

Alternativa metodológica para la enseñanza-aprendizaje de la proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas en la Lucha Libre Femenina

Methodological alternative for the teaching-learning of the projection with inclination to the front with grip to both legs in the Female Wrestling

Héctor Patterson-García¹

¹*Lic. Profesor Instructor. Dirección Municipal de Deportes Banes. Holguín, Cuba.*

hap89@nauta.cu

Fecha de recepción: 25 de septiembre de 2018

Fecha de aceptación: 28 de octubre de 2018

RESUMEN

La siguiente investigación, está sustentada en una alternativa metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas. La misma contribuye a perfeccionar el proceso de enseñanza en la Lucha, mediante ejercicios lo más cercanos posible a los gestos de la competencia. En esta investigación se emplearon técnicas y métodos como revisión de documentos, análisis bibliográficos, encuestas y entrevistas, entre otros, los cuales permitieron definir el camino a seguir. Dichos ejercicios mejorarán, la percepción espacio tiempo, la auto confianza en las atletas, entre otras cualidades determinantes para el desarrollo de un combate.

Palabras claves: Alternativa metodológica; Proyección; Combate; Enseñanza-aprendizaje; Lucha libre femenina

ABSTRACT

The following research is based on a methodological alternative for the teaching-learning process of the projection with forward inclination with grip on both legs. It helps to perfect the process of teaching in struggle, by exercises as close as possible to the gestures of the competition. In this research techniques and

methods were used such as document review, bibliographic analysis, surveys and interviews, among others, which allowed to define the way to be followed. These exercises will improve space-time perception, self-confidence in athletes, among other determining qualities for the development of a combat.

Key words: Methodological alternative; Projection; Combat; Teaching-learning; Female Wrestling

INTRODUCCION

La nueva competición, exige de nuevas y mejores formas de preparación para todos los deportes, ya que en busca de mejores espectáculos y elevadas cifras de audiencias se han modificados las formas de competir. La Lucha no ha escapado a este fenómeno, y lo evidencian los constantes cambios ocurridos en el reglamento. Todo ello, ocurre en busca de elevar la competitividad entre los deportistas, por lo que se hace necesario buscar nuevas formas de preparación, para elevar los índices de rendimiento de nuestros atletas, así como la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se puede decir que son disímiles los autores, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, que han realizado estudios sobre los deportes de combate y en especial el deporte de Lucha. Dentro de estos podemos destacar los trabajos de Matveev, L.P. (1983), Ozolin, N. (1983), Verjoshansky, Y. (2002), y en el ámbito nacional tenemos Forteza de la Rosa, A. (1997), Copello Janjaque, M. (2001), Núñez, C. (2010), entre otros.

En la presente investigación, se pretende sentar las bases para acercar el proceso de enseñanza-aprendizaje a los gestos de competencia, fundamentando la necesidad de sistematizar en la preparación de las atletas del deporte de Lucha femenina determinados ejercicios para la proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas. Para ello, se efectuó un diagnóstico fáctico con el propósito de identificar las principales deficiencias que presentaba el proceso enseñanza-aprendizaje del elemento técnico que se investiga, dentro de las que se destacan:

- En el programa de preparación, no existe una guía de pasos metodológicos que oriente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la proyección con

inclinación al frente con agarre a ambas piernas.

- Las preparaciones metodológicas, se realizan bajo las mismas directrices, por lo que no se encuentran actualizadas respecto a las nuevas formas de preparación del deporte.
- Las atletas presentan dificultades para ejecutar el elemento técnico proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas con efectividad, al no poder identificar el espacio ideal para realizar las entradas, en correspondencia al tipo de adversario.
- Las atletas poseen recursos limitados para lograr escoger el momento idóneo en la realización de los ataques a la pierna.

En la investigación se precisa el objetivo de elaborar una alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas en la lucha libre femenina categoría 11-12 años.

DESARROLLO

García Manso, J.M. (1996), patentiza que la formación del hábito motor está relacionada con el correspondiente ritmo de la excitación en las diferentes estructuras neuromusculares, que participan en la acción motora, y también con la adecuada y armónica combinación de las funciones motoras y vegetativas. Lo planteado, permite partir de la idea que la práctica del deporte de lucha puede suponer un mecanismo para crear en los sujetos entrenados determinados hábitos, que le puedan servir en transcurso de toda su vida.

La preparación técnica es un fenómeno que está sujeto a cambios constantemente, ya que lo que dio resultados hoy, puede no hacerlo mañana.

Se puede decir que una de las líneas de investigación científica de los deportes de combate, que han experimentado mayor producción durante las últimas décadas, es la relacionada con los procesos de enseñanza-aprendizaje de estas disciplinas, según plantea Zintl Fritz, P. (1991).

Particularmente, la enseñanza mediante modelos eclécticos y globales, vienen siendo objeto de reflexión y desarrollo desde la segunda mitad de los años 80, según Verjoshanski, Y. (1988).

En este sentido, actualmente ya son numerosos los autores, que partiendo de una iniciación genérica y multidisciplinaria, han postulado a favor de una iniciación polideportiva, en la que se adquieran y perfeccionen todas las habilidades propias de las actividades de lucha, según plantean Ranzola, A. & Barrios, J. (1998).

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte de Lucha, debe suponer que la enseñanza de los elementos técnicos se realice bajo situaciones específicas de combate. En estas se debe imprimir un carácter multifactorial, que implica la enseñanza de cada técnica, haciendo énfasis en el elemento objeto de la investigación, en este caso la proyección con inclinación al frente con agarre ambas piernas. Todo lo anterior, debe ser considerado en función de lo que Copello Janjaque, M. (2001) llama “situaciones de combate”, dentro de las que se encuentran las proyecciones, los derribos, y las inmovilizaciones. Estas, representan las acciones esenciales de finalización que diferencian las prácticas de lucha.

En cuanto a la alternativa metodológica que se pretende socializar, el autor antes citado señala que se creen más adecuados los sistemas de enseñanza basados en la solución de problemas, ya que estos desvelan la creatividad y facilitan que las soluciones a las situaciones planteadas sean el fruto de un proceso de razonamiento.

Elaboración de la alternativa metodológica.

1. Objetivo general.

Lograr que los entrenadores conozcan la efectividad en la aplicación de la alternativa en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los contenidos técnicos en la lucha libre femenina, utilizando como elemento fundamental situaciones simplificadas de la propia competencia.

2. Fundamentación.

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 rendimiento en el territorio cubano, los profesores utilizaban, en los test pedagógicos y en el proceso de preparación, la misma normativa para ambos sexos masculino y femenino. Además, no se contaba con un programa donde se

explicaran la aplicación y la dosificación de los contenidos de manera individual de los varones.

Para el curso 2013 – 2014, la comisión nacional del deporte de Lucha elabora un Programa de Enseñanza del deportista, con las particularidades para el tratamiento con el sexo femenino. En este se insertaron parámetros de evaluación de la preparación técnica y física, teniendo en cuenta la categoría y la edad de las atletas, así como los años de experiencia que tenían en la práctica deportiva.

Se realizaron entrevistas y encuestas, tanto a profesores como a atletas, con el objetivo de conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza - aprendizaje, recogiendo opiniones sobre sus gustos y preferencias al ejecutar el desarrollo de la técnica deportiva en el combate, y la importancia que esta tiene para lograr puntos, o realizar contraataques.

En los análisis de los eventos competitivos realizados en el municipio y a nivel provincial, han resaltado las deficiencias en la ejecución técnica dentro del combate. En ocasiones no se realiza el elemento técnico con efectividad, por lo que se pierden valiosas oportunidades de obtener ventajas. En muchas ocasiones, aparece la incertidumbre sobre qué es lo más beneficioso efectuar en el momento indicado para cada adversario, en correspondencia a las particularidades físicas de la oponente.

Habilidades técnicas. Permite la disertación de la atleta cuando tiene la capacidad de empleo racional y consciente, para ejecutar los elementos técnicos con una compañera en el entrenamiento o durante un combate.

Combinaciones. No son más que los recursos aprendidos. El inicio de una acción técnica empieza con la terminación de otro elemento técnico. Estos se ordenan de forma consecutiva, para lograr el punto o la pegada. Lo anterior, influenciará en el arsenal técnico de la atleta, ya que permitirá interactuar dicho elemento técnico con los demás.

Fintas. Son movimientos corporales utilizados con el propósito de engañar a la contraria.

Recomendaciones para su instrumentación.

Es importante que se realicen los ejercicios sistemáticamente en el proceso de entrenamiento deportivo, donde estos permitirán alcanzar un buen desarrollo del nivel técnico en las atletas, permitiendo emplear el elemento técnico proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas en el combate, como un reflejo condicionado. Al realizar los topes con tareas con el sexo contrario, se debe tener en cuenta que el varón no ejecute ninguna proyección, y que este pese menos que la atleta, de forma tal que las atletas se empleen lo mejor posible en la realización de los ejercicios.

Se debe tener en cuenta el nivel técnico y físico de las atletas alcanzado durante todo el proceso de preparación individualmente, para planificar los ejercicios según las características de cada atleta. Al aplicar los ejercicios en sus tres variantes introductorias, se permitirá que las sesiones de su enseñanza no sean monótonas, ni aburridas. Es necesario enfatizar el carácter lúdico de la alternativa, pues se ha demostrado que mejorando el factor motivacional en el grupo se elevan los índices de rendimiento.

Se debe recordar que la alternativa metodológica no es rígida. La misma es flexible y susceptible de enriquecimiento y adecuaciones.

Ejercicios especiales para la lucha.

1. Lucha por el desequilibrio en la Lucha libre femenina.

Objetivo: enfatizar en los movimientos de desequilibrio hasta alcanzar la distancia adecuada para realizar la entrada a la pierna.

Ejecución: desde la postura media o baja de la Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar halones, por el cuello y las piernas. Desequilibrar apoyándose de las piernas, calzando la pierna de la contraria o enganándola, teniendo presentes la localización del colchón.

Indicaciones metodológicas: se debe partir desde la posición básica de Lucha, en correspondencia a la división de peso. Mantener el agarre de 1 o los 2 brazos de la compañera para realizar una acción que permita desequilibrarla.

Al alcanzar una de las piernas positivamente, terminar la acción y comenzarla desde el principio. No se deben realizar proyecciones, ni luchar en posición parter. Al lograr el desequilibrio regresar a la posición inicial.

2. Lucha por agarre en la Lucha libre femenina.

Objetivo: lograr que las atletas se adapten a agarrar un segmento del cuerpo en el combate, enfatizando en los inferiores.

Ejecución: desde la postura básica de la Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera, y realizar agarres simples o complejos dirigidos al tronco, extremidades superiores, inferiores o el cuello, a través de desplazamientos. Tener presente el nivel de asimilación de los contenidos por parte de las atletas.

Indicaciones metodológicas: durante la ejecución del ejercicio, no se pueden realizar proyecciones, ni luchar en posición parter. Luego de tener un agarre, hay que soltar a la compañera volviendo a la posición inicial. En caso de que alguna logre realizar la parte inicial del movimiento satisfactoriamente, debemos interrumpir el mismo hasta el despegue del colchón.

3. Lucha por tocarle los pies a la contraria.

Objetivo: lograr que las atletas se acostumbren a atacar a las piernas, defender la pierna y contraataque.

Ejecución: desde la postura básica de la Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos con los brazos entrelazados con su compañera para tocarle los pies.

Indicaciones metodológicas: durante la ejecución del ejercicio, hay que mantener el agarre de un brazo de la compañera para tocar el pie. No se puede proyectar. Se debe pretender que las atletas logren llegar a conclusiones para revertir cualquier situación.

4. Tope con tarea.

Objetivo: ejecutar la proyección con inclinación con agarre a ambas piernas, a partir de la exigencia del contrario en el combate.

Ejecución: en forma de juego se realizará un tope, donde se colocará una de las atletas con la pierna de la contraria agarrada con la cabeza por fuera. La otra

atleta colocará sus brazos en los omóplatos de su compañera y desde allí se comenzará el tope.

Indicaciones metodológicas: la participación de la atleta a la defensiva se condicionará en correspondencia al nivel de preparación de las atletas. Se realizarán con cambio de contrarios de mayor o menor peso corporal. El objetivo fundamental es lograr la proyección, pero en el caso de que alguna de las atletas marque puntuación se acepta.

A través de estos ejercicios se ayuda a desarrollar la esfera intelectual, motivacional-afectiva, y volitiva. En estas las percepciones juegan un papel fundamental para la selección de indicios sustanciales para seleccionar el elemento técnico más efectivo en esa situación del combate, manteniendo la concentración de la atención. Además, no se debe perder el carácter lúdico de cada ejercicio, pues esto elevará el grado motivacional adecuado para lograr la retención de la matrícula.

Secuencia de contenidos y actividades.

Se iniciará en las habilidades de lucha con agarre, utilizando formas jugadas para desarrollarlas de manera genérica. El principal objetivo será plantear situaciones a través de las cuales las atletas enriquezcan su bagaje sociomotriz, concretamente, en cuanto a contacto corporal, a través de las acciones simplificadas de combate de la disciplina deportiva.

- Habilidades perceptivo-motrices.
- Habilidades motrices básicas.
- Luchas de agarrar y soltar.
- Luchas de derribar y caer.
- Luchas simplificadas con acciones de combate.
- Ejercicios de lucha a través de topes de estudio con tareas.
- Relaciones de oposición a través del contacto cuerpo a cuerpo.

De igual forma, se deben seguir una serie de principios de procedimientos específicos del enfrentamiento, como son los que se comentan a continuación:

a) Aceptar la confrontación y realizar acciones ofensivas.

Los fines prioritarios en la iniciación son:

- La determinación de aceptar la confrontación física.
- El respeto por el adversario.
- La aceptación del resultado.

El profesor debe, prioritariamente, colocar el acento sobre la actitud ofensiva, la calidad de las acciones emprendidas y la implicación personal, más que sobre la búsqueda de una victoria o de cualquier otra forma de superioridad. Cuando se trata de niñas principiantes, la eficacia ocupa sólo un valor muy relativo.

La utilización de estas acciones, favorece la aceptación del cuerpo a cuerpo. Las diferentes etapas a franquear son:

- La reducción de la distancia de enfrentamiento (juegos de esquivar, de fintas).
- La aceptación del contacto físico (juegos de cuerpo a cuerpo).
- El aumento progresivo del nivel de oposición (situaciones por ganar en espacio del colchón; de conquista por puntos; luchas folclóricas).

b) Controlar e inmovilizar las piernas del adversario.

Son varios los criterios que hay que tomar en consideración, para que las atletas adquieran el dominio de los gestos técnicos adecuados y desdramatice el hecho de no ser positivo el movimiento técnico, como por ejemplo:

- Ir ganado en la relación espacio- tiempo de ataque a la pierna, aumentando progresivamente su complejidad.
- En la forma de proyectar, se irá avanzando hacia situaciones que impliquen mayor amplitud e intensidad, hasta acercarse a los gestos técnicos lo más completo posible.
- En las formas de atacar, ir ganado en el pensamiento de auto confianza o auto regulación de las reservas energéticas, en correspondencia al adversario y al tipo de marcador.

De esta forma, proyectar sin riesgo se aprende conjuntamente con las acciones defensivas, ya que permite a las atletas a la defensiva crear las situaciones que le favorezcan a sus características, dentro de las situaciones de combate. De común acuerdo, las fases estáticas evolucionan hacia fases dinámicas, ejecutadas en el marco de una oposición razonada.

Además, el principal objetivo que se pretende, que es saber combatir, puede concretarse en los dos siguientes aspectos: aceptar la confrontación física y desarrollar una actitud ofensiva y controlada. Esta competencia se puede apreciar a través de aspectos cuantitativos, como puntos marcados y puntos perdidos, pero también a partir de otros factores. Por ejemplo, por un lado, la actitud combativa (pertinencia y frecuencia de los ataques), y por otro, la aplicación concreta de conocimientos relativos a la actividad (seguridad, arbitraje de acciones decisivas, aspectos culturales, ritual, terminología), y a los principios esenciales en los que se funda la ética del combate (respetar al adversario, ganar o perder conservando el control de sí mismo).

d) Atacar de forma variada.

Atacar de forma variada y encadenar los ataques, según la reacción del adversario, son por razón de su nivel de dificultad, los dos contenidos propuestos para la etapa de perfeccionamiento.

La elección de estas competencias específicas se justifican por:

- Su papel fundamental en la elaboración de los esquemas tácticos, que se puedan crear en cada una de las sesiones de preparación.
- Su expresión concreta en los dos sectores fundamentales de la lucha, que son el combate de pie y el combate en el suelo.

En el combate de pie, la adquisición de las formas gestuales tiene por objeto la selección de respuestas adaptadas, en función de las características del adversario, es decir, de su morfología (adversario de mayor o menor envergadura, más pesado, más ligero, de su actitud) (postura presentada, posición de las piernas, brazos contraídos, cuerpo flexionado), y de sus desplazamientos (rápidos, lentos, avanza, retrocede).

Estos criterios, pueden ser considerados como otros tantos elementos que permiten identificar los puntos fuertes y los puntos débiles del adversario. Representan para el profesor variables que exhiben las diversas situaciones de aprendizaje, que tiene que experimentar el alumno, en cualquier evento competitivo.

e) Encadenar los ataques según la reacción del adversario.

En el principiante, la ofensiva está dificultada por la fuerza física del adversario, que se pone de manifiesto patentemente y establece un obstáculo superior a las posibilidades del ataque. Ofrecer medios técnicos suplementarios de defensa, o emprender la práctica de las contras, desequilibraría grandemente la relación de fuerzas y limitaría las posibilidades de éxito del alumno en la ofensiva.

La introducción a la dimensión táctica del combate sigue avanzando de forma muy progresiva. Ejemplos en el combate de pie, a partir de entradas y fintas técnicas, se evidenciarán en estas situaciones que se exponen a continuación:

- a) La atleta al ataque, realiza el elemento técnico hasta el final del movimiento, o sea, concluyendo con la pegada por tiempo, en dependencia del momento de la preparación en que se encuentre.
- b) La atleta a la ofensiva, desde la posición de agarre de una pierna con la cabeza por fuera, la atleta a la defensa colocará sus manos en la espalda, y a partir de aquí comienza el combate. Las atletas podrán escoger las variantes que más le convenga, para salir con la mejor ventaja posible de la situación.
- c) La atleta realizará el movimiento en trío, con diferentes contrarios. Las repeticiones serán en correspondencia a la etapa de preparación.
- d) En parejas, se comenzará por efectuar Lucha por el agarre. Al sonido del silbato, comenzará entonces la realización de la técnica a velocidad.
- e) En parejas, se comenzará con Lucha por el desequilibrio del contrario. Al sonido del silbato, comenzará la relación de la técnica.
- f) Estos se deben aplicar con cambios de contrario.

CONCLUSIONES

El análisis realizado, permitió determinar el punto de contacto entre los diferentes autores, y sus postulados sobre la importancia del proceso de enseñanza - aprendizaje de las atletas. Sin embargo, se evidencian limitaciones en los fundamentos teóricos que aportan sobre la Lucha Libre Femenina.

La alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de enseñanza - aprendizaje de la técnica proyección con inclinación al frente con agarre a ambas piernas, en las atletas de Lucha Libre Femenina, estructurados en objetivo,

contenidos, formas de aplicación, medios, resulta una herramienta metodológica efectiva en su aplicación, corroborado en su valor práctico por los especialistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Copello Janjaque, M. (2001). *Judo. Control del Rendimiento Táctico*. (Material no publicado) Departamento de Deportes de Combate del Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.
- Forteza de la Rosa, A. (1997). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Carga, estructura y planificación*. Colombia: Komekt.
- García Manso, J.M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. España: Gymnos.
- Matveev, L.P. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. Moscú: Ráduga.
- Núñez, C. (2010). *Fundamentos teóricos metodológicos de la preparación táctica del deportista*. (Material inédito) Centro de Estudios de los Deportes de Combate. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín.
- Ozolin, N. (1983). *El entrenamiento contemporáneo*. La Habana: Científico Técnico.
- Ranzola, A. & Barrios, J. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Deportes.
- Verjoshanski, Y. (1988). *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. México: Martínez Roca.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Colección entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Zintl Fritz, P. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del Entrenamiento*. Barcelona: Martínez Rocas, S.A.