

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LAS VIRADAS CON UNIVERSAL EN LA LUCHA LIBRE FEMENINA

Lic. Geri Luis Ramírez Anache

Licenciado en Cultura Física y Deporte, Inder Municipal Holguín. Correo electrónico geriluis.ramirezanache@gmail.com, Holguín Cuba. Teléfono: 56759132

RESUMEN

La presente investigación con el tema ejercicios para mejorar la ejecución técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina, aborda argumentos teóricos relacionados con el estudio del proceso de preparación técnica de las viradas, lo que justifica la determinación recomendaciones para el entrenador para la optimización del proceso de entrenamiento deportivo.

Propone solución al problema los insuficientes respaldos metodológicos a las deficiencias técnicas de la virada en las luchadoras de la categoría 13-15 de la EIDE de Holguín, Cumpliendo el objetivo de la investigación orientado elaborar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de lucha femenina de Holguín. Se emplean métodos del conocimiento científicos de orden teórico y empíricos, cumpliendo tareas propuestas, como resultados fundamentales se determinó que luego de aplicar las claves y escalas para el control y evaluación de las viradas según criterios de medidas, las necesidades, objetivos, tareas, contenidos, cantidad de clases, métodos y procedimiento de control, el perfil de exigencia, para control y evaluación de la virada con universal en el proceso de entrenamiento.

Palabras clave: técnica, lucha libre, femenina, aplicación, efectividad, viradas, ejecución

INTRODUCCIÓN

En los JJ.OO. de Atenas 2004, se incorpora la Modalidad de Lucha Femenina A estas tres modalidades de lucha se les denomina Luchas Olímpicas ya que están presentes en los Juegos Olímpicos. Desde que se aprobó, por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba, la práctica de la Lucha en el sexo femenino en las áreas deportivas y centros de alto rendimientos en el territorio cubano, los profesores utilizaban en los test pedagógicos la misma normativa para ambos sexos, saliendo a relucir un programa de enseñanza del deportista en la Lucha para el curso 2013-2014. Los resultados competitivos de la provincia Holguín de los últimos 5 años, distan de los alcanzados en la década en los cuales era considerada una potencia nacional, este decrecimiento ha sido preocupación constante de entrenadores, directivos e investigadores en la búsqueda de las causas que han provocados los resultados desfavorables.

Un diagnóstico realizado por el autor de este trabajo con la aplicación de diversos métodos científicos evidenció un grupo de insuficiencias que, en el entrenamiento de la técnica de las viradas universal, las dificultades que presentan las atletas femeninas son:

Incorrecta ejecución de la posición de cuatro puntos.

Incompleta ejecución del enganche a una o ambas piernas.

Dificultades en el ángulo de la cadera, no es apropiado para la ejecución de esta técnica.

Poca precisión en el agarre de la palanca al brazo.

Dificultades en la preparación física de los atletas, evidenciada en la falta de fuerza en los principales músculos que intervienen en la ejecución del movimiento.

Los ejercicios aplicados son tradicionales y monótonos.

Se han realizado entrevistas, y encuestas a profesores y atletas, para conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza aprendizaje respectivamente, sus gustos y las preferencias de las diferentes técnicas que les gustaría ejecutar en el combate, así como sus posibilidades reales, y la importancia que estas tienen para lograr el punto o la pegada, resaltan los profesores la dificultad en el amaestramiento y en el estudio de estas.

Por lo que citamos el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la ejecución técnica de las viradas universal en el equipo 13-15 años de Lucha femenina de la EIDE de Holguín?

Objetivo: Elaborar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la ejecución técnica de las viradas universal en el equipo 13-15 años de Lucha femenina de la EIDE de Holguín.

Para la solución del problema científico y el cumplimiento del objetivo se plantean las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la virada universal Lucha libre?
2. ¿Cuál es el estado actual de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?
3. ¿Qué elementos deben conformar el conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?
4. ¿Cuál es la efectividad del conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?

Tareas científicas:

1. Fundamentar teórica y metodológicamente la virada universal en la Lucha libre.
2. Diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín.
3. Diseñar el conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de EIDE de Holguín.
4. Valorar la efectividad del conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín.

Métodos teóricos.

Tienen una especial importancia en el proceso de la investigación, se utilizan en la construcción y desarrollo de la teoría científica, y en el enfoque general para abordar los problemas de la ciencia. Los métodos teóricos comprenden el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, el tránsito de lo abstracto a lo concreto.

- Histórico - Lógico: Permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo y significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

- Análisis - Síntesis: Fue empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, consulta a especialistas y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

- Inductivo - Deductivo: Este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Métodos empíricos.

Permiten la obtención y elaboración de los datos empíricos y el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos. Entre ellos se encuentran la observación, la entrevista, la encuesta, el test.

- La observación: Como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación.

- Entrevista: Se aplicó a los profesores deportivos de Lucha Olímpica con el objetivo de recopilar información, acerca de los niveles de prioridad que los mismos le brindan a la metodología y el desarrollo de las viradas con universal.

- Encuesta: Se realizó a los especialistas y entrenadores de Lucha Olímpica con el fin de validar el conjunto de ejercicios propuesto para mejorar la ejecución de las viradas con universal en el equipo 13-15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Pedro Díaz Cuello de Holguín.

- Análisis de documentos: Se efectuó una profunda revisión documental que respaldó la fidelidad y objetividad de la información utilizada para la redacción del informe de la tesis.

- Experimento en su modalidad de pre – experimento: para el análisis de los resultados antes y después de aplicados los ejercicios

Métodos Estadísticos

Cumplen una función relevante en la investigación ya que contribuyen a determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas a partir de ellos.

- Estadística descriptiva: Permitió realizar un análisis del test aplicado a los atletas para determinar

los valores numéricos.

La elaboración de este conjunto de ejercicios tiene gran significación debido a que, mediante el mismo, se podrá mejorar la técnica de universal en las atletas del equipo femenino de lucha libre 13-15 de la EIDE Pedro Díaz Cuello, de este modo favoreciendo al desarrollo de las viradas con universal. Este material se utilice como material de consulta y herramienta de trabajo para los profesores de este deporte y para la obtención de mejores resultados.

La muestra está constituida por 5 atletas de Lucha libre femenina de la categoría 13 - 15 años de la EIDE "Pedro Díaz Coello" de Holguín.

Realizando la investigación con el total de la población. Donde la edad promedio de estos atletas es de 15 años, su nivel cultural corresponde a la enseñanza media, el promedio de práctica en este deporte es de 3 años, todas las integrantes del equipo son nuevo ingreso.

Conjunto de ejercicios para desarrollar las viradas con universal en el equipo 13 - 15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Holguín.

Objetivo del conjunto de ejercicios:

Desarrollar las viradas con universal en el equipo 13 - 15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Holguín, para la obtención de mejores resultados deportivos, y a la vez los atletas se sientan preparados técnica y físicamente en los combates.

La estructura de los ejercicios para el desarrollo de la técnica está conformada por:

Título

Objetivo

Métodos

Orientaciones metodológicas

Ejercicios individuales

Ejercicios para mejorar la técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina.

Título: Imitación de la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta adoptará la forma correcta en la posición ordenada de cuatro puntos a la ofensiva, regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación del derribe, hacia la posición de acotado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, buscar el tobillo más lejano y realizando el alón del mismo para derribar al contrario hacia la posición de acostado. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la sentada con el enganche en la posición de acostado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la imitación de la sentada con el enganche. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la palanca al brazo más lejano.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la imitación de la sentada con el enganche efectuando la palanca al brazo más lejano. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la virada con universal

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato el atleta realizara la imitación del movimiento completo. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Ejercicios en pareja

Título: Realización de la posición correcta de cuatro puntos con el compañero.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: El luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo d desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta adoptará la forma correcta en la posición ordenada de cuatro puntos a la ofensiva (Mano en los omóplatos, una pierna arrodillada dentro de las del contrario, vista al frente)

regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución del derribe, hacia la posición de acotado.

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos, buscara el tobillo más lejano y realizando el alón del mismo para derribar al contrario hacia la posición de acostado. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la sentada con el enganche en la posición de acostado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptará la posición defensiva de cuatro puntos, el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la ejecución de la sentada con el enganche. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la palanca al brazo más lejano.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos, realizara el derribe hacia la posición de acostado, la ejecución de la sentada con el enganche y efectuara la palanca al brazo más lejano. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la virada con universal

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta realizara la secuencia completa del movimiento. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: tope de estudio de la virada con universal

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el que está a la defensiva ejecutara la defensa y el luchador que se encuentra a la ofensiva realizara el ataque con la tarea de realizar solamente la técnica orientada.

Después de emplear los ejercicios por un periodo de 6 meses se les aplicó un segundo test para saber el estado en que se encontraba la técnica virada con universal, el cual les fue aplicado a las mismas atletas que efectuaron el anterior diagnóstico con el fin de evaluar o valorar si hubo mejoría después de aplicado el sistema de ejercicios.

Según los resultados obtenidos es notable la mejoría de las atletas en algunos de los errores en los cuales incurrieron las féminas, otros son totalmente erradicados y algunos se mantuvieron, por se debe seguir trabajando para mejorar en aspectos que se evidenciaron en el diagnóstico realizado con anterioridad.

En esta parte técnica las atletas no presentaron error alguno y al no incurrir en ninguna de estas partes técnica como, apoyar ambas rodillas en el tapiz o colchón, no extender la pierna con la cual realizan uno o ambos enganches, no introducir el pase de la cabeza en la palanca al brazo, hubo un 100% de eliminación de errores en esta parte de la técnica realizada por las féminas en este diagnóstico evaluativo, por lo que existe un notable avance por parte de estas atletas al realizar estos elementos técnicos.

CONCLUSIONES

Estudiar la preparación del deportista exige que la misma se desarrolle de forma sistemática, actualizar los indicadores adecuándolos a las características de la población, permite elevar los resultados a corto, mediano y largo plazo y posibilita a los directivos y entrenadores establecer estrategias de desarrollo sustentadas en sólidos conocimientos científicos.

A partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta, el test y la entrevista se diagnosticó que el desarrollo de la virada con universal aún es insuficiente.

Los presupuestos teóricos metodológicos asumidos en la investigación permitieron la elaboración de un conjunto de ejercicios para favorecer la virada con universal de las atletas de Lucha Libre Femenina pertenecientes a la EIDE de Holguín.

Se demostró mediante el pos test la efectividad del conjunto de ejercicios que permitió elevar el nivel técnico de la atleta de lucha.

BIBLIOGRAFIA

Alvarado Cedeño Jorge (2010) Sistema de Ejercicios para la ejecución correcta de la técnica GyakoTsuki en el Karate-do, a partir de un análisis Biomecánico. Trabajo de Diploma.