

## **ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE PROYECCIÓN CON BOMBERO EN LA LUCHA FEMENINA**

Lic. Orlis Jiménez de Castro Silva.

Licenciado en Cultura Física Prof. Instructor, Institución: Combinado Deportivo #1 Municipio Moa. Holguín, Cuba. Correo: [Orlisjimenez1284@gmail.com](mailto:Orlisjimenez1284@gmail.com). Moa-Holguín, Teléfono: 55982262  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4992-299X>

### **RESUMEN**

En este artículo el objetivo es brindar consideraciones teóricas que fundamentan la alternativa metodológica para la preparación técnica de proyección con bombero en la Lucha femenina de la categoría 11-12 años del municipio Moa. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos de los niveles teórico y empírico, así como la encuesta y entrevista que permitieron determinar las principales insuficiencias que limitan la ejecución técnica objeto de estudio y sirvieron de base para elaborar la propuesta. De manera general, se obtuvieron como resultados los referentes teóricos acerca del tema en cuestión. Se concluye afirmando que, por un lado, la Lucha femenina carece de una metodología para el contexto pedagógico actual; por otro, tiene un predominio de la instrucción tradicional y empírica.

**Palabras clave:** alternativa, metodológica, proyección, técnica, lucha femenina.

### **INTRODUCCIÓN**

La preparación técnica en los deportes de combate, constituye uno de los elementos de gran importancia para la formación integral del deportista y en particular en la Lucha femenina. La Lucha es un deporte de combate de carácter variable en el cual cada participante intenta derrotar a su rival con el empleo de proyecciones, derribes y viradas con el objetivo de lograr la victoria. La duración de los combates está establecida en dos periodos de tres minutos con una pausa entre los periodos de treinta segundos y el tiempo máximo de lesión durante un combate es de dos minutos.

Según plantea González (2000), considera que el proceso de preparación del luchador está dirigido hacia cinco direcciones fundamentales: la preparación física general, la preparación física especial, la preparación técnica y táctica, la preparación teórica y la preparación psicológica y alega, que la técnica en la Lucha es un sistema de acciones dirigidas a conquistar la victoria.

Es por ello, el desarrollo científico técnico actual facilita en la práctica métodos para investigar los requerimientos de la Lucha femenina, al ser un deporte de combate de elevada variabilidad en el entrenamiento y las competencias (escenario, adversarios, divisiones de peso corporal, tiempo de combate, reglamento, entre otros). El continuo desarrollo de la teoría deportiva en la Lucha femenina, necesita de altos conocimientos sobre la integración de la técnica y la coordinación para lograr óptimos resultados deportivos, a partir del desarrollo de las habilidades en las técnicas fundamentales de combate.

Por otra parte, la naturaleza de este deporte se caracteriza por agruparlos en diferentes categorías y divisiones de peso, ofreciendo la oportunidad de probar sus habilidades en los combates. Podemos

decir que las condiciones en igualdad de los practicantes se basan en las habilidades del aprendizaje partiendo del empleo de los conocimientos en las ejecuciones del mismo y la diferencia está en las particularidades del sexo masculino-femenino del practicante y la complejidad de sus condiciones somáticas y fisiológicas

La nueva competición exige de nuevas y mejores formas de preparación ya que los constantes cambios que han existido en el reglamento por los órganos encargado de regir este deporte, ameritan de mejores índices de rendimiento, por lo que la competición se ha convertido en el centro de la preparación y no el final, o sea, colocándose ella como forma de preparación. Dándole un carácter individualizado a cada sesión de entrenamiento.

Podemos decir que son disimiles los autores tanto del ámbito nacional como en el ámbito internacional que han efectuado estudios sobre los deportes de combate y en especial en el deporte de Lucha que tanta gloria le ha dado a la Revolución y al país dentro de los que podemos destacar L.Matveev (1983), G. Ozolin (1983), Verjochansky (2002), A. Briñones (2006), Molina (2002), en el ámbito nacional tenemos A. Forteza (1999), M. Copello (2001), Barrios y Ranzola (1996), Núñez (2001), Trujillo (2016), entre otros

En la presente investigación se pretende sentar las bases para convertir el proceso de enseñanza-aprendizaje lo más cercano a los gestos de la competencia, fundamentando la necesidad de sistematizar en la preparación de la Lucha femenina determinados ejercicios para la proyección con bombero. Se fundamenta este elemento técnico porque es uno de los utilizados en los eventos competitivos en la disciplina.

En diferentes análisis realizados por el colectivo técnico del deporte en las últimas competencias realizadas tanto en el ámbito municipal como provincial, resaltaron que como principales deficiencias de las luchadoras estaban las relacionadas, con la proyección con bombero en su ejecución técnica, manifestándose en:

- Incorrecta ejecución del elemento técnico y por ende la poca efectividad en su ejecución.
- Mala apreciación de la distancia de ataque
- No se identifica el momento preciso para comenzar el ataque de acuerdo a las características y posición del contrario.
- Se aprecian movimientos descoordinados, que se observan en la consecutividad del movimiento, su ritmo e incluso la pérdida de equilibrio dinámico.
- Lo que trae por consecuencia el no poder terminar correctamente la técnica para obtener los puntos o lograr la pegada.

En la investigación se precisa el objetivo de elaborar una alternativa metodológica para la enseñanza y perfeccionamiento de la proyección con bombero en la Lucha femenina de la categoría 11-12 del municipio Moa.

## **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.

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 bombero. 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 elementos técnicos en la lucha 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 explicarían 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 luchadoras, con el objetivo de conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza - aprendizaje, recogiendo opiniones sobre sus gustos y preferencias al ejecutar 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 luchadora 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.

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 luchadoras, permitiendo emplear el elemento técnico de proyección con bombero 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 luchadora, de forma tal que las luchadoras se empleen lo mejor posible en la realización de los ejercicios.

Se debe tener en cuenta el nivel técnico y físico de las luchadoras alcanzado durante todo el proceso de preparación, para planificar los ejercicios según las características de cada luchadora. 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 de la coordinación 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

1. Título: lucha por el desequilibrio.

Objetivo: enfatizar en los movimientos de desequilibrio hasta alcanzar la distancia adecuada para realizar la proyección con bombero.

Ejecución: desde la postura media o baja de Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar halones, por los brazos y las piernas. Desequilibrar apoyándose de las piernas, 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 el agarre de brazo y pierna, terminar la acción y comenzarla desde el principio. No se deben realizar proyecciones, al lograr el desequilibrio regresar a la posición inicial.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

## 2. Título: Lucha por agarre.

Objetivo: lograr que las luchadoras 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 dirigidos a la pierna, tener presente el nivel de asimilación de los contenidos por parte de las luchadoras.

Indicaciones metodológicas: durante la ejecución del ejercicio, no se pueden realizar proyecciones. 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.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

## 3. Título: imitación del movimiento

Objetivo: Mejorar el movimiento de la ejecución técnica desde el agarre del brazo y el muslo hasta la posición de pie.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, se realiza el agarre al compañero, para lo cual se ejecutarán los pasos técnicos metodológicos, consistentes en el agarre del brazo y pierna, trancando la espalda, despegándolo del colchón sin proyectar.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

Medios: Colchón

## 4. Título: Despegue del compañero desde la posición de pie agarrando el brazo y el muslo sin proyectar.

Objetivo: Perfeccionar el movimiento de la ejecución técnica desde el agarre del brazo y el muslo

hasta la posición de pie.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, se realiza el agarre al compañero, para lo cual se ejecutarán los pasos técnicos metodológicos, consistentes en el agarre del brazo y pierna, trancando la espalda, despegándolo del colchón sin proyectar.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

Medios: Colchón

5. Título: Proyección con bombero agarrando brazo y muslo del mismo lado por dentro (arrodillado).

Objetivo: Perfeccionar el movimiento de la ejecución técnica por ambos lados.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, una frente a la otra, la atacante entra agarrando un muslo por dentro, montando a la defensiva por encima de los hombros, proyectándola hacia el otro extremo. Hacer énfasis en el apoyo correcto de la rodilla que le corresponde según el lado de ejecución del elemento técnico, la mantención del tronco recto, así como el final de la proyección. El brazo que se introduce para agarrar la pierna debe estar en posición vertical.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo, global, fragmentario.

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.

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 luchadoras enriquezcan su arsenal técnico, concretamente, en cuanto a contacto corporal, a través de las acciones simplificadas de combate de la disciplina deportiva.

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 toques de estudio con tareas.

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, 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:

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 el agarre de brazo y pierna de la adversaria.

Son varios los criterios que hay que tomar en consideración, para que las luchadoras adquieran el dominio de los gestos técnicos adecuados como, por ejemplo:

Mantener una buena coordinación en relación al agarre de brazo- pierna y el tranque de la espalda, 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 a la situación del marcador.

De esta forma, proyectar sin riesgo se aprende conjuntamente con las acciones defensivas, ya que permite a las luchadoras a la defensiva creen las situaciones que le favorezcan 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, es que las luchadoras aprendan a 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, 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).

c) 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 justifica 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 cuatro puntos.

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.

Ejemplos en el combate de pie, a partir de entradas a la pierna, fintas, técnicas, se evidenciarán en estas situaciones que se exponen a continuación:

La luchadora al ataque, realizará el elemento técnico proyección con bombero hasta el final del movimiento, o sea, concluyendo con la pegada por tiempo.

La luchadora realizará el movimiento en trío, con diferentes contrarios. Las repeticiones serán en correspondencia a la etapa de preparación.

En parejas, se comenzará con Lucha por el agarre. Al sonido del silbato, comenzará entonces la realización de la técnica a velocidad.

En parejas, se comenzará con Luchar por el desequilibrio de la contraria. Al sonido del silbato, comenzará la realización de la técnica.

Estos se deben aplicar con cambios de contrarios.

## **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 bombero en las atletas de Lucha Femenina, estructurado en objetivos, contenidos,