

## **SISTEMA DE HABILIDADES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA PROYECCIÓN CON BOMBERO EN 13-15 AÑOS**

Yordanis Rojas Zayas

Licenciado en Cultura Física. Estudiante de la Maestría de Deportes de Combate. Facultad de Cultura Física de Holguín. Universidad de Holguín. Cuba. [https://orcid.org/ 0000-0002-3593-4458jleyvab@uho.edu.cu](https://orcid.org/0000-0002-3593-4458jleyvab@uho.edu.cu)

### **RESUMEN**

La investigación aporta una serie de ejercicios para la proyección con bombero para el entrenamiento en atletas pioneriles en Holguín, con el propósito de que sean utilizadas por los practicantes y entrenadores de lucha libre, aumentando el número de opciones para dar respuestas a diferentes situaciones presentadas en actividades competitivas. Esta incluye la elaboración de diez ejercicios técnicos con bombero con sus respectivos pasos metodológicos, para lo cual se seleccionó una muestra de 10 atletas. Mediante la aplicación de métodos del nivel teórico y empírico, como análisis y crítica de las fuentes, encuestas y operaciones estadísticas se valoraron los resultados mostrados por los luchadores en el aprendizaje y aplicación de las técnicas, las cuales se enseñaron en el periodo preparatorio, permitiendo conceptualizar el problema con amplitud y profundidad, recopilando toda la información necesaria. La información que se obtuvo a través de atletas y entrenadores, ayudara a la realización técnicas de estas transiciones y poder utilizarlas en entrenamientos y competencias. Estas deben integrarse a los entrenamientos de las diferentes categorías.

**Palabras clave:** sistema de habilidades, pioneriles, atletas, lucha, técnicas.

### **INTRODUCCIÓN**

El deporte como fenómeno social multilateral representa una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable y a la par a uno de los medios más importantes de la educación ética, estética; aspecto que contribuye a la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad, a la consolidación y ampliación de los vínculos internacionales.

El sistema racional de entrenamiento y la ulterior perfección del mismo constituye uno de los principales caminos para el descubrimiento de mejores posibilidades de los deportistas, pues a medida que el sistema de preparación deportiva se perfecciona sobre bases científicas y metodológicas, se produce una mayor influencia en el nivel general de los resultados deportivos.

El entrenamiento deportivo, como forma fundamental de preparación del deportista, está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados, con el objetivo de dirigir la evolución del atleta. Estos ejercicios, inclinados hacia el lado general o especial están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales, distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr.

La lucha, especialidad deportiva en que se centra este trabajo, se practica desde épocas remotas, se toma como punto de partida el momento en que el hombre primitivo empleó artes y mañas para

defenderse de las fieras y adquirir alimentos o defenderse de sus enemigos. Estas artes y mañas han evolucionado con el de cursar de los años hasta convertirse en deporte olímpico reglamentado, el cual ha sufrido varias modificaciones en los últimos años y responde al desarrollo biológico, tecnológico del hombre y al aspecto comercial de poder recibir beneficios monetarios de los espectáculos deportivos.

En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de los luchadores, el grado y la diferencia del esfuerzo, así como su estado físico y psicológico. Estos factores caracterizan en lo fundamental la situación concreta generada en cada momento del combate, porque dificultan o facilitan la ejecución de unas u otras acciones técnicas.

Dadas estas consideraciones que sostienen muchos autores, con las cuales no se coincide plenamente, merece enfrentar situaciones que con frecuencia se manifiestan en los escenarios juveniles de la provincia Holguín.

La experiencia del investigador con varios años en la práctica de este deporte como atleta y luego en el desarrollo de la práctica laboral investigativa, la revisión realizada de los programas de preparación del deportista, la observación realizada a unidades de entrenamiento, así como entrevistas a entrenadores, directivos, familiares y atletas le permitieron determinar las siguientes insuficiencias empíricas relacionadas con la transición de acciones técnicas.

La aplicación de los métodos para el trabajo técnico por parte de los profesores es insuficiente.

Dificultades en la aplicación de variantes técnicas que permitan la transición de un movimiento a otro por parte de los luchadores.

En la búsqueda de referentes investigativos sobre el tema que se deseaba investigar, condujo a consultar diversos autores en el contexto internacional los estudios realizados por.... en el ámbito nacional las investigaciones de...y en el provincial fue investigada esta temática por...no obstante a los importantes aportes realizados con relación a la transición técnica subyacen desde la teoría las siguientes limitaciones relacionadas con las acciones con transición técnicas.

Constituyen una regularidad los limitados estudios de corte técnico existentes sobre la proyección de bombero en los luchadores del estilo libre.

Se aprecia como tendencia la diversidad de enfoque sobre el tratamiento metodológico de la preparación técnica de los luchadores del estilo libre.

Existen limitados nexos entre las investigaciones realizadas y el trabajo en la dirección técnica que ofrezcan una secuencia lógica de acciones de transición.

Las limitaciones empíricas y teóricas anteriormente señaladas permitieron describir.

Existen limitaciones en la proyección con bombero de la preparación de los luchadores pioneriles del estilo libre por lo que se requiere de fundamentos teóricos metodológicos para su perfeccionamiento.

El problema científico que emana de la situación problemática.

Problema científico ¿Cómo contribuir a la preparación de la proyección con bombero de los

luchadores pioneriles del estilo libre de Holguín?

Se plantea como objetivo: Proponer ejercicios que contribuyan a la preparación de la proyección con bombero en los luchadores pioneriles del estilo libre de Holguín.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de ejercicios de proyección con bombero para el estilo libre?
2. ¿Cuál es el estado que presenta la práctica de ejercicios para la proyección con bombero en luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?
3. ¿Qué ejercicios desarrollar para la proyección con bombero en los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?
4. ¿Cuál es la pertinencia de los ejercicios de preparación de transiciones técnicas en los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?

Tareas científicas

1. Determinar los fundamentos teóricos–metodológicos en los que se sustenta la preparación técnica en la Lucha Libre.
2. Diagnosticar el estado que presenta el desarrollo de ejercicios para la proyección con bombero de luchadores del estilo libre de Holguín.
3. Determinar los ejercicios a desarrollar para la proyección con bombero en los luchadores del estilo libre de Holguín.
4. Valorar la pertinencia de la propuesta de ejercicios de preparación para la proyección con bombero para los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín.

Para cumplimentar las tareas se utilizaron los siguientes métodos: del nivel teórico y del nivel empírico como métodos teóricos:

Histórico-lógico: este permitió contextualizar el objeto en su evolución y el estado actual del entrenamiento de la transición técnica en la lucha libre en la provincia de Holguín, con énfasis en los momentos más significativos, sistematizar la conceptualización de este y dilucidarlos respecto al estado actual del conocimiento científico en torno al problema.

Sistémico-estructural-funcional: se manipuló con el objetivo de determinar las relaciones, estructura y jerarquía entre los diferentes ejercicios expuestos.

Métodos y técnicas empíricas: Permitieron una precisa interconexión entre la actividad cognoscitiva, el objeto de estudio y el resultado de la investigación, durante el proceso de recopilación de los datos suficientes para alcanzar el objetivo de la investigación y su validación.

Métodos

Observación: se utilizó para conocer cómo se manifestaba en el proceso de entrenamiento deportivo desde el mismo momento que el atleta y entrenador tienen la oportunidad de aplicar las transiciones. Por eso, las observaciones se realizan a sesiones de entrenamiento del equipo juvenil investigado.

Y como técnicas empíricas para la recopilación de información la investigación se apoyó en:

Encuestas: se aplicó un cuestionario a entrenadores y atletas de la muestra seleccionada, para conocer sus criterios acerca de los ejercicios planificados de las transiciones en la provincia de Holguín y los conocimientos sobre ellas.

Entrevistas: para obtener información sobre las particularidades que caracterizan el proceso de entrenamiento de transiciones técnicas, y además permitieron conocer aspectos sobre los elementos técnico-tácticos de consideración en la técnica.

Características y evolución de la Lucha como especialidad deportiva

La racionalización del deporte orientado a aumentar las capacidades de rendimiento físico es algo tan antiguo como el propio deporte.

## **DESARROLLO**

En la antigua Grecia se consideraba posible convertir un sujeto débil en un perfecto deportista a través de la aplicación de un entrenamiento sistemático.

Por aquellos tiempos los griegos organizaban el entrenamiento dividido en tetras (plan de cuatro días), algo similar a lo que hoy en día se denominan micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos. La estructuración del entrenamiento se realizaba por día con un carácter inflexible.

Los humanistas italianos de los siglos XIV y XV se consideraban los precursores de un renacimiento de la actividad física e Inglaterra como el país donde se hace referencia en obras publicadas a criterios propios del deporte moderno.

Con la aparición del deporte profesional, fundamentalmente en atletismo con que surge el nuevo empuje a los métodos de obtención de mayores resultados deportivos, sin embargo, hubo que esperar hasta el siglo XX para ver una proliferación de obras correspondiente a estas temáticas.

En 1916 Kotov propone por primera vez un entrenamiento interrumpido y dividido en ciclos.

Los aspectos de Gorinevski, Pihkala y Grantyn escribieron obras clásicas en el estudio del entrenamiento deportivo que sirvieron de valiosas fuentes de conocimientos para los principales teóricos tradicionales.

Más adelante Ozolin en 1939 entiende el proceso de entrenamiento como un sistema que debe ser elaborado a largo plazo y Letunov en 1950 critica las formas de planificación e intenta establecer fases de entrenamiento basadas en principios fisiológicos.

Respecto a la evolución del deporte J. San Pedro (1999) expresó: "La necesidad de actualización permanente, en estos momentos, de intenso estudio surgen, nuevos términos o diferentes definiciones o amplitudes de conceptos comunes para los diferentes deportes, como con matices

diferentes entre uno y otros en razón de lo que se denomina metodología específica de cada deporte”.

En este trabajo se ofrecen nuevas concepciones sobre el desarrollo de las transiciones técnicas, donde cada día se hace más difícil marcar puntos y obtener la victoria.

Fundamentos teóricos que sustentan el trabajo de la dirección técnica en la Lucha

Relacionado con la maestría del luchador en el combate hay una serie de elementos que no se pueden obviar de acuerdo al alto nivel de las competencias, por lo que los atletas y entrenadores deben tener presente lograr el fin propuesto si se emplea un mínimo de esfuerzo y, al distribuir estos de la forma más racional posible, hay que saber aprovechar el uso de las habilidades técnicas más lógicas en su momento determinado, se explota al máximo las posibilidades volitivas, calcular las particularidades del contrario en situaciones concretas competitivas, tener capacidad creadora para aprovechar y adelantarse a cualquier reacción que pueda tener el contrario, entre otros aspectos, exigen de nuevas formas metodológicas que permitan lograr el objetivo propuesto.

“Al respecto Forteza (1997) sugiere que “aumentar el altísimo nivel de preparación obtenido por los deportistas es tarea extremadamente difícil, lo que obliga a buscar formas metodológicas y estructurales de organización que persigan tal fin”.

Por el desarrollo científico en el deporte actual, de todos es conocido que los resultados deportivos demandan un considerable perfeccionamiento del nivel de los atletas sustentados en un sistema metodológico de preparación relacionados con la cantidad de atletas que participan con gran nivel en las diferentes competencias programadas en los calendarios establecidos; el autor antes mencionado hace referencia a cómo las formas tradicionales de planificar el proceso de entrenamiento deportivo han perdido de cierta forma su efectividad, lo que conlleva al estudio de nuevas vías que permitan sobrepasarlas barreras establecidas para poder consolidar resultados superiores.

Según criterios de varios especialistas consultados la táctica de conducción de un combate depende mucho de las particularidades individuales del luchador, ya que en la práctica se observa que cada atleta tiene su propio estilo y arsenal técnico. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto, otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contra ataque y en los errores en que incurra el contrario.

Ejercicio 1

Realizar el halón del bombero con ligas las cual se debe llevar hasta el final de movimiento.

Ejercicio 2

Hacer levantones de bombero con un compañero el cual se coloca en la posición de lucha con las piernas más separadas para facilitar el ejercicio.

Ejercicio 3

Con el agarre de bombero en la posición de pie realizar torciones a la derecha y a la izquierda

#### Ejercicio 4

Realizar entradas de bombero por debajo de una soga

#### Ejercicio 5

Ejecutar con el agarre de bombero traslado de 5 a 10 metros.

### **CONCLUSIONES**

Los aspectos teóricos y metodológicos analizados demuestran la presencia de insuficiencias que demandan la necesidad de profundizar en los estudios de la proyección con bombero.

Los resultados obtenidos del diagnóstico actual de las proyecciones con bombero Holguín, corroboran la importancia del tema investigado.

Los ejercicios propuestos para desarrollar las proyecciones con bombero pudieran mejorar el rendimiento deportivo de la provincia de Holguín.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Addine, F. (2004). Didáctica: teoría y práctica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Abad, M.; Fuentes-Guerra, F. y Robles, J. (2011). Perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores de jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva. EFDeportes.com, (20), 21-25. Recuperado de: <http://www.retos.org>.

Addine, F. (1998). Aproximación a la sistematización y contextualización de los contenidos didácticos y sus relaciones. (Informe de investigación). ISPEJV. La Habana.

Addine, F.; García, G. y Castro, O. (2010). La superación pedagógica permanente de profesores en Cuba, experiencias renovadoras y pertinentes para la educación superior contemporánea. Curso pre-evento: Universidad de la Habana. Cuba.

Aguilera, O. S. (2011). La superación profesional de los profesores a tiempo parcial de la educación técnica y profesional en la microuniversidad con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. (Tesis de doctorado). Instituto Superior Pedagógico, "José de la Luz y Caballero", Holguín, Cuba.

Álamo Mendoza, J. M., Amador, Ramirez, F., Dopico, Calvo, X. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. Apuntes. Educación Física y Deportes, 104 (2), 88-95. DOI10.5672/apuntes.2014-0983.es.104.09.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capítulo 3.8, pág. 259.