

06

LA EFECTIVIDAD EN LA CONTINUIDAD TÉCNICO TÁCTICA DE LA LUCHA GRECO-ROMANA

THE EFFECTIVENESS IN THE TECHNICAL TACTICAL CONTINUITY IN GRECO-ROMAN WRESTLING STILE

Dra. C. Mailet Perera Lavandero¹

E-mail: mperera@uclv.cu

MSc. Ramón López Torres¹

E-mail: rtorres@uclv.cu

MSc. Luis Félix Guevara Lorenzo²

¹Universidad Central "Martha Abreu" de Las Villas. Cuba.

²Sectorial Municipal de deportes Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Perera Lavandero., M., López Torres, R., & Guevara Lorenzo, L. F. (2016). La efectividad en la continuidad técnico táctica de la lucha grecorromana. Revista Conrado [seriada en línea], 12 (56), pp. 34-39. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

En el presente artículo se presentan un grupo de acciones para mejorar la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnico-tácticos de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Grecorromana. Estas acciones que se proponen están dirigidas a la preparación física, técnica y táctica. Los cambios realizados al reglamento internacional exigen la búsqueda del perfeccionamiento de la preparación de los luchadores para la obtención de resultados superiores. Las acciones que se proponen surgen de esta necesidad al haberse observado en diferentes eventos nacionales e internacionales dificultades en la continuidad de las técnicas de la posición de pie a cuatro puntos.

Palabras clave:

Acciones, efectividad, continuidad, técnico táctica.

ABSTRACT

In this article, there are a number of actions presented in order to improve the effectiveness in the sequence of technical-tactical elements, from standing position to a "four points" position, in Greco-Roman wrestling. All actions which are put forward are directed towards physical, technical, and tactical training. Changes made within the international rules ask for wrestlers training improvement, in order to achieve higher goals. The actions that are put forward came from the different problems observed in national, as well as, international events in reference to the technique sequence from standing position to "four points" position.

Keywords:

Actions, effectiveness, sequence, technical-tactical.

INTRODUCCIÓN

El incesante y vertiginoso desarrollo del deporte contemporáneo, así como las exigencias planteadas en cuanto a los resultados competitivos que identifican a la lucha olímpica en nuestro país en correspondencia con los escenarios competitivos actuales, conducen a buscar fórmulas y mecanismos de trabajo a partir de cambios de conceptos y de la filosofía actual de interpretación de la Lucha olímpica en el mundo regida por los cambios en el reglamento y las nuevas regulaciones de competición.

La lucha olímpica se caracteriza principalmente porque las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, los cuales son determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo en función de las acciones que realice el contrario y de la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista.

En la lucha olímpica, además, se ejecutan una serie de elementos técnicos en la posición de pie y en cuatro puntos que en su integridad sistémica aportan las características propias de este deporte dentro de los que se encuentran proyecciones, derribes, empujones y viradas que forman parte de la clasificación de estos elementos y que se desarrollan durante el proceso de preparación de los luchadores en busca de la formación de hábitos, habilidades y destrezas.

La Lucha Greco-romana es una modalidad de la lucha olímpica, esta es considerada como deporte individual acíclico de intensidad variada donde constantemente ocurren cambios en el reglamento que a su vez traen modificaciones en la planificación y en la ejecución de las acciones técnicas y tácticas específicamente desde la posición de pie a cuatro puntos.

En la actualidad debemos destacar los problemas existentes en el estilo greco-romano específicamente debido a estos cambios y modificaciones realizados al reglamento lo que lleva a hacer énfasis en la continuidad de los movimientos de pie a cuatro puntos, ya que se han observado en la práctica dificultades en este aspecto en todos los niveles competitivos.

Esta situación no ha estado al margen en la Provincia de Villa Clara, donde se han realizado observaciones en eventos nacionales que han arrojado deficiencias en la ejecución de elementos técnico-tácticas en la continuidad de realización lo que ha influido de forma negativa en el cumplimiento de los pronósticos competitivos.

Los resultados en los últimos 4 años en la provincia no han sido muy estables ya que han existido dificultades en las acciones de continuidad de los elementos técnicos, específicamente de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana no siendo efectiva la realización de esas acciones técnicas-tácticas.

En observaciones realizadas anteriormente se han detectado dificultades en la realización de elementos de continuidad, no solo a nivel provincial, sino también nacional e internacional.

A partir de lo anteriormente descrito se puede plantear que existe baja efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana de la provincia Villa Clara.

Esto permite problematizar acerca de cómo contribuir a mejorar la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana; lo que nos convoca al diseño de acciones en la preparación física, técnica y táctica para mejorar la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana.

DESARROLLO

Para esto se trabaja con 15 luchadores del estilo Greco-romano que integran el equipo 13-15 de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara.

Se seleccionaron métodos y técnicas teniendo en cuenta el materialismo dialéctico a partir de ver el proceso de entrenamiento deportivo como un fenómeno de la práctica social, y en este caso deportiva, en el que intervienen diferentes aspectos en los cuales resulta necesario ver las leyes y categorías de la dialéctica materialista, al tener presente la causalidad, el efecto que produce el entrenamiento, la integración de las técnicas para el combate donde se manifiesta la ley del salto cuantitativo al cualitativo, entre otras. Además la concepción de sistema que tiene el entrenamiento y la lógica de la investigación justifican que sea este el más general de los métodos porque a partir de él se pueden seleccionar los métodos particulares como analítico-sintético, inductivo-deductivo, enfoque de sistema, también se utilizó el análisis de documentos, la observación, el criterio de especialistas y técnicas del procesamiento de la información:

La investigación se realiza en el contexto de la competencia deportiva, específicamente, en la copa "Villa Clara" donde participaron las 8 mejores Provincias ubicadas en los Juegos Escolares Nacionales del año anterior considerada como la copa más importante de esta categoría

del país que se llevó a cabo en el mes de Enero del 2014 en la EIDE provincial de Villa Clara en la cual se organizan por divisiones de peso, que son las siguientes: 32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, y,+73kg.

Las acciones propuestas se construyeron de forma objetiva teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico al proceso de entrenamiento de los luchadores, además de la revisión y análisis bibliográficos realizados, que asientan la necesidad del diseño de acciones que contribuyan a lograr la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnico-tácticos en los luchadores de la categoría 13-15 años del estilo Grecorromano de la EIDE provincial y para esto se hizo necesario la definición de una serie de características que debe cumplir la propuesta, las cuales se enuncian a continuación:

Objetividad: ya que cada una de las acciones de ella está concebida a la solución de una deficiencia detectada a partir de la aplicación del diagnóstico realizado al equipo durante el ejercicio de la práctica.

Desarrollo: puesto que por la novedad y por la propia objetividad permite que con su aplicación se evidencien transformaciones en el estado de estos luchadores al afrontar este fenómeno en la práctica competitiva mostrando índices superiores a los que sirvieron de punto de partida.

Flexibilidad: Porque puede ser rediseñada con cierta regularidad en dependencia de las características de los luchadores y en dependencia también de los contrarios que se enfrentarán en la competencia así como también depende del desarrollo que se alcance en cada una de las etapas del entrenamiento.

Profundidad: ya que alcanza a tocar cada uno de los aspectos del entrenamiento que se evidencian en la realización de los elementos técnico-tácticos de la Lucha olímpica así como las particularidades propias de las acciones individuales de cada uno.

Funcionalidad: porque cada una de las acciones tendrá particular tratamiento en dependencia de cada uno de los luchadores y de los entrenadores que participan en su desarrollo.

La preparación técnica desde el proceso de enseñanza y aprendizaje se trabaja con el inicio de una técnica de pie y se continua hacia la posición de 4 puntos es por eso que el perfeccionamiento técnico- táctico es imprescindible para mejorar la efectividad de la continuidad en estas acciones.

Las combinaciones continuas según González Catalá son acciones ofensivas continuas que se pueden dar en la

práctica: de pie a cuatro puntos y en cuatro puntos sin que medie una defensa. A partir de este criterio se seleccionan las acciones de continuidad teniendo en cuenta los componentes físico, técnico y táctico de la preparación del deportista desde la posición de pie a cuatro puntos para desarrollar la presente investigación y realizar la propuesta de acciones siguiente:

En la preparación técnica y táctica:

Acciones de la posición de pie a 4 puntos:

Acción # 1: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de proyecciones en la posición de pie a viradas en cuatro puntos.

Objetivo: Contribuir al perfeccionamiento de la continuidad de las acciones desde proyecciones en la posición de pie a viradas en cuatro puntos.

Complejos técnico tácticos a emplear:

- De técnicas de proyección con arqueo a variantes con desbalance.
- Desde técnicas de proyección con volteo a viradas con semigiro y control de pegada.
- Desde técnicas de proyección con Bombero a viradas con semigiro y control de pegada.

Acción # 2: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de proyecciones en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Desarrollar acciones de continuidad desde proyecciones en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Complejos técnico tácticos a emplear:

- De técnicas de proyección con arqueo a proyecciones con desbalance.
- Desde técnicas de proyección con volteo a proyecciones con volteo y con desbalance.
- Desde técnicas de proyección con Bombero a proyecciones con volteo y con desbalance.

Acción # 3: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de derribes en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Perfeccionar la continuidad de las acciones desde derribes en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Complejos técnico tácticos a emplear:

- De técnicas de derribes con halón a proyecciones con desbalance.

- Desde técnicas de derribes con sumersión a proyecciones con volteo y con desbalance.
- Desde técnicas de derribe con switch a proyecciones con volteo y arqueo.
- Desde técnicas de derribe con giro a proyecciones con desbalance.

Acción # 4: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de derribes en la posición de pie a viradas en la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la continuidad de las acciones desde derribes en la posición de pie a viradas en la posición de cuatro puntos.

Complejos técnico tácticos a emplear:

- De técnicas de derribes con halón a viradas con desbalance y con semigiro.
- Desde técnicas de derribes con sumersión a viradas con desbalance y con traslado por arriba.
- Desde técnicas de derribe con switch a viradas con inmovilización de brazo y con desbalance.
- Desde técnicas de derribe con giro a viradas con traslado por arriba o por la cabeza.
- Acción # 5: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de empujones en la posición de pie a viradas en la posición de cuatro puntos.
- Objetivo: Contribuir al perfeccionamiento de la continuidad de las acciones desde variantes de empujones en la posición de pie a viradas en la posición de cuatro puntos.
- Complejos técnico tácticos a emplear:
- De técnicas de empujón al lado-abajo a viradas con desbalance y con semigiro.
- Desde técnicas de empujón al lado-abajo a viradas con desbalance y con traslado por arriba.
- Desde técnicas de empujón atrás-abajo a viradas con inmovilización de brazo y con desbalance.
- Desde técnicas de empujón atrás-abajo a viradas con traslado por arriba o por la cabeza.

Acción # 6: Realizar la continuidad técnica empleando variantes de empujones en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Perfeccionar la continuidad de las acciones desde variantes de empujones en la posición de pie a proyecciones en la posición de cuatro puntos.

Complejos técnico tácticos a emplear:

- » De técnicas de empujón al lado-abajo a proyecciones con desbalance y con arqueo.

- » Desde técnicas de empujón al lado-abajo a proyecciones con volteo.

- » Desde técnicas de empujón atrás-abajo a proyecciones con desbalance y con arqueo.

- » Desde técnicas de empujón atrás-abajo a proyecciones con volteo.

- » Para todas las acciones en la preparación técnica y táctica se emplearán las siguientes operaciones:

- Orientación clara y precisa del entrenador acerca de los elementos técnicos que se emplearán.
- Demostración por parte del entrenador o del capitán del equipo.
- Ejecución por parte de los atletas.
- Corrección de errores.
- Aumento gradual de la complejidad del ejercicio para resolver situaciones tácticas.
- Realizar las acciones por ambos hemisferios
- Evaluación de las acciones.

En cuanto a la preparación física podemos decir que algunos de los ejercicios que se proponen son de gran importancia para mejorar la efectividad en la continuidad desde la posición de pie a 4 puntos y desarrollan los diferentes planos musculares.

Ejercicios especiales en la preparación física para lograr la continuidad técnica:

Confección de complejos "K". Estos complejos se desarrollan a través de combinaciones técnicas o físicas que se utilizan para mejorar la preparación física especial del luchador, fundamentalmente en los cuales se utilizan la mayor cantidad de repeticiones posibles en un determinado tiempo.

Acción # 7: Realizar complejos "K" para el desarrollo de las capacidades físicas especiales a través del empleo de acciones de continuidad en la Lucha grecorromana.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas especiales a través del empleo de acciones de continuidad en la Lucha grecorromana.

Complejo "K" # 1 Para el desarrollo de la resistencia especial.

- Proyección con volteo a un brazo pase atrás y virada con desbalance.
- Derribe de cabeza y brazo a virada con semigiro (Tornillo) y pase atrás.
- De derribe con halón de brazo a inmovilización al brazo con traslado por arriba y control de la pegada.

Este complejo se realiza en 1 minuto, realizando cada ejercicio la mayor cantidad de repeticiones posibles y se repite en 3 ocasiones. No se dará tiempo entre repeticiones. Tiempo entre series 30 segundos.

Complejo "K" # 2 Para el desarrollo de la fuerza especial

- Con agarre de suples despegue arriba de espalda a realizar la proyección con arqueo y seguir con la virada con desbalance.
- Con agarre de suples desplazándose de forma lateral por el colchón y levantando al contrario se proyecta con arqueo.
- Desde agarre de brazo y tronco levantar con takle al tronco proyectar y seguir con el desbalance de brazo y tronco.

Este complejo de ejercicios se realizará trabajando cada luchador 1 minuto al máximo de repeticiones posibles con 1 minuto de descanso hasta completar 3 minutos cada uno.

Complejo "K" # 3 Para el desarrollo de la rapidez especial.

- De proyección con volteo con agarre de brazo a inmovilización con traslado por arriba.
- De derribe con giro a pase atrás y seguir con desbalance.
- De derribe de cabeza y brazo a proyección con corbata y virada con media Nelson invertida.

Este complejo se realizará en 30 segundos con la mayor rapidez posible con 1 minuto y medio de descanso entre cada repetición y se repite en 3 ocasiones.

La aplicación de los métodos del nivel empírico utilizados durante la investigación arrojaron los resultados siguientes:

» Plan de entrenamiento:

Pobre la planificación dirigida a realizar acciones de continuidad desde todos los componentes de la preparación.

En el mesociclo pre-competitivo se aprecian algunas acciones solo dirigidas a la preparación técnica y táctica.

No se aprecia el estudio de acciones de continuidad desde el componente físico.

» Programa de preparación del deportista en la categoría:

Se observan insuficientes indicaciones metodológicas para el trabajo de las acciones de continuidad de los elementos técnicos en la Lucha Greco-romana. Además en el propio documento solo se refiere a acciones de continuidad en los elementos acrobáticos.

No se le da tratamiento a la estructura metodológica de la Lucha olímpica en la que se encuentran las acciones de continuidad como parte de los complejos técnico-tácticos.

» En las clases de entrenamiento:

Se observaron un total de siete clases de entrenamiento donde se apreciaron las siguientes regularidades:

- No se aprecia en la planificación, el tiempo de trabajo para mejorar la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos en la Lucha Greco-romana en las diferentes posiciones de pie y en cuatro puntos.
- Escaso tratamiento de acciones de continuidad de la posición de pie a cuatro puntos, tanto en el tratamiento del componente físico como técnico y táctico.
- No se apreciaron en las clases, toques de estudio u otras actividades realizadas, como los complejos K, donde se intencionara el trabajo en la continuidad técnico-táctica de la posición de pie a cuatro puntos.
- Se les da poca independencia a los atletas para crear acciones de continuidad.
- La efectividad del equipo apreciada a través de la observación realizada se puede valorar de muy pobre aun cuando el equipo obtuvo el 2do lugar en dicha competencia donde participaron las 6 mejores provincias ubicadas en los pasados juegos escolares. En el análisis realizado se pudo apreciar que los atletas que realizaron con mayor efectividad la continuidad de realización de las acciones técnicas y tácticas su resultado fue positivo y obtuvieron medallas no siendo de igual forma otros atletas que aunque realizaron varios intentos, estos no dieron resultados por lo que su efectividad no fue buena ni el resultado alcanzado. Hay que apuntar que al ser la provincia de Villa Clara la sede del evento, tuvo la posibilidad de presentar a varios luchadores en cada división y esto provocó en el análisis de la observación que los luchadores que son primer año en la categoría y los de menor calidad tuvieron muy mala efectividad y en consecuencia malos resultados en el evento y esto afectó la calidad en el desempeño de la efectividad de realización de forma colectiva.
- Los elementos de continuidad más comunes entre los realizados fueron: de derribes a desbalances y de proyecciones a desbalances.

Opiniones de los especialistas

Este método se aplicó para conocer la valoración de los especialistas sobre las acciones para mejorar la efectividad de realización en los elementos técnicos de continuidad de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana de la categoría 13-15 años de la EIDE provincial. Se seleccionaron a diez de los encuestados

los cuales se distinguen por tener más de 15 años de experiencia en el alto rendimiento y como directivos del deporte:

- Seis de ellos vinculados con la práctica de la Lucha en la provincia,
- Cuatro se desempeñan como profesores de la Facultad de Cultura Física,
- Dos son además, directivos del deporte Lucha en la provincia

Todos los especialistas poseen una vasta experiencia en el que hacer competitivo e investigativo, 7 de ellos son Máster y tres son Especialistas de Postgrado en Lucha para el deporte de alto rendimiento.

Al aplicar la encuesta a los especialistas seleccionados se les solicitó la valoración de la elaboración de las acciones propuestas tomando como punto de partida:

1. Fundamentación de las acciones.
2. La estructura organizativa.
3. Las indicaciones metodológicas.
4. La forma de evaluar las acciones didácticas.

Los especialistas valoran las acciones atendiendo a la siguiente escala: Muy adecuado (5), Bastante adecuado (4), Medianamente adecuado (3), Poco adecuado (2) e Inadecuado (1).

Al final de la encuesta a los especialistas se les realizó una pregunta abierta sobre qué sugerencia ellos podían brindar para mejorar la estructura de dichas acciones y teniendo en cuenta esos criterios se reestructuraron algunas de ellas, principalmente en las operaciones metodológicas. También los especialistas sugirieron nuevas acciones que fueron tomadas en cuenta y enriquecieron la propuesta. Otros criterios estuvieron relacionados con la posibilidad de incluir el trabajo con estas acciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje desde las categorías de iniciación deportiva.

En sentido general las acciones propuestas fueron valoradas como Bastante adecuadas por parte de los especialistas y destacaron la novedad de la propuesta al no haberse encontrado en la bibliografía consultada precedentes en este deporte.

CONCLUSIONES

Al analizar los fundamentos referidos a la efectividad de realización de los elementos técnicos de continuidad en la Lucha Greco-romana se aprecia en los documentos oficiales el escaso tratamiento que se le da a la temática.

En el diagnóstico de la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos en la Lucha Greco-romana se pudo constatar que a pesar de haberse obtenido un lugar adecuado en el evento que se investigó, en varias divisiones de peso la efectividad fue evaluada de muy mala, teniendo en cuenta que los luchadores no aprovechan las oportunidades de continuidad que se les presentan en los combates.

La elaboración de las acciones para lograr la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnico-tácticos está orientada a disminuir esta problemática en la provincia.

Los criterios valorativos de los especialistas enriquecieron aspectos metodológicos de las acciones y las consideraron como adecuadas y novedosas.

BIBLIOGRAFÍA

- Colectivo de autores. (2013). Programa de preparación del deportista de Lucha. La Habana: Deportes.
- Despaigne, D. J. (1986). Medios para el aumento de arsenal técnico-táctico de los Luchadores. Tesis de grado. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
- Escalante Valladares, J. L. (1998). Análisis de los movimientos técnicos más utilizados en la Lucha Libre correspondiente a la categoría 15-17 años juvenil en Cuba. Santa Clara: Instituto Superior de Cultura Física.
- Federación Internacional de Luchas Asociadas. (1976). Aspectos fundamentales del entrenamiento de la Lucha. Yugoslavia: Buducnost Zrenjanin.
- González Catalá, S., & Cañedo C. I. (1983). Importancia de algunos aspectos para el perfeccionamiento de la Lucha deportiva. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física.
- López Torres, R. (2010). Factores que intervienen en la efectividad técnico-táctica en la lucha deportiva. Material de estudio.
- Mazur, A. G. (1985). Lucha clásica. Manual metodológico. La Habana: Científico-Técnica.
- Toledo Diéguez, R. (2009). La estructuración de los contenidos en la Lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento. Tesis en opción al título académico de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Santa Clara: UCCFD Manuel Fajardo.