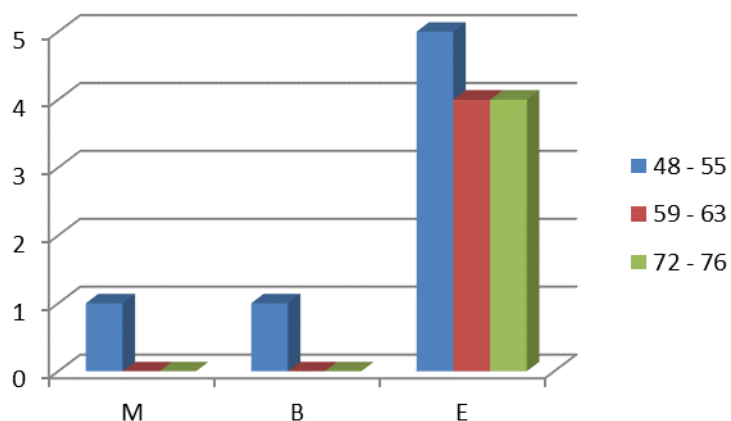
Figura 1: Distribución de atletas según grupos de peso y evaluación de la carrera de 60m/p en el test inicial.



En el Figura 2, correspondiente al test final de la prueba e 60 m/p se observa que se mantuvo la atleta que obtuvo la calificación de M, lo que puede indicar

que continúa sin cumplir del plan de entrenamiento. La atleta que en el test inicial había obtenido calificación de R, al parecer mejoró el cumplimiento del plan y obtuvo calificación de B.

Figura 2: Distribución de atletas según grupos de peso y evaluación de la carrera de 60 m/p en el test final.



Al analizar los resultados de las evaluaciones de la carrera de 400m/p, podemos observar según el Figura 3 que una atleta obtuvo la calificación de M, que pudiera ser indicador del no cumplimiento del plan de entrenamiento, aunque se tendría que analizar los resultados en las restantes pruebas.

Figura 3: Distribución de atletas según grupos de peso y evaluación de la carrera de 400m/p en el test inicial.

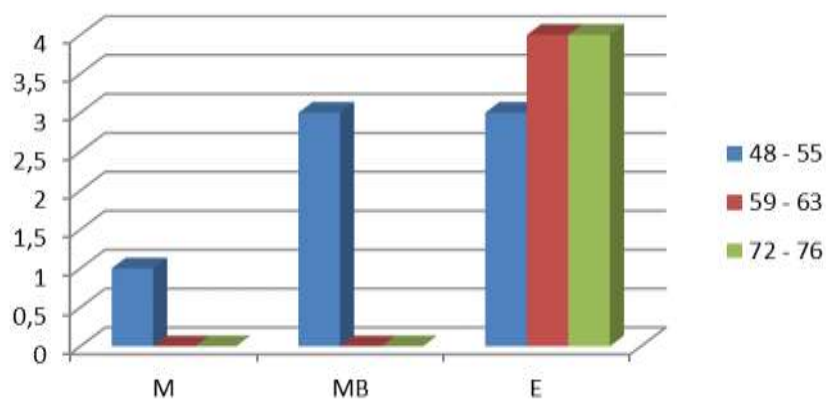
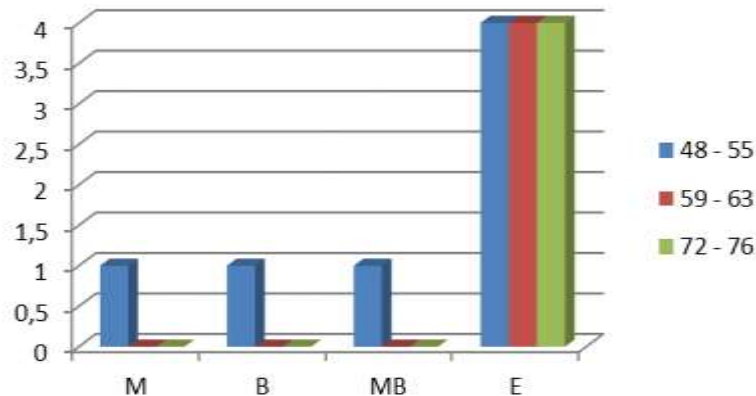


Figura 4: Distribución de atletas según grupos de peso y evaluación de la carrera de 400m/p en el test final.



De manera similar en el Figura 4 se observa que una de las atletas en el segundo test final presentó alguna dificultad teniendo en cuenta que su evaluación de MB en el inicial descendió a B.

Los resultados analizados de manera individual arrojaron que en ambas pruebas las atletas variaron sus calificaciones y sobre todo que las que en la prueba inicial habían obtenido calificación de M, no eran las mismas que obtuvieron esa calificación en el test final, lo que indica que aunque el análisis de los resultados grupales es importante ya que permite visualizar las regularidades en el equipo, no siempre es suficiente, teniendo en cuenta que las atletas tienen marcadas diferencias teniendo en cuenta los pesos, lo que conlleva a que puedan existir también marcadas diferencias en la preparación física y por lo tanto necesiten del análisis de algunos aspectos relacionados con la individualidad, al preparar los planes de entrenamiento.

Este análisis realizado por el entrenador la daría la posibilidad de determinar en cada caso las causas de los cambios de evaluación.

La valoración de los resultados de las pruebas o test, los topes, las competencias preparatorias e incluso la fundamental permite valorar el nivel de preparación alcanzado por el luchador, y de esta forma adoptar en cada momento las acciones en el mejoramiento de las capacidades físicas, Psico – funcionales, técnicas y tácticas. Arística (2020),

Se debe señalar que, la aplicación de la Batería de Pruebas (test) mediante la observación en la evaluación de los diferentes parámetros de los componentes de la preparación del luchador, es de suma importancia.

El objetivo general de las diferentes etapas del Programa de Enseñanza y Plan de entrenamiento debe ser formulado de manera integral que abarque lo físico, lo técnico, lo táctico, lo educativo y psicológico para todas las categorías, pues el entrenamiento es un proceso que integra todos los componentes de la preparación del luchador.

Conclusiones

Al analizar las pruebas de 60 m/p y 400 m/p en ambos test es evidente que la mayoría de las atletas cumplen con el plan de entrenamiento ya que han mejorado sus evaluaciones. Aunque el análisis estadístico arroja que alguna de las atletas ha presentado dificultades en alguna de las pruebas, lo que evidencia que el análisis se puede realizar grupal, pero también es necesario realizar el análisis individual.

De suma importancia en el análisis de los test es tener presente las individualidades, de modo que desde esa perspectiva se puedan hacer los ajustes de los planes de entrenamiento, sin afectar la generalidad del equipo, o sea ajustando los planes de entrenamiento de un atleta que según sus características le sea necesario dicho cambio.

A través de este trabajo se ha podido verificar la importancia que puede tener que el entrenador utilice las grandes ventajas que le daría el uso de las técnicas estadística para el análisis del cumplimiento de los planes de entrenamiento de sus atletas, siempre tratando de visualizar todas las regularidades que le pueden ofrecer los resultados que obtengan en el procesamiento de la información.

Referencias

- Aristica, A., D' la Portilla, L., D' Jesús, R., Rodríguez, M., Sánchez, W., Programa integral de preparación del deportista, Lucha, República de Cuba, 2020
- Freund Jhon E. Estadística Elemental Moderna: Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación 1977.
- Guerra Bustillo C., Menéndez Acuña E., Barrero Morera R., Egaña Morales E. Estadística. Editorial Pueblo y Educación, 1987
- Egaña, E. Bioestadística Cualitativa. Editorial Ciencias Médicas. 2010.