

Ejercicios combinados para mejorar la efectividad de la técnica de virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos

Combined exercises to improve the effectiveness of the tack technique with two-arm grip on one arm with head transfer from the 4 points position

Juan Reinaldo Sando-Batista¹

¹*Lic. Combinado Deportivo Municipio Moa. Holguín, Cuba. juanrsb2020@yahoo.com*

Fecha de recepción: 19 de julio de 2019.

Fecha de aceptación: 25 de septiembre de 2019.

RESUMEN

La presente investigación está dirigida a diseñar ejercicios combinados que contribuyan al perfeccionamiento de la ejecución de la técnica de virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos en las atletas de Lucha Libre de la categoría 11-12 años, del Municipio Moa. Para el desarrollo de la misma se realizaron encuestas y entrevistas que permitieron determinar las principales insuficiencias que limitan la ejecución correcta de la técnica objeto de estudio y sirvieron como base para elaborar la propuesta.

Palabras clave: Ejercicios combinados; Técnica de virada; Lucha libre femenina; Categoría 11-12

ABSTRACT

The present investigation is aimed at designing combined exercises that contribute to the improvement of the execution of the technique of tack with two-arm grip on an arm with transfer by the head from the 4-point position in the wrestling athletes of category 11 -12 years, from Moa Municipality. For the development of the same, surveys and interviews were carried out that allowed determining the main insufficiencies that limit the correct execution of the technique under study and served as the basis for preparing the proposal.

Key words: Combined exercises; Tack technique; Female wrestling; Category 11-12

INTRODUCCION

El surgimiento de la lucha como deporte de combate y su ubicación en año y lugar, aún no está precisado, no obstante, existen evidencias en los países pertenecientes a las antiguas culturas orientales sobre todo en Egipto, China y la India, que prueban la antigüedad de la práctica de este deporte, fundamentalmente en la rivera del Río Nilo donde se encuentran dibujos, pinturas y escrituras que muestran escenas de Lucha.

La lucha se introdujo en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en el 776 a. C. pero ya existía antes y era conocida por todas las civilizaciones. En efecto se encontraron representaciones de luchadores en las civilizaciones acadia y sumeria. Las primeras informaciones auténticas sobre la lucha se remontan al tiempo de los sumerios. “El Poema de Gilgamesh” escrito alrededor del 2.300 a. c., hace el relato de competiciones de lucha propia de ese periodo.

En la actualidad, se cuentan cientos de estilos de lucha diferentes en todo el mundo, numerosos países tienen estilos locales, como el estilo Glima en Islandia, Schwingen en Suiza o Cumberland en Gran Bretaña, sin embargo, como disciplina deportiva y deporte de combate se distingue: la Lucha Libre o Lucha Libre Olímpica (LL), la Lucha Grecorromana (GR) y la Lucha Femenina. Las tres se engloban dentro del término Lucha Olímpica o Luchas Olímpicas, pues están presentes en los Juegos Olímpicos.

La 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 al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

El incesante y vertiginoso desarrollo del deporte contemporáneo, los retos siempre crecientes, así como las exigencias planteadas en cuanto a los resultados competitivos que identifican a la lucha deportiva en Cuba, en los diferentes escenarios, conducen a la búsqueda de fórmulas, mecanismos, estrategias que

contribuyan a elevar la preparación de las atletas en aras de obtener mejores resultados deportivos.

En los últimos años los luchadores cubanos han alcanzado resultados notables en el ámbito mundial, se han conquistado importantes victorias en juegos mundiales y regionales, así como en Juegos Olímpicos, entre las cuales está el aporte de la provincia Holguín tanto con atletas a los equipos nacionales como en el medallero. Este deporte, al igual que las demás modalidades, requiere de la preparación física, técnica, táctica y psicológica de sus atletas, desde edades tempranas para dar respuestas a las exigencias propias de este tipo de deporte.

La preparación técnica constituye una dirección del proceso de entrenamiento del luchador del estilo libre de gran importancia en su desarrollo, pues como ha planteado Ozolin (1985), "La preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico, el conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de las cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil en virtud de acciones que realiza durante un prolongado período de tiempo ,dentro de los elementos técnicos a tener en cuenta para su puesta en práctica están las acciones técnicas correspondientes al grupo de las viradas, en especial las que se realizan virada con agarre de dos brazo a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos.

Este tipo de virada actualmente no es la más utilizada, aunque constituye un elemento técnico que cuando se perfecciona permite ganar un combate antes del límite de tiempo, además, con el nuevo reglamento esta es una posición a la que se llega con bastante frecuencia en los combates.

DESARROLLO

La investigación se aplicó de forma intencional en 10 de las 12 atletas que conforman el equipo de Lucha Libre Femenina de la categoría 11-12 años del municipio Moa y los dos entrenadores de dicho equipo. El criterio de selección obedece a que de las atletas que integran el equipo, son las que reúnen las condiciones desde el punto de vista corporal para realizar virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos.

El estudio se desarrolló en un primer momento en el curso escolar 2017-2018 y en un segundo momento en el curso escolar 2018-2019.

Para elaborar la propuesta se consultó además diferentes referentes bibliográficos que permitieron trabajar de forma adecuada los elementos físicos, técnicos y especiales que se tratan en la propuesta. Entre los referentes consultados destacan Ozolin (1985) quien planteó que: “la preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo”.

Forteza (1999), quien señala que la preparación técnica está dirigida tanto “a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices), objeto de la especialidad deportiva”. Por su parte Copello (2001) quien expone en su tesis de grado que “la preparación técnica es además, el contexto donde se forja el pensamiento del deportista”. Además, se tuvieron en cuenta los elementos didácticos que aporta y su beneficio para el problema objeto de estudio en esta investigación.

A su vez, Ramírez (2015) hace una propuesta de ejercicios para mejorar la ejecución técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina de donde se tuvieron en cuenta algunos elementos. Por otra parte las acciones técnicas para el aprendizaje de las viradas con desbalance aportadas por Vicente & Bandera (2016) ofrecen una perspectiva eficiente para la propuesta de esta investigación.

Así mismo, las acciones técnicas para el perfeccionamiento de las proyecciones con volteos en la lucha libre femenina propuestas por González (2017) ofrecen elementos relacionados con la posición de 4 puntos necesarios para el desarrollo de esta investigación.

Por otra parte Rodríguez (2017) propone acciones para potenciar el proceso de perfeccionamiento de las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana categoría juvenil en Santiago de Cuba de las que se tuvieron en cuenta elementos útiles para la propuesta.

Se tuvieron en cuenta los elementos de la preparación física por direcciones pedagógicas de entrenamiento del luchador escolar menor (11-12 años) cubano en el mesociclo, según los periodos sensibles de desarrollo expuestos por Aguilera & Sánchez (2018).

Después del análisis de los aportes de los autores antes mencionados y unido a las insuficiencias detectadas en el diagnóstico realizado a las atletas seleccionadas se elaboró la propuesta de ejercicios combinados para mejorar la efectividad de la técnica virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos. Los ejercicios elaborados se presentan a continuación:

Ejercicio #1: Realizar la técnica sin resistencia.

Descripción: Una atleta en posición tierra y la otra atleta realiza imitación de la técnica de virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos.

Objetivo: Buscar una correcta posición e imitación de la técnica.

Ejercicio #2: Cambiando de parejas sin resistencia de la compañera.

Descripción: Se ubican las atletas cada una con su pareja se le orienta que primero trabajará la técnica una sola durante 5 minutos y luego durante igual período de tiempo la otra atleta realiza el ejercicio. Repetir 2 o tres veces sin resistencia de la pareja.

Objetivo: familiarizar a las atletas con el elemento técnico con su pareja.

Ejercicio # 3: Ejecución desde la posición tierra

Descripción: Se organizan a las atletas en parejas, una sentada frente a la otra con las manos entrelazadas en el pecho con las piernas estiradas, la otra atleta en la posición tierra y a la voz de mando la que está sentada ejecuta la técnica sin resistencia de la compañera.

Objetivo: Incrementar la complejidad a la hora de realizar el elemento técnico.

Ejercicio #4: Sentada de espalda al compañero

Descripción: Se organizan a las atletas en parejas, una sentada de espaldas con las manos entrelazadas en el pecho con las piernas estiradas, la otra atleta en la

posición tierra y a la voz de mando la que está sentada ejecuta la técnica sin resistencia de la compañera.

Objetivo: Incrementar la complejidad para realizar la técnica.

Ejercicio #5: Con carrera a una distancia de 2 metros durante 1 minuto.

Descripción: Se acomoda a la atleta que va a ejecutar en la posición tierra y la que va a realizar la técnica realizará una carrera continua durante 1 minuto a una distancia de 2 metros y al sonido del silbato se trasladará desde donde esté en ese momento a realizar la técnica sin resistencia de la compañera.

Objetivo: Incrementar la complejidad para realizar la técnica mediante la combinación de esta con el ejercicio físico de carrera.

Ejercicio #6: Realizar la técnica con el 50% de resistencia de la compañera

Descripción: Se organizan las atletas en parejas dispersas en el colchón en la posición tierra y se realiza la técnica con un 50% de resistencia es decir se defiende un poco y luego deja que realice el elemento.

Objetivo: Evaluar si las atletas han asimilado correctamente hasta el momento los ejercicios anteriores y continuar el incremento del nivel de complejidad para la ejecución de la técnica

Ejercicio #7: Ejecución después de realizar giros.

Descripción: Se organiza a las atletas en parejas dispersas en el colchón, la que va a realizar la técnica comienza haciendo giros sobre la espalda de la compañera durante 20 segundos al concluir este tiempo el entrenador dará la orden para realizar la técnica sin resistencia de la compañera.

Objetivo: Tratar de realizar la técnica lo mejor posible después de un trabajo intensivo.

Ejercicio #8: Ejecución después de realizar vueltas de frente

Descripción: Se organizan en parejas, una atleta en la posición tierra y la otra atleta realiza vueltas de frente durante 15 segundos y al sonido del silbato realiza la técnica sin resistencia de la compañera.

Objetivo: buscar orientación en el espacio antes de realizar la técnica.

Ejercicio # 9: Ejecución después de realizar giros con los brazos abiertos.

Descripción: Se coloca una atleta en posición de tierra, la que va a ejecutar se para al lado, realiza giros con los brazos abiertos durante 15 segundos y a la voz de mando ejecuta el elemento técnico.

Objetivo: Coordinar la ejecución de la técnica con las capacidades especiales.

Ejercicio #10: Realizar la técnica mediante topes de entrenamiento.

Descripción: Se organizan las atletas en parejas, dispersas en el colchón, realizar topes de entrenamientos con tareas de la ejecución de la técnica.

Objetivo: Evaluar la factibilidad de los ejercicios anteriores mediante topes de entrenamiento.

CONCLUSIONES

En el diagnóstico realizado se constataron insuficiencias que limitan la ejecución de la técnica de virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos en las atletas del equipo de Lucha Femenina categoría 11-12 años del municipio Moa. Los ejercicios elaborados combinaron elementos físicos, técnicos y especiales que permitieron mejorar en gran medida la efectividad en la ejecución de la técnica objeto de estudio en las atletas seleccionadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, A., & Sánchez, E. (2018). La programación por direcciones pedagógicas de la preparación técnica del luchador escolar menor (11- 12 años) cubano. *Revista Magisterio*, 12, 24-32.
- Copello, J. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judocas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos* [Tesis para optar por el título de doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, ISCF «Manuel Fajardo»]. tesis_final.doc.
- Forteza, A. (1999). *Direcciones del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Científico Técnica.
- González, S. (2017). *Acciones técnicas para el perfeccionamiento de las proyecciones con volteos en la lucha libre femenina*. <https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/2650/1/SERGIO.pdf>

Ozolin, N. (1985). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica.

Ramírez, G. (2015). *Ejercicios para mejorar la ejecución técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina*.
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/4169/1/tesis%20terminada%20gery%20Luis18-5-2015--D-55.pdf>

Rodríguez, J. (2017). *Acciones para potenciar el proceso de perfeccionamiento de las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana categoría juvenil en Santiago de Cuba*.
<https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/2641/1/COBAS.pdf>

Vicente, Y., & Bandera, L. (2016). Aprendizaje de viradas con desbalance, basadas en un estudio psicológico en atletas de Lucha Greco. *Arrancada*, 16(29), 21-27.

este trabajo se investiga la efectividad medida en porcentaje de defectos observados y observables de las técnicas de prueba de software funcional (caja negra) y estructural (caja blanca). A de prueba suficientes para que todas las combinaciones posibles de resultados de cada condición se. A cada programa se inyectaron seis defectos con el fin de evaluar la efectividad de las dos técnicas de prueba. Los defectos se. VACACIONES SANTILLANA 2 PRIMARIA 110 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COMPRENSION LECTORA (Spanish Edition). by Greg Mortenson Paperback. \$30.58. In stock. Usually ships within 2 to 3 days. Ships from and sold by Book Depository US. Customers who viewed this item also viewed. Numerosos estudios evalúan la efectividad de la Fisioterapia en estos aspectos pero. no hay datos concluyentes sobre qué intervención contribuye más a su mejora. Objetivos: a) Comparar la efectividad de los métodos de reeducación propioceptiva y el grupo 2 de estiramiento y fortalecimiento. Se evaluó el equilibrio mediante el test de apoyo monopodal; la velocidad de la marcha; el número de caídas y la calidad de vida, con el cuestionario SF-36. El seguimiento fue. post-intervención. A La reeducación propioceptiva es eficaz para mejorar la marcha, y los ejercicios de fortalecimiento y estiramiento la calidad de vida. Palabras clave: ancianos, estiramientos, equilibrio, marcha, calidad de vida, caídas. ABSTRACT. 1. Con los dos brazos al frente realizar patada de crol y trabajar solo la parte de traccin de brazos primero con un brazo y luego con el otro, la recuperacin se hace de manera subcutica. 2. Idem anterior pero realizar un movimiento con un brazo luego con el otro y luego simultaneo, la recuperacin sigue siendo en forma subcutica. 3. Nadar crol con la cabeza fuera del agua, observando que la misma se balancee lo menos posible y controlando un buen ingreso de las manos al agua. 4. Nadar crol una cierta distancia con los puos cerrados y luego en la posicin adecuada (ejercicio de contraste). 5. Idem anterior pero hacerlo con los dedos de la mano abiertos y luego en la posicin adecuada. A tecnica de estilos ejercicios. Uploaded by. sopelanamasters. Puede aplicar este para que pueda controlar a la persona de su eleccin. Una palabra de precaucin : El seguimiento de las personas sin su permiso puede meterte en problemas . Asegrese de que usted pidi permiso antes de hacer su seguimiento , o usted es el tutor legal de esa persona . Me gustar comentar sobre los dos teléfonos más populares OS hoy por lo que este puede aplicarse a un gran número de dispositivos : Seguimiento â Configuracion GPS para Android Seguimiento â; Configuración GPS para iPhone. Seguimiento â— Configuración GPS para Android â' Esto instalar; una aplicación oculta en el teléfono para poder hacer un seguimiento a través de GPS.