

APRENDIZAJE DE VIRADAS CON DESBALANCE, BASADAS EN UN ESTUDIO PSICOLÓGICO EN ATLETAS DE LUCHA GRECO

Work techniques for the learning of the tacks with imbalance, based on a psychological study in athletes of Greco-Roman wrestling

Yaniel Vicente Álvarez

yvicentea@scu.uccfd.cu

Licenciado en Cultura Física

Máster en Actividad Física Comunitaria

Combinado Deportivo “La Normal”

Cuba

Liebig Rafael Bandera Arocha

lbanderaa@scu.uccfd.cu

Máster en Actividad Física Comunitaria

Combinado Deportivo “La Normal”

Cuba

Recibido: 2-1-2016 **Aceptado:** 24-3-2016 **Artículo original**

RESUMEN

En este trabajo se proponen acciones técnicas para el aprendizaje de las viradas con desbalance. Se basa en un estudio psicológico en atletas de Lucha Greco categoría 9-10 años del Combinado Eduardo Izquierdo del municipio San Luís, en Santiago de Cuba. Se aplicó encuestas a entrenadores, observaciones a sesiones de entrenamiento; a los atletas se les aplicó el test de los diez deseos, el test sociométrico y el de los diez motivos, para conocer la importancia que le conceden a las acciones técnicas en la posición de cuatro puntos. Los resultados obtenidos evidencian una mejoría en la efectividad en la mencionada posición una vez implementada la propuesta.

PALABRAS CLAVE: lucha greco; acciones técnicas; estudio psicológico; aprendizaje; viradas con desbalance

ABSTRACT

In this work they intend technical actions for the learning of the tacks with imbalance. It is based on a psychological study in athletes of Fight Greek category 9-10 years of the Cocktail Left Eduardo of the municipality San Luis, in Santiago from Cuba. It was applied surveys to trainers, observations to sessions of training; to the athletes they were applied ten desires test, the sociometrical tests and that of the ten reasons, to know the importance that they grant to the

technical actions in the position of four points. The obtained results evidence an improvement in the effectiveness in the mentioned position once implemented the proposal.

KEYWORDS: greco-roman wrestling, work technical, study psychological, learning, tacks with imbalance

INTRODUCCIÓN

Desde su nacimiento, el hombre tuvo que recurrir a las artes de la lucha para subsistir en un medio completamente hostil, siendo la más indefensa de las criaturas existentes, contando solo con su facultad distinta, permitiéndole desarrollar artes y mañas para vencer las rudezas del medio ambiente en que se desarrollaba desde su más temprana infancia.

El desarrollo del deporte masivo en función de la calidad de vida de la población y cuya práctica para todos los habitantes, son resultado de la política coherente que el Estado cubano aplica en esta esfera, lo cual garantiza el disfrute del deporte como derecho de todo los ciudadanos.

La lucha como deporte donde dos personas procuran derribarse mutuamente, es una de las más antiguas de las modalidades deportivas existentes en la actualidad. Se asegura por varios autores que su existencia se remonta a 3 000 años a.n.e. basando sus planteamientos en murales a relieve encontrados en excavaciones realizadas fundamentalmente en Egipto y Grecia, donde la misma gozó de gran estima organizándose concursos públicos entre luchadores

En la presente investigación se consultaron diversas fuentes bibliográficas a través de las cuales se pudo apreciar disímiles conceptos acerca del tema en cuestión (Barrios, 1998; Cañizares, 2004; González Cátala, 2002; entre otros). Estos autores abordan el proceso de entrenamiento deportivo, y dentro de este la preparación técnico-táctica como elemento determinante en el desarrollo de los combates de la lucha greco.

Fundamentación, psicológica, fisiológica y pedagógica de la Lucha Greco

La personalidad se desarrolla a partir de la relación dialéctica y dinámica que se manifiesta entre la esfera motivacional y la cognoscitiva. La primera promueve la realización de cualquier actividad a partir de las necesidades e intereses del individuo, la segunda garantiza que a partir de la obtención de conocimiento el individuo logre interactuar en el mundo cognoscentes y a su vez logre transformar la realidad y se transforme a sí mismo; en esa medida la actividad cognoscitiva se desarrolla a partir de la estructuración que en ella se da para el logro de acciones efectivas.

La actividad cognoscitiva posee dos niveles esenciales a partir de los cuales se estructura, primero el nivel sensorio-perceptual, que garantiza el principal contacto con la realidad o el objeto de conocimiento, el segundo nivel es el representativo donde se manifiestan procesos tan

importantes como la memoria y la imaginación las cuales representan los niveles de asimilaciones reproductivas y por último está el nivel que va a estar compuesto por el pensamiento.

El esclarecimiento de la similitud y diferencia de los objetos, o sea de los indicios, se efectúa mediante el procedimiento lógico de comparación, y su conocimiento se adquiere cuando se confrontaron con otros, diferenciándolos de los demás. Como resultado de la comparación de varios objetos el hombre establece sus propiedades comunes o indicios, es decir, aquellos que los hacen semejantes entre sí.

La memoria permite utilizar conceptos en las acciones futuras, en la conducta. Si el hombre no tuviera memoria, su pensamiento sería muy limitado, ya que se llevaría a cabo tan solo con el material recibido en el proceso de percepción directa. Así serían también las acciones, se limitarían a las reacciones congénitas ante los estímulos directos, y se vería privado de la posibilidad de planificar el trabajo futuro sobre la base de la experiencia precedente.

Toda percepción supone la comprensión de lo que se percibe, y esto solamente es posible cuando participan las representaciones de la experiencia anterior reproducidas en la memoria; su papel es importante en la enseñanza, en cuyo proceso los atletas asimilan y recuerdan una gran cantidad de diversos elementos técnicos.

Por otra parte, las asociaciones de similitud se producen cuando la percepción de algún objeto provoca en la memoria el recuerdo de otro parecido (Sánchez, 2004). Su base radica en la semejanza de las conexiones nerviosas provocadas por dos objetos similares. Tienen gran importancia durante cualquier proceso de aprendizaje, pues a través de ellas se tiene la posibilidad de comparar los fenómenos estudiados con los ya aprendidos, y de ese modo, asimilar y recordar mejor el material necesario.

A través de la imitación o asociación de similitud de las acciones técnicas con pesas, se puede lograr que los atletas ejecuten las viradas con desbalance con efectividad durante los combates.

La preparación psicológica, al mismo tiempo que la preparación técnica y física, influyen en las posibilidades tácticas del luchador. El luchador valiente y con iniciativa se distingue por sus concepciones tácticas las cuales son completas y originales, y porque tiene la facultad de dictar al contrario las condiciones de lucha que considere más convenientes. La serenidad, la firmeza, la perseverancia, el dominio de sí mismo, y las demás cualidades volitivas, hacen al luchador sobreponerse en los momentos críticos del combate, y elegir las acciones y maniobras tácticas más favorables y llevarlas a cabo.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

El presente trabajo se enmarcó en el municipio San Luis de la provincia Santiago de Cuba. Se escogieron 10 atletas como muestra, de una población de 17, con edades comprendidas entre 9-

10 años; todos del sexo masculino. Ellos realizan sus estudios de doble sesión y después de las clases comienzan sus entrenamientos.

Se les aplicó una encuesta a los atletas de lucha greco del Combinado Deportivo Eduardo Izquierdo del mencionado municipio, con vista a conocer los problemas existentes para buscar soluciones apropiadas.

De igual modo, el test de los diez deseos para conocer las prioridades que le conceden a las acciones técnicas en la posición de cuatro puntos. El test de los motivos se aplicó para saber el nivel de motivación que poseen los atletas para la realizar las acciones técnicas en la posición de cuatro puntos y la importancia que tienen la efectividad de estas acciones durante el proceso de entrenamiento, topes o competencias. Asimismo, el test sociométrico fue empleado para conocer la cohesión grupal de los atletas.

En este municipio se cuenta con 6 profesores del deporte, 3 licenciados en Cultura Física y el resto cursa la licenciatura. A todos les fue aplicada entrevistas con el objetivo de conocer la importancia y prioridad que le conceden a las acciones técnicas en la posición de cuatro puntos de sus atletas durante el proceso de entrenamientos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La encuesta arrojó que los atletas valoran las acciones técnicas de regular en lo que coincidió toda la muestra. Sin embargo, diez de los encuestados respondieron que a veces se sentían motivados, el resto respondió casi nunca. En cuanto a la sistematicidad en el entrenamiento, estos respondieron que no entrenaban con frecuencia, ya que no se sentían motivados, que no todas estas acciones eran del gusto de los niños y les gustaría realizar competencias entre ellos y con otros combinados.

Después de aplicada la propuesta para el aprendizaje de las viradas con desbalance, a través de la entrevista se pudo constatar que los atletas mejoraron, se hacía necesario implementar varias acciones dentro del entrenamiento que logran incrementar los resultados.

Al cuantificar los resultados obtenidos del test de los motivos deportivos para este tipo de investigación, los mismos arrojaron que tres de los sujetos solo alcanzaron 10 puntos por lo que su motivación es baja; 5 obtuvieron 13 puntos por lo que lo ubica en la escala de una mediana motivación y 2 alcanzaron 17 puntos los cuales se ubican en una alta motivación.

Al hacer el análisis por área nos percatamos que en el área # 1, la puntuación fluctuó entre 0 y 1 por lo que en esta área hubo un comportamiento normal. En el área # 2, tres sujetos alcanzaron 5 puntos significando un 30% de la muestra, el resto de los sujetos alcanzaron puntuaciones entre 0 y 3 por lo que de forma general esta área se comportó normal. En el área # 3, seis sujetos alcanzaron 4 puntos significando el 60% de la muestra por lo que los resultados fueron de orden positivo.

Al realizar el análisis de la técnica de los 10 deseos, conocemos que seis de los sujetos dan como orden de prioridad las cosas materiales y económicas y en un segundo plano las cuestiones profesionales o de satisfacción mediata; 2 sujetos no lograron completar la técnica y el resto tuvo como prioridad aspectos relacionados con la salud, físicos y de esparcimiento.

Al hacer un resumen nos percatamos que los deseos de estos jóvenes se enmarcan hacia las cuestiones que les brindan satisfacción inmediata, resaltando las económicas.

La revisión de documentos nos permitió conocer que muchas de la actividades que se encuentran en el programa no son de actualidad, por lo que no cumplen con las expectativas de los jóvenes, al igual se mezclan las actividades para un solo día, provocando que no se tenga control de las actividades, estas pierden motivación.

El test sociométrico arrojó que se efectuaron un total de 30 elecciones en las cuales el sujeto # 10 fue seleccionado como popular, con un total de siete, como sujeto aislado el # 7 con solo 1 elección, además existen elecciones reciprocas entre 1-10, considerando como elección fuerte, el resto débil como fueron, 5-2, 3-4, 1-6, 7-1 y 10-8. En las elecciones de primera selección la información fluye a través del sujeto 10 y 1 ya que fueron a los que más eligieron. Al haber limitado solo a 3 selecciones es imposible calcular la expansividad sociométrica. Los resultados del índice de reciprocidad con elecciones limitadas fue de 0.6 que es medio según el rango dado para este aspecto del test. Al aplicar la fórmula para conocer la cohesión grupal la misma arrojó un resultado de 0.3 que al realizar la comparación según los rangos, nos dio que la cohesión es baja en este grupo.

Después de hacer un análisis de los resultados obtenidos por todas las técnicas del diagnóstico inicial se elaboró un plan de acciones para buscar una mayor motivación (Tabla 1). Se realizó con la ayuda del jefe de cátedra de este deporte; estas acciones técnicas se enmarcaron en las edades 10-11 años teniendo en cuenta las características de estos niños.

Tabla 1. Plan de acciones para incrementar la motivación en los atletas

#	Actividades	Fecha	Participantes	Responsables	Acciones técnicas
1	Topes de lucha (para valorar el aprendizaje de las acciones técnicas)	Todos los sábados	Atletas	Profesores de lucha	-Virada con desbalance con agarre de brazo y tronco. -Virada con desbalance con agarre de tronco.
2	Competencia de lucha(z para valorar el aprendizaje de las acciones técnicas)	Según la fecha fijada	Atletas	Profesores de lucha	-Virada con desbalance con agarre de brazo y tronco. -Virada con desbalance con agarre de tronco.

3	Topes con otros combinados(para valorar el aprendizaje de las acciones técnicas)	1er y 3er domingo de cada mes	Atletas	Profesores de lucha	-Virada con desbalance con agarre de brazo y tronco. -Virada con desbalance con agarre de tronco.
4	Excursiones	Sábado en las mañana	Atletas	Profesores de lucha	
5	Visitas a la escuela de los atletas	Todos los miércoles	Profesores del deporte.	Profesores de lucha	
6	Creación de Peña deportiva	-----	Atletas	Profesores de lucha	

CONCLUSIONES

Se hace necesario señalar que no solo se debe enmarcar las acciones técnicas hacia un solo grupo de atletas, sino componer las mismas en función de todas las categorías del municipio donde se practique este deporte. Esto proporcionará mayor interés, participación y motivación de los atletas, así como un mejor desenvolvimiento para los técnicos y activistas del deporte; es por eso que la aplicación de técnicas psicológicas permite conocer más de cerca cada individuo, dando la información necesaria para el buen cumplimiento y aceptación de cualquier programa deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alijanov, I. (1990). *Técnica y táctica de la lucha deportiva*. Moscú: Editorial Fisicultura y Sport.
- Barrios, R. J. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. La Habana: Editorial Deportes.
- Comisión Nacional de Lucha.(2007).Programa de preparación del deportista. La Habana: Autor.
- Congreso Mundial Deporte para Todos.(2006). Actividad Física: Beneficios y Desafíos. La Habana.
- González Cátala, S. (2002). *Técnica- táctica de la lucha deportiva*. Habana. Editorial científico técnica.
- Petorv,R. (1977). *Principios de la lucha libre para niños y adolescentes*. Madrid: Federación Española de Lucha.
- Petronuv, A. Beshevski, B, (1988). Preparación de los luchadores de la clase internacional. Moscú: Editorial Fisicultura y Sport .
- Sánchez Acosta. M. E .(2005).Psicología del Entrenamiento Deportivo y la Competencia Deportiva. La Habana: Editorial Deportes.

Vicente Álvarez, Y., Bandera Arocha, L.R. (2016). Aprendizaje de viradas con desbalance, basadas en un estudio psicológico en atletas de Lucha Greco

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, enero-julio 2016, Vol. 16 No. 29 (2016) pp. 21-27

Federación Internacional de Lucha.(2004).Reglas Internacionales de la lucha. Lausana: Autor.
Sánchez Acosta, M. E y González, M. (2004). *Psicología del Desarrollo*. La Habana: Editorial Deportes.