

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

**Manuel Fajardo Rivero**

**Facultad Holguín**

**Trabajo de Diploma para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física**

**Ejercicios para mejorar la técnica de volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en la Lucha grecorromana.**

**Autor: José Miguel Leyva Moraga**

**Tutora: Mayelín Hernández Rodríguez**

**Asesor: Carlos Pupo Almira**

**CURSO**

**2014-2015**

## **PENSAMIENTO**

El genio se compone del dos por ciento de talento, y del 98 por ciento de perseverante aplicación.

Ludwing Van Beethoven.



En Cuba el deporte no es solo un entrenamiento, es una forma de elevar la calidad de vida, la salud, de poder disfrutar de largos años. Nuestra sociedad se encamina a la búsqueda de una calidad de vida más larga, más sana, y es por eso que el deporte no es solo un entrenamiento.

Fidel Castro Ruz.

## **DEDICATORIA**

A mi mamá y papá que han sido fieles veladores de mis estudios dando lo mejor de si para que me gradúe.

A la revolución cubana por dejarme estudiar sin pedir nada a cambio, brindándome la oportunidad de elevar mi cultura y niveles académicos.

A mis amigos y familiares que siempre han dado buenos consejos.

A ellos, muchas gracias.

## **Agradecimientos**

A todas las personas que de una forma u otra han tributado a mi educación como a mi enseña profesional.

A mis tutores Mayelín Hernández Rodríguez y Carlos Pupo por su empeño en la realización de este trabajo, dando su mejor esfuerzo para que el mismo ayude a nuestro deporte.

Al entrenador Guillermo por su colaboración

A todos, muchas gracias

## RESUMEN

La presente investigación con el tema ejercicios para mejorar la técnica de volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en la Lucha grecorromana, aborda aspectos teóricos-metodológicos del proceso de preparación técnica del luchador, lo que justifica la determinación de recomendaciones para el entrenador para la optimización del proceso de entrenamiento deportivo. Propone solución al problema ¿cómo perfeccionar la proyección de la técnica de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín? Cumpliendo el objetivo de la investigación orientado a aplicar ejercicios para perfeccionar la proyección de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo. Se emplean métodos del conocimiento científicos de orden teórico en los que se destacan el histórico- lógico y el analítico-sintético empíricos, cumpliendo la tareas propuestas ,como resultados fundamentales se determinó que luego de aplicar las claves y escalas para el control y evaluación del volteo según el criterios tu estructura de medidas, los necesidades ,objetivos, tareas/ contenidos, cantidad de clases, en que parte de la clase, tiempo por clases, métodos y procedimiento de control, el perfil de exigencia, para control y evaluación de las técnicas de piernas en el proceso de entrenamiento. Las conclusiones y recomendaciones expresan que se comprobó ultima conclusión Que los luchadores presentan insuficiencias técnicas en la proyección del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo lo que lo limitó su aplicación en los combates. por lo que la necesidad de los indicadores propuesto

además se comprobó la factibilidad ya que los especialistas corroboraron el nivel didáctico, importancia y posibilidad de aplicación de ejercicios.

## INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad, destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

LA LUCHA no está exento de esto por lo que se hace necesario conocer su origen, el mismo se puede encontrar en la obra de A.S. Hernández, es un deporte surgido para la defensa y ataque que ponían en práctica las más remotas civilizaciones como las de China, Egipto y Grecia.

La enciclopedia Wikipedia plantea que la Lucha, es uno de los deportes más antiguos objeto de competiciones de la humanidad.

Se encuentran representaciones de luchadores en las civilizaciones arcadia y sumeria. Las primeras informaciones auténticas sobre la Luchas se remontan a tiempo de los sumerios."El Poema de Gilgamesh "escrito alrededor del 2300a.c, hace el relato de competiciones de Lucha propias de ese periodo.

En la Grecia antigua, la Lucha tenía un lugar principal en las leyendas y la literatura. Según determinados mitos, las leyes de dicho deporte habían sido entregadas a los hombres por la diosa Atenea, a través del héroe Teseo. En otras

leyendas, se afirma que la Lucha había sido inventada por Heracles, por Hermes, por su hija Palestra.

Este deporte milenario consiste en que cada participante intenta derrotar al rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo los dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

En Cuba se introduce su práctica en la década de 1909, la Lucha Olímpica constituye uno de los principales paradigmas del movimiento deportivo cubano, no solo por los resultados históricos-competitivos logrados en el área internacional, sino también por la calidad integral de la formación y conducta de sus exponentes.

La Asociación Cubana de Lucha Amateur promueve esencialmente el desarrollo de ambas modalidades, la Lucha Greco-romana y la Lucha Libre para los dos sexos. Alcanzando resultados relevantes en competencias de reconocimiento mundial como Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos, destacándose la actuación de los bicampeones olímpico Filiberto Ascuy, Mijail López, el campeón olímpico Héctor Milán, Juan Luís Maren al igual que Roberto Monzón fueron dos veces subcampeones olímpicos, entre muchos otros que fuera muy extenso citar.

En estos tiempos el nivel que se ha alcanzado en el mundo es muy alto, por lo que la ciencia tiene que estar en función de transformar las tendencias que tenía la preparación del deportista en décadas anteriores, lo que constituye un reto en la contemporaneidad para cada una de las disciplinas deportivas, por otra parte la



lucha olímpica moderna nos obliga a desarrollar luchadores cada vez más fuertes en los aspectos físicos, psíquicos y biológicos, con un alto desarrollo de la maestría técnicas y un excelente dominio de la táctica de combate.

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 los luchadores en aras de obtener mejores resultados deportivos.

Por todo lo antes expuesto se hace necesario que este deporte analice la aplicación de la ciencia y la tecnología para seguir perfeccionando los procesos de la preparación deportiva por edades y así dar respuestas a las exigencias propias del luchador, y es por ello que para su estudio, se separan los componentes físicos, tácticos, psicológicos y técnicos.

Consideramos pertinente valorar los planteamientos de Ozolin, “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 que se aplican en las acciones competitivas del luchador se encuentran las del grupo de proyecciones, y dentro de este en particular las que se realizan en la posición de pie con agarre de volteo, elementos técnicos que estudiaremos en esta investigación

## **Fundamentación del problema científico.**

En observaciones realizadas las unidades de entrenamiento se detectó que los luchadores no realizaban el volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo siendo esta una técnica fundamental en nuestro deporte y que el ejecutarlo con efectividad se lleva al contrario a la posición de pegada y se puede culminar el combate de forma rápida.

En entrevistas realizadas a entrenadores del por qué este elemento era subvalorado, y respondieron que no era subvalorado sino que los luchadores no tenían el hábito de ejecutarlo por la izquierda pero si reconocieron la importancia de la ejecución por este emicuerpo.

En el diagnóstico recurrente realizado durante el entrenamiento deportivo de la Lucha Greco-romana en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), de Holguín, se constatan las siguientes insuficiencias:

Que el elemento técnico de la proyección de volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo presenta las siguientes limitaciones

- ✓ No se gira la cadera.
- ✓ La cabeza no sigue el recorrido del cuerpo en el giro.
- ✓ No bajan correctamente el centro de gravedad

Además:

- ✓ Insuficiente la aplicación de ejercicios para la ejecución de la proyección de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.
- ✓ Falta de coordinación del movimiento de los diferentes planos musculares para realizar el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.
- ✓ No hay hábito de realizar esta técnica por el emicuerpo izquierdo en las secciones de entrenamientos ni en las competencias. .

Por las siguientes insuficiencias se declara como problema científico: ¿cómo perfeccionar la proyección de la técnica de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Grecoromana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín?

### **Objetivo.**

-Aplicar ejercicios para perfeccionar la proyección de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo.

### **Preguntas Científicas**

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación técnica del luchador?

2-¿Cuál es el estado actual en la ejecución de la técnica volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín?

3-¿Qué aspectos técnicos metodológicos se deben tener en cuenta para perfeccionar el volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en los luchadores 13-15 años de la EIDE Pedro Días Cuello de la Provincia de Holguín?

4-¿Como evaluar estos ejercicios en los entrenamientos para perfeccionar la proyección del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo?

### **Tareas Científicas**

1-Fundamentación teórica y metodológica del proceso de preparación técnica del luchador.

2-Diagnóstico del estado actual de la ejecución de la técnica volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Grecoromana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín?

3-Determinación de los aspectos a tener en cuenta en los ejercicios para perfeccionar la proyección de la técnica volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en los luchadores 13-15 años de la EIDE Pedro Días Cuello de la Provincia de Holguín.

4-Aplicación de los ejercicios para perfeccionar la proyección del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en los entrenamientos?

## **Métodos de Investigación**

Para la obtención de la información necesaria en el desarrollo del siguiente trabajo empleamos los siguientes métodos:

### Empíricos

-Observación. Se empleó para constatar el estado que presenta la ejecución técnica de la proyección de volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Díaz Cuello de la provincia de Holguín?

-Entrevistas: Se aplicó a entrenadores y luchadores para conocer el estado de la ejecución técnica de la proyección de volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Díaz Cuello de la provincia de Holguín y conocer la importancia que los mismos conceden a la realización de ejercicios para su perfeccionamiento?

-Medición

-Experimento: para el análisis de los resultados antes y después de aplicados los ejercicios.

Procedimiento matemático: el cálculo porcentual, para el procesamiento de los resultados de los métodos empíricos aplicados a los entrenadores y atletas antes

y después de aplicados los ejercicios; así como para el análisis efectuado a la consulta de los especialistas.

### Teóricos

-Histórico Lógico. Se utilizó para aplicar la síntesis teórica sobre la evolución y características fundamentales de la lucha.

.

.

-Inductivo – deductivo: para establecer relaciones lógicas esenciales en el proceso de investigación.

-Analítico-sintético: Para la poder caracterizar el objeto y campo de investigación; así como para analizar y sintetizar la información obtenida en la literatura consultada e interpretar los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos.

Análisis de documentos: Se analizó el programa de preparación de los atletas Lucha Grecorromana para la categoría 13-15 años, para valorar qué ejercicios de ejecución técnica de la proyección agarrando el tronco desde la posición de cuatro puntos se desarrollan durante el entrenamiento deportivo.

## **Resultados esperados**

Se aportan ejercicios que orientan hacia la preparación de los luchadores en la ejecución de la técnica volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Grecoromana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín lo cual incidirá positivamente en el proceso del entrenamiento deportivo y en los resultados competitivos de la Lucha Grecorromana en nuestra provincia.

## **CAPÍTULO 1. ASPECTOS TEÓRICOS – METODOLÓGICOS DEL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICA DEL LUCHADOR**

En este capítulo se exponen los fundamentos teóricos y metodológicos referidos a la Lucha como deporte de Combate y una de sus modalidades, la Lucha Greco-romana, sus particularidades, así como la caracterización del período de la adolescencia, desde el punto de vista anatómico – fisiológico y psicológico.

### **1.1 Características del proceso de preparación deportiva del luchador**

La obtención de resultados deportivos, depende en gran medida de la preparación técnica del atleta, la misma es conceptualizada por diferentes autores, entre ellos, N. G. Ozolin (1983) quien plantea 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”.

El aprendizaje de las formas del movimiento, contribuye a que el deportista despliegue su fuerza, rapidez, ponga en práctica la elasticidad de sus músculos, unido a esto es necesario el desarrollo de cualidades volitivas, que en gran medida ayudará a que los mismos realicen el ejercicio durante el tiempo requerido, ello incidirá favorablemente en el perfeccionamiento de la técnica deportiva, o sea, el modo más racional y efectivo posible en la realización del ejercicio.



La preparación técnica deportiva, al formar parte del entrenamiento deportivo, que en esencia es un proceso pedagógico, abarca todos los medios, métodos y procedimientos exigidos para llevar a vía de hecho el proceso de enseñanza - aprendizaje, el perfeccionamiento, estabilización y mantenimiento de las habilidades deportivas. Se sustenta, además, en leyes biológicas del desarrollo de habilidades y hábitos motores que son necesarias para la realización exitosa de la actividad deportiva con el fin de llevar a un atleta en la mejor forma posible a una competencia, lo que incidirá positivamente en los resultados competitivos.

Esto significa que el atleta que mejor aprenda y aplique la técnica será, entre otros aspectos, el que en mejores condiciones esté de alcanzar la victoria. Según Verjoshanki (2002). “La identificación de la eficacia del entrenamiento ha condicionado la elaboración y el uso de los métodos que favorecen la intensificación del proceso de entrenamiento y la elevación del nivel competitivo de los atletas.”

Indiscutiblemente la preparación técnica está orientada a la formación de los hábitos, habilidades y destrezas del deportista, corroborado por los planteamientos de Forteza, A. (1999), al referir 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 M. (2001), expone que “la preparación técnica “es además, el contexto donde se forja el pensamiento del deportista”.

Las teorías de los autores de referencia, permiten inferir que durante el proceso de enseñanza de las habilidades técnicas de los diferentes ejercicios, es necesario tener en cuenta los componentes motrices e intelectuales.

El componente motriz se logra con el desarrollo de capacidades que permitan la ejecución de la habilidad, en esta parte intervienen la fuerza, la rapidez, la coordinación, equilibrio, entre otras, además de la participación de las sensaciones y las percepciones. La acción motriz óptima está determinada por la eficiencia de los movimientos dirigidos al cumplimiento de un objetivo. La perfección técnica permite:

- Recorrer menos espacio en la ejecución del movimiento.
- Utilizar menos fuerza.
- Demorar menos tiempo al realizar la acción.
- Tener seguridad en sí mismo.
- Menos gasto energético al realizar la acción.
- Decisión para la ejecución del movimiento.
- Seguridad para alcanzar la victoria en un combate.
- Logra con mayor facilidad la victoria en un combate.

El dominio de la técnica de un movimiento permite la eficiencia durante su ejecución y por consiguiente aumenta la velocidad durante su realización. Se ha demostrado que la eficiencia técnica de cada movimiento permite

economizar y racionalizar esfuerzos, lo que garantiza realizar los movimientos en menos tiempo y con un menor gasto energético.

Por su parte, en el componente intelectual están presentes operaciones del pensamiento como el análisis, la síntesis, la inducción, la deducción, la generalización, las cuales permiten al atleta apropiarse de características generales y esenciales de cada habilidad, diferenciar objetivos, formas de ejecución.

Esta interrelación hace posible un proceso de enseñanza - aprendizaje verdaderamente consciente, así como el desarrollo de la representación de la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones de movimientos apropiados, así como la valoración de las acciones realizadas, lo que permitirá determinar los errores y establecer vías para su erradicación.

De lo anteriormente planteado se infiere la necesidad de prestar atención en el proceso del entrenamiento deportivo a los elementos técnicos necesarios para la formación y desarrollo del deportista, en correspondencia con el deporte que se practica y la categoría a que corresponda. Para L. Matveev (1983) "La técnica es el modelo ideal de acción de competición (su modelo verbal, gráfico, matemático u otros), elaborado basándose en la experiencia práctica o teórica."

Un aspecto importante a tener para el dominio de la técnica de determinados ejercicios es la modalidad a que corresponde, las particularidades individuales de los atletas, así como la preparación física de este, todo lo que

requiere que el entrenador sistemáticamente corrija los errores que se detecten durante el entrenamiento.

La corrección de errores, demanda que el entrenador se auxilie de los diferentes métodos para perfeccionar el movimiento, lo que permitirá regular la ejecución en aras de lograr la estabilidad de la adquisición de la habilidad deportiva, debido a la comprensión del contenido de los movimientos de la técnica en su aprendizaje y su motivación, siendo un aspecto dinámico importante durante la preparación del atleta.

La enseñanza de la técnica es un aspecto importante en la preparación del deportista lo que requiere la atención de sus exigencias por parte del entrenador, según consideraciones de Briñones, A (2006), para lograr la efectividad de la enseñanza de la técnica deportiva, hay que tener en cuenta una serie de principios pedagógicos, los cuales se relacionan con lo psicofisiológico y en particular con la actividad de los sistemas nervioso y muscular, entre ellos refiere:

1. Principio de la complejidad progresiva de la técnica del movimiento.

Durante la realización de los movimientos deportivos funcionan enlaces temporales de gran complejidad. Estos enlaces se forman gradualmente en la medida que se utilizan los reflejos motores adquiridos con anterioridad. Cuando la técnica estudiada se encuentra insuficientemente relacionada con los hábitos motores antes adquiridos, entonces se hace más difícil lograr el nivel de información requerida por el sistema nervioso central.

Por esta razón el movimiento debe ser facilitado por la ayuda del entrenador o por la ejecución por separado de diferentes eslabones de la técnica. De esta forma el sistema nervioso central recibe por retroalimentación la información sobre la dinámica de los cambios consecutivos de las posiciones de los diferentes sectores corporales y del trabajo de sus correspondientes planos musculares, esto permite la formación en los centros nerviosos de un programa de actividad la cual puede ser utilizada posteriormente por el deportista para la realización individual del movimiento.

## 2. Principio de la repetición reiterada y sistemática del ejercicio.

Los enlaces temporales que fundamentan la formación de los hábitos motores, se establecen y perfeccionan con la repetición del movimiento. En este hecho juega un importante papel el número de repeticiones y los intervalos entre las repeticiones y la sesiones de entrenamiento. Al igual que insuficiente repeticiones pueden dificultar la formación del hábito motor, un exceso de las mismas pueden causar similar efecto.

## 3. Principio de la preparación técnica multilateral.

La formación unilateral de enlaces temporales puede provocar disminución de la capacidad de extrapolación. La disminución de esta capacidad limita en el deportista la creación de nuevos movimientos y como consecuencia disminuye sus posibilidades motoras.

## 4. Principio de la enseñanza individualizada.

La capacidad de cada deportista para dominar un movimiento determinado está dada por la capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos complejos y por la base de experiencias adquiridas con anterioridad, entre otras. Estas características son diferentes en cada sujeto y exigen de un tratamiento individual para cada atleta en la enseñanza de la técnica deportiva.

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico transcurre por tres etapas: aprendizaje inicial, aprendizaje profundo, y consolidación y perfeccionamiento (Barrios Ranzola, 1996).

Durante la preparación técnica en entrenador debe tener en cuenta:

- Utilización de los principios metodológicos.
- Métodos oportunos de enseñanza. Acciones motrices.
- Métodos para la detección de errores.
- Métodos de la educación de las capacidades.
- Particularidades de la unidad de entrenamiento.
- Edad cronológica, biológica, sexo, años de experiencia.
- Nivel técnico del luchador

## **1.2 Elementos esenciales de la preparación técnica del luchador**

La lucha es un deporte de combate, de potencia variable, donde se ejecutan acciones técnicas mediante las cuales los luchadores alcanzan la victoria o la ventaja sobre el contrario en correspondencia con las reglas de competencia. Durante la preparación, el luchador requiere del fortalecimiento de los músculos que intervienen en los diferentes movimientos durante el combate, para así garantizar la correcta ejecución de la técnica, que permitirá prepararlo para la competencia y poder enfrentar a los contrarios.

Esta preparación debe encaminarse al dominio y perfeccionamiento de técnicas o grupos de llaves que le posibiliten al luchador la obtención de una mayor cantidad de puntos técnicos. A medida que se aprende la técnica de la lucha contemplada en un determinado programa, en dependencia de sus cualidades volitivas, su constitución física y otras particularidades del atleta conforman un estilo del luchador.

La técnica de la lucha se perfecciona sistemáticamente, se crean nuevas técnicas y se corrigen las existentes sobre la base de las ya aprendidas, la calidad de estas no se determinan por la categoría del atleta que la domina, sino por la capacidad para efectuarlas, de forma tal que el contrario no pueda defender.

El dominio de la técnica, permite que el luchador no se detenga para analizar la forma en que debe ejecutar la acción, sino que pone en práctica los recursos y procedimientos necesarios y aprendidos para su realización.

González S., referido por Rodríguez Cobas Julio (2012), enfatiza que: “La técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del luchador, si este posee un

gran arsenal técnico y táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada”, situación esta que en gran medida está determinada por la facultad y posibilidad de variar la estructura de las acciones, según la situación que se presente durante el tope o la competencia, destaca, además que para el perfeccionamiento técnico y táctico de cualquier acción, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Elegir las acciones técnicas y tácticas de acuerdo con las características del desarrollo, funcional, físico, psicológico, etc., del luchador.
- Escoger las acciones técnicas más eficaces conforme a las exigencias del reglamento internacional vigente.
- Seleccionar las acciones técnicas y tácticas y sus variantes de mayor posibilidad de resultados en los combates teniendo en cuenta las características y posibilidades del contrario.
- Preferir las acciones técnicas que permitan aplicar más ampliamente las combinaciones, o sea, en unión con las acciones ya adquiridas.
- Realizar las acciones técnicas con diferentes contrarios.
- Desarrollar el conjunto de grupos musculares grandes, sobre todo los que intervienen en el trabajo de la técnica individual.
- Desarrollar las capacidades físicas que el luchador necesita durante la ejecución de las acciones seleccionadas y durante el combate.



- Reforzar las cualidades de voluntad, firmeza, decisión y seguridad, las cuales juegan un papel importante en la ejecución de las acciones técnicas preferidas durante un combate o la competencia.

En la medida que el luchador asimila nuevas acciones técnicas se va inclinando hacia determinados grupos, los cuales son de mayor utilidad y grado de complejidad. Estas acciones técnicas son las que comúnmente se denominan como llaves preferidas o individuales, con las que el luchador realiza con un mayor éxito, tanto en los entrenamientos como en las competencias y son los que preferentemente deben ser incluidos en los planes futuros de preparación; las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana, gozan de esta referencia pues son los que proporcionan una victoria más objetiva, pero surge la disyuntiva de ser elementos de gran complejidad, por lo que requieren de un tratamiento especial, donde se tengan en cuenta varios factores para su exitosa asimilación.

Las observaciones y análisis realizados durante varios años de experiencia, permite plantear que las posibilidades técnicas de los luchadores de alta maestría técnica y táctica, aumentan en dependencia del perfeccionamiento de las llaves ya conocidas hace algunos años y no con llaves estudiadas hace poco tiempo, lo que hacen cambiar la táctica de las llaves preferidas que son conocidas con anterioridad, así como la forma de iniciarlas y varían las combinaciones.

La maestría en la lucha deportiva dirigida a garantizar un efecto cualitativo y cuantitativo final en condiciones variables, está determinada por la ágil variabilidad de las acciones técnicas que preparan para el empleo correcto de las acciones

fundamentales, altamente efectivas ante las interferencias en una situación óptima creada.

Las condiciones variables de la lucha competitiva exigen un gran dominio de medios que, de acuerdo con el transcurso de la lucha, se convierten en las acciones técnicas imprescindibles para poder poner de manifiesto la maestría.

Un papel rector en esto lo desempeña el empleo de métodos perfeccionados de acciones que aumenten su posible ejecución efectiva y correcta. Para ello es imprescindible saber, no solo elegir sino crear especialmente las situaciones favorables, de aquí surgen las altas exigencias que se plantean a las fases preparatorias mediante la ganancia táctica al oponente, sino también están en valorar las condiciones físicas acordes a cada grupo de llaves.

La variabilidad de adaptación de las acciones preparatorias se combina con una alta estabilidad de las acciones fundamentales. La rapidez de ejecución de las acciones fundamentales garantiza adelantarse a las intenciones del oponente y aprovechar la situación favorable creada.

Un aspecto importante a considerar es que dentro de la amplia gama de esfuerzos físicos que realiza el luchador, estos están compuestos por movimientos de estructura acíclica, es decir, por acciones motoras que se presentan con una estricta estandarización en su forma, lo que exige una correcta coordinación de las extremidades con el tronco, o sea de los planos musculares, los mismos tienen una participación directa en las proyecciones con arqueo, por lo que se hace

imprescindible la inclusión de ejercicios de coordinación dentro del sistema de acciones.

Diferentes autores refieren el estrecho vínculo que existe en deporte Lucha con el hábito motor y otras funciones del organismo, tal es el caso de E. Romero (2010) que patentiza: “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.”

Los esfuerzos físicos que realiza el luchador, están compuestos por movimientos de estructura acíclica, es decir, por acciones motoras que se presentan con una estricta estandarización en su forma, lo que exige una perfecta coordinación de las extremidades con el tronco, precisamente planos musculares que tienen participación directa en las proyecciones con arqueo, por lo que se hace imprescindible la inclusión de ejercicios que contribuyan a perfeccionar esta acción.

Aunque existen diferentes tipos de lucha: la lucha libre, la femenina y la lucha grecorromana, cada una de ellas tienen sus particularidades respecto a la preparación técnica. La Lucha Grecorromana exige que solamente se pueda utilizar el tren superior del contrario y es amonestado el atleta de este estilo que agarre las piernas, por lo que requiere la realización de menos acciones y movimientos en los combates el estilo libre.

La lucha grecorromana es una modalidad de la lucha deportiva, este deporte es caracterizado por la superación recíproca de ambos luchadores que aspiran a obtener la victoria, mediante la utilización de los diferentes movimientos técnicos que son permitidos por las reglas de competencia.

Los encuentros competitivos de los luchadores se caracterizan por un trabajo de potencia submáxima. Las tensiones de resistencia a la fuerza rápida de los deportistas están acompañadas de elementos de apnea, y durante los agarres predominan los esfuerzos estáticos de los correspondientes grupos musculares.

En la lucha, lograr que una acción obtenga puntos no resulta fácil en las condiciones actuales de combate, porque dentro de los cambios más recientes del reglamento estipula acciones muy rápidas y el tiempo total del combate es bastante corto, por lo que se hace necesario aprovechar al máximo todas las posibilidades dentro del enfrentamiento.

En la Lucha Grecorromana existe la posibilidad de ocupar la posición de cuatro puntos en mucho más ocasiones que en el estilo libre, por las particularidades de las nuevas reglamentaciones, que no solo las diferencian por los agarres permitidos o no por debajo de la cintura, sino también en obligaciones y sanciones que las diferencian aún más.

Este deporte, como modalidad de la Lucha deportiva, se caracteriza por la superación recíproca de ambos luchadores que aspiran a obtener la victoria, mediante la utilización de los diferentes movimientos técnicos que son permitidos por las reglas de competencia. Se desarrolla en la posición de pie y en cuatro

puntos, no se permiten agarres o llaves por debajo de la cintura, así como el trabajo de las piernas. Tiene como objetivo derribar al contrario y lograr que sus omóplatos toquen simultáneamente el tapiz u obtener la victoria por una de las formas establecidas por.

Cada deporte tiene sus propias características, es por ello que la técnica en cada uno se define por los especialistas atendiendo a las características de la disciplina deportiva, por lo que se conceptualiza de forma diferente.

Dentro de las técnicas de la Lucha Greco-romana, se encuentra la proyección con volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo, que no es más que el subgrupo de llaves desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante traslada la figura de su oponente a través de su espalda o cadera despegándolo del colchón llevándolo a la posición de peligro. El dominio de este elemento técnico tiene gran importancia, pues en la posición de pie se puede realizar con bastante frecuencia y es donde puede predominar la ventaja entre un adversario y otro.

Tradicionalmente los atletas de mejores resultados en esta modalidad ponen en práctica este elemento técnico desde la referida posición, todo lo que permite afirmar que el luchador que perfeccione este elemento desde la posición antes mencionada tiene cierta ventaja, dado que se defiende menos por este emicuerpo.

La correcta ejecución de su proyección facilita la más alta bonificación en su puntuación técnica de 5 puntos que conduce a la victoria con mayor facilidad, así

como ganar el combate por pegada o si no por la vía de superioridad técnica que se refleja por diferencia de 8 puntos técnicos sobre el contrario, también puede ser para mantener la diferencia de puntos técnicos durante el combate hasta llegar a la victoria.

**Diagnóstico del estado actual de la ejecución de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín.**

Técnica	Errores	Grado de Importancia	Valor Porcentual del error
Volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo	No girar la cadera y la vista por el lado izquierdo, flexionando ambas rodillas para bajar el centro de gravedad, colocando al oponente con el abdomen y el pecho en la espalda	3	18,75

.-No inclinar el tronco hacia delante sobre el contrario en la pegada.	1	6,25
-No extender las rodillas a la hora de proyectar al contrario	3	18,75
Tener la postura alta	3	18,75
No bajar la cabeza lo más posible en la pegada	1	6,25

Puntos	Evaluación cualitativa	Evaluación cuantitativa
69	M	2
70-79	R	3
80-89	B	4
90-100	MB	5

Se realizó una observación de cuatro combates que se aplicaron como tope de control al finalizar en el mes de diciembre del 2014 la etapa de preparación física general (EPFG), mediante un protocolo a diez luchadores del sexo masculino, en tope de control en la EIDE de Holguín anexo tal , para diagnosticar el estado actual de realización y efectividad del volteo de cabeza y brazo en los combates, donde se pudo comparar su ejecución tanto por la derecha como por la izquierda evidenciando los siguientes resultados en las tablas uno y dos del anexo tal:

Los luchadores uno y tres realizaron seis entradas de volteo por el emicuerpo derecho siendo efectivos el uno en una sola ocasión y el luchador 3 en dos, el porcentaje de efectividad es aproximadamente del 16%. Por el emicuerpo izquierdo el uno realizó cuatro entradas siendo efectivo en tres de ellas con un 75% de efectividad y el tres realizó dos entradas siendo efectivo en las dos para una efectividad del 100%, por lo que se evidencia que se trabaja menos por este emicuerpo, pero el porcentaje de efectividad es superior al del emicuerpo derecho.

El luchador dos por el emicuerpo derecho realizó siete entradas siendo efectivo en solo una, con un 14% de efectividad. Por el emicuerpo izquierdo realizó tres entradas donde fue efectivo en dos, con un 66% de efectividad. Esto evidencia que se trabajo mucho más por la derecha pero se es menos efectivo que por la izquierda.

El luchador cuatro por el emicuerpo derecho realizó siete entradas siendo efectivo en tres de ellas con un 42% de efectividad. Por el emicuerpo izquierdo realizó una



sola entrada donde no fue efectivo. Esto demuestra que no tiene un buen dominio de la técnica.

El luchador cinco por el emicuerpo derecho realizó nueve entradas siendo efectivo en dos con un 29% de efectividad. Por el emicuerpo izquierdo no realizó ninguna entrada dando muestra que no tiene hábito de trabajar por el emicuerpo izquierdo.

El luchador seis por el emicuerpo derecho realizó tres entradas siendo efectivo en ninguna de ellas. Por el emicuerpo izquierdo realizó tres entradas donde fue efectivo en las tres con una efectividad del 100% dando muestra de que si se trabaja por el emicuerpo izquierdo es más probable que se proyecte al contrario.

Los luchadores siete, ocho, nueve y diez por el emicuerpo derecho entre los tres realizaron 22 entradas siendo efectivos en seis con una efectividad del 27%. Por el emicuerpo izquierdo solo realizaron dos entradas y en ningunas fueron efectivos, por lo que se hace necesario trabajar más por este emicuerpo para poder sorprender a los contrarios.

De manera general podemos decir que realizando un análisis comparativo de la tabla uno y dos del anexo tal , donde se refiere al estado del comportamiento entre la ejecución y la efectividad de la ejecución, por emicuerpo derecho a pesar de ser por la parte que más elementos técnicos de volteo con agarre de cabeza y brazos se realizan (60) no se corresponde la cantidad con la efectividad en los momentos del combate (15) por lo que consideramos que los contrarios están más acostumbrados a reconocer cuando se le va aplicarle elemento técnico por

este emicuerpo por lo que también entrena más para defenderse de esta parte de su cuerpo, sin embargo por el emicuerpo izquierdo a pesar de intentar con menor incidencia (15) la ejecución podemos ver que la efectividad en los combates se hace muy cercana a la del emicuerpo derecho (11).

Por todo lo antes expuesto es que consideramos que este aspecto demuestra lo positivo de esta investigación que defiende la posición que este emicuerpo esta virgen para sorprender a los contrarios ya que es una tendencia a no estar preparados para defender por este lado, además consideramos que es bueno estar fuerte por los dos emicuerpo para poder en un momento de lecciones en el emicuerpo derecho no ser vulnerables con los contrarios además de enfrentar a contrarios muy fuerte por la emicuerpo derecho.

### **Pos test**

Los luchadores uno y tres ambos realizaron siete entradas a volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo derecho, donde el uno fue efectivo en cuatro ocasiones con un 57% de efectividad y el tres con un 42%. Por el emicuerpo izquierdo el uno realizó ocho entradas donde fue efectivo en siete con un 87% de efectividad y el tres realizó seis entradas siendo efectivo en cinco con un 83% de efectividad. Se puede apreciar el aumento del número de entradas por el emicuerpo izquierdo así como la efectividad.

Los luchadores dos, cinco, siete y diez ambos realizaron nueve entradas cada uno con una efectividad de dos y tres en algunos casos, lo que promedia un 27% aproximadamente. Por el emicuerpo izquierdo realizaron entre todos 17 entradas

donde fueron efectivos en 13 con un 76% de efectividad. Se puede observar que en al primer test no realizaron ninguna entrada y en este relizaron varias con una buena efectividad.

Los luchadores cuatro y nueve ambos realizaron cinco entradas por el emicuerpo derecho, donde fueron efectivos en dos con un 40% de efectividad. Por el emicuerpo izquierdo el cuatro realizó siete entradas siendo efectivo en cinco de ellas con un 71% de efectividad y el nueve realizo tres entradas siendo efectivo en dos de ellas con un 66% de efectividad. Esto evidencia que se están asimilando bien los ejercicios planteados.

Los luchadores seis y ocho por el emicuerpo derecho ambos realizaron siete entradas donde fueron efectivas en una sola con un 14% de efectividad. Por el emicuerpo izquierdo ambos realizaron 11 entradas siendo efectivos en ocho con un 72% de efectividad. Lo que demuestra que por el emicuerpo izquierdo se hace más fácil sorprender al rival.

En general se evidencia un aumento considerable en las entradas al volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo así como en la efectividad en comparación con los primeros cuatro combates observados, hecho que es positivo para alcanzar buenos resultados en los juegos escolares nacionales .

## **CAPÍTULO II ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LOS EJERCICIOS PARA LA PROYECCIÓN DE LA TÉCNICA VOLTEO CON AGARRE DE CABEZA Y**

## **BRAZO POR EL EMICUERPO IZQUIERDO EN LOS LUCHADORES 13-15 AÑOS.**

En este capítulo se presenta la metodología seguida en el desarrollo de la investigación, la propuesta de los ejercicios para la ejecución técnica de la proyección de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo, así como la evaluación de la efectividad de estos ejercicios posterior a su aplicación.

### **2.1 Muestra y metodología**

De una población de 13 atletas que conforman el equipo de Lucha Grecorromana, categoría 13-15 años de la EIDE “Pedro Díaz Cuello de Holguín”, se seleccionaron 10 porque hay dos que son zurdos y uno que no está entrenando porque se quiere ir de baja.

No	Nombres y apellidos	Derechos	Zurdos	Divisiones de peso en Kg
1	Brayan Ramos Lovaina	x		32
2	Roén Reynaldo Fernández	x		35
3	Ober Luis Mora Toirac	x		35
4	Ángel Edenio Martínez	x		38

5	Rolando Correa Charchabal	x		47
6	Michel Lorente Casa	x		47
7	Reynaldo Reyes Acedo	x		53
8	Adael Noa Ramos	x		59
9	Eduardo Chacón Peréza		x	59
10	Anniel Allende Campaña	x		73
11	Eliecer Mustelier Silva		x	73
12	Eddy Frank Duanis Reyes	x		85

## **2.2 Ejercicios para la proyección de la técnica volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en los luchadores 13-15 años.**

Los ejercicios propuestos se aplicaron en un periodo de cuatro meses lo que se corresponde a la etapa de preparación especial variada (EPEV) y etapa de preparación especial(EPE), momento de la preparación del luchador en se potencian la efectividad para llegar a la etapa competitiva con altos índices de efectividad en los combates.

Para ello se tubo en cuenta la revisión de otras investigaciones como la tesis en defensa del grado académico de máster en deportes de combates en (2014) del autor Osmanis Duca con el título, ejercicios para la ejecución de técnica de la proyección con arqueo agarrando el tronco desde la posición de cuatro en los atletas de Lucha Grecoromana de la categoría 13-14 años de la EIDE de Holguín. Este autor propone como estructura de título, objetivo, orientaciones metodológicas y métodos, y la de capitan lo que nos permitió para establecer la estructura que asumimos, en este estudio incorporamos la etapa de aplicación, momentos de la clase y dirección del entrenamiento, por el motivo que ya en otras ocasiones se han sugerido ejercicios para otros elementos técnicos.

Por todo lo antes expuesto podemos mencionar la estructura que proponemos para nuestro estudio:

**Título:**

**Objetivo:**

**Forma de realización:**

**Etapas de aplicación:**

**Momentos de la clase:**

**Dirección del entrenamiento:**

**Métodos:**

**Procedimiento:**

## **Recomendaciones metodológicas:**

A continuación se dan un grupo de ejercicios que a partir del resultado del diagnóstico ya que se demostró, a pesar de realizar intentos de forma intencional por este emicuerpo no se encuentran realizando la cantidad de intentos necesarios con la proyección de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en los luchadores 13-15 años de la EIDE Pedro Días Cuello de la Provincia de Holguín.

### **1. Título:** sombras frente a la pared

**Objetivo:** realizar entradas individuales de volteo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** frente a una pared con las dos manos apoyadas a la altura del pecho, realizar entradas individuales de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Eta de aplicación:** Etapa especial variada (EPEV) de tres microciclo.

**Momentos de la clase:** parte inicial.

**Dirección del entrenamiento:** técnica

**Métodos:** repetitivo y demostrativo-explicativo.

**Procedimiento:** individual

### **2. Título:** entradas en círculo.

**Objetivo:** mejorar la coordinación a la hora de realizar la entrada del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** en un círculo trotando realizar el traslado de la pierna derecha por detrás de la izquierda imitando la entrada del volteo.

**Etapas de aplicación:** EPFG

**Momentos de la clase:** parte inicial.

**Dirección del entrenamiento:** Técnica

**Métodos:** repetitivo.

**Procedimiento:** en pareja

**3. Título:** ejecutar el volteo.

**Objetivo:** lograr la correcta entrada del volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** individual realizar la entrada del volteo por el emicuerpo izquierdo hasta el control de la pegada al sonido del silbato de entrenador.

**Etapas de aplicación:** EPFG

**Momentos de la clase:** inicial

**Dirección del entrenamiento:** Técnico

**Métodos:** repetitivo y explicativo- demostrativo.

**Procedimiento:** frontal



#### **4. Título:** proyección con un medio

**Objetivo:** realizar proyecciones de volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** Con un medio, en este caso con un maniquí, realizar proyecciones del volteo.

**Etapas de aplicación:** EPFG EPE y EPE

**Momentos de la clase:** en la parte principal de la clase como contenido técnico y en la parte final.

**Dirección del entrenamiento:** técnico

**Métodos:** repetición

**Procedimiento:** en pareja con el medio

#### **5. Título:** proyección del volteo

**Objetivo:** proyectar al contrario para mejorar al contrario el volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** en parejas realizar proyecciones de volteo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPFG, EPEV y EPE

**Momentos de la clase:** parte principal.

**Dirección del entrenamiento:** técnico

**Métodos:** repetitivo y explicativo demostrativo

**Procedimiento:** en parejas.

**Ejercicios para la táctica.**

**1-Título:** vuelta de frente y volteo por el emicuerpo izquierdo.

**Objetivo:** realizar el volteo con agarre de cabeza y brazo contrarrestando el cansancio.

**Forma de realización:** en tríos, uno en el medio, los otros parados de frente, el del medio proyectará a uno realizará un vuelta de frente y luego proyectará al otro en un tiempo de 30 segundos.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:** táctica

**Métodos:** deasasdf

**Procedimiento:** tríos

**Recomendaciones metodológicas:** una variante es que se puede realizar en el medio en vez de vuelta de frente una defensa de otra técnica.

**2-Título:** combinación de derriba con sumersión a volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Objetivo:** Preparar una táctica antes de realizar la proyección volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** en parejas, el luchador que está uno realizará una entrada de derribe con sumersión, el dos defenderá la misma y el uno entrará a volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:** táctica

**Métodos:** de agarrar

**Procedimiento:** parejas

**Recomendaciones metodológicas:** se puede utilizar una variante con el derribe con alón del brazo.

**3-Título:** volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo partiendo del agarre de dos brazos a uno.

**Objetivo:** Preparar una táctica para realizar la proyección volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** el luchador que está a la ofensiva comenzará con el agarre de dos brazos a uno desequilibrando al compañero hasta que sea el momento preciso para atacar.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento**

**Métodos:** redefinición

**Procedimiento:** en parejas

**4-Título:** volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo

partiendo del agarre de clin.

**Objetivo:** desarrollar una táctica antes de realizar el volteo.

**Forma de realización:** en parejas partiendo del agarre de clin el luchador a la ofensiva realizará torsiones y giros para desequilibrar al compañero hasta que se encuentre en una posición cómoda para realizar el volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:** táctica

**Métodos:** definición

**Procedimiento:** parejas

**5-Título:** volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en la zona.

**Objetivo:** poner en diferentes situaciones que se les pueden presentar en el combate.

**Forma de realización:** en parejas el luchador uno empujará al dos hasta la zona y el luchador dos aproximadamente a 30 centímetros realizará una entrada de volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:** táctica

**Métodos:** gjgkgjfy

**Procedimiento:** parejas

**Recomendaciones metodológicas:**

**Continuación otros ejercicios más con los métodos de problematización y modelación.**

**1-Título:** modelación del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en un tope de estudio partiendo del agarre de dos brazos un brazo.

**Objetivo:** realizar volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo con el contrario defendiendo.

**Forma de realización:** en parejas el luchador uno está a la ofensiva y intentará realizar el volteo partiendo de dos brazos a uno el luchador dos no se dejará proyectar.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento**

**Métodos:** wedrr

**Procedimiento:** dwdggh

**2-Título:** tope de estudio realizando volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Objetivo:** perfeccionar el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** en parejas se realizará un tope de estudio donde el único elemento técnico que se va a realizar será el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:**

**Métodos:**vfrtyyu

**Procedimiento:**fghyhjdfkk

**3-Título:** modelación del volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Objetivo:** perfeccionar el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo

**Forma de realización:** se cazarán las topes de forma tal que allá diferencia de peso en las parejas para que el luchador que más pese tenga ventaja y se sienta más cómodo para trabajar el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento**

**Métodos:**sdwgr

**Procedimiento:**fhjjkl

**Recomendaciones metodológicas:** se realizarán cambios para que los que pesen menos puedan trabajar también.

**4-Título:** tope de estudio para mejorar la efectividad del volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo.

**Objetivo:** prepara a los luchadores para que en una situación dada trabajen esta técnica por el emicuerpo izquierdo.

**Forma de realización:** en parejas se le pondrá una situación polémica donde uno este perdiendo por dos puntos y para ganar el combate tiene que tirar esta técnica. Para esto contará con un minuto.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC

**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento:**

**Métodos:** qwerdf

**Procedimiento:** awdfty

**Recomendaciones metodológicas:** se puede realizar una variante que consiste en que los dos se encuentren en la misma situación polémica y tengan que realizar el volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo para salir de ella.

**5-Título:** Modelación del volteo con agarre de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo partiendo del agarre de clin.

**Objetivo:** trabajar el volteo de diferentes posiciones.

**Forma de realización:** en parejas, cerrados con el agarre del clin el luchador uno intentará realizar la proyección de volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo mientras que el luchador dos no se dejará proyectar.

**Etapas de aplicación:** EPE y EPC



**Momentos de la clase:** parte principal

**Dirección del entrenamiento**

**Métodos:**hg5gdhhj

**Procedimiento:**nhyftfjgrdgh

**Recomendaciones metodológicas:** después de que los dos trabajen se puede hacer los dos tratando de proyectar.

## **2.3 Análisis de los resultados finales**

## **CONCLUSIONES**

Fundamentación teórica y metodológica del proceso de preparación técnica del luchador

2-Diagnóstico del estado actual de la ejecución de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en el equipo 13-15 años de Lucha Greco Romana de la EIDE Pedro Días Cuello de la provincia de Holguín?

3-Determinación de los aspectos a tener en cuenta en los ejercicios para perfeccionar la proyección de la técnica volteo de brazo por el emicuerpo izquierdo en los luchadores 13-15 años de la EIDE Pedro Días Cuello de la Provincia de Holguín.

4-Aplicación de los ejercicios para perfeccionar la proyección del volteo de cabeza y brazo por el emicuerpo izquierdo en los entrenamientos

**RECOMENDACIONES**

## BIBLIOGRAFÍAS

1. Alvarado Cedeño Jorge (2010) Sistema de Ejercicios para la ejecución correcta de la técnica GyakoTsuki en el Karate-do, a partir de un análisis Biomecánico.Trabajo de Diploma
2. Álvarez de Sayas C. y Sierra V. (1977) Metodología de la Investigación Científica. Sucre: Universidad Andina Simón Bolívar
3. Antón García J. (1995) Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Andalucía. Instituto Andaluz del deporte.
4. Bello Dávila Zoe. (2003) Psicología Social. La Habana, Editorial Félix Valera
5. Briñones Fernández, Andrés (2006) Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Apchagui en niños que inician la práctica del Taekwondo.
6. Cañizares H., Martha (2004). Psicología y equipo deportivo. Ciudad dHavana, Editorial Deportes.
7. Colectivo de autores. (2005). Teoría Sociopolítica. La Habana, Editorial Félix Varela

8. Collazo, A. y N. Betancourt. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.
9. Copello, J. M (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. Ciudad Habana, ISCF.
10. De la Vega, Manuel. (2005) Introducción a la psicología cognitiva. La Habana, Editorial Félix Varela.
11. Diccionario Enciclopédico Color. (1998).Diccionario. Barcelona. España.
12. Dzangarov, T. (1990). Psicología de la educación física y el deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Científico- Técnica.
13. Estévez, M; Arroyo, M. y F. González. (2004): La Investigación científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes
14. Forteza de la Rosa A. (1997).Entrenamiento Deportivo, alta Metodología.  
  
Ciudad de La Habana

15. Forteza, A. (1997). Entrenar para ganar. Madrid, Editorial Pila Teleña.
16. Forteza, A. (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
17. Forteza, A. y A. Ranzola (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico – Técnica.
18. Grosser, M. y P. Bruggemanm (1990): Alto Rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. México, Editorial Martínez Roa.
19. Guerra M. Norma (2010) El control pedagógico y psicológico en el entrenamiento deportivo. Tesis de Maestría.
20. Hahn E. (1988).Entrenamiento con niños. Barcelona, Editorial Martínez Rocas.
21. Harre, D. (1983): Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.
22. Hernández López, A. (2001).Páginas de victorias. La Habana, Editorial Deportes.
23. Hernández, J. (1998): La Técnica deportiva: su incidencia y significación: En la configuración y desarrollo de la acción de juego: Aplicaciones la

iniciación deportiva y al entrenamiento. España, ULPGC.

24. López Alfonso, Julio, (2004). Sociología del Deporte. Ciudad de la Habana,

Editorial Deportes.

25. Lucas. J. (1999), Los Juegos en la iniciación deportiva. Barcelona, Editorial

Paidotribo.

26. Malpica Rodríguez, Félix. Tesis para optar por el título de Máster en los

deportes de combate

27. Matveev, L. (1983): Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Editorial

Rádruga. Moscú.

28. Ozolin, N. (1983): El entrenamiento contemporáneo. La Habana, Editorial

Científico técnico. Ozolin, N. G. op, cit, p. 225.

29. Ozolin, N. (1985): Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo.

Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. Cuba, p. 177.

30. Platonov, V. (1990): El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología.

Editorial Paidotribo, S. A, Barcelona. España, p. 115.

31. Rieder, H. (1990): Aprendizaje Deportivo. Metodología y Didáctica /

Hermann. Rieder, Grabiele Fischer. Barcelona, España: Martínez Roca.

32. Rodríguez, C. J (2012): Acciones para potenciar el proceso de perfeccionamiento de las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana categoría juvenil. Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias en Deportes de Combate.

33. Rolle Fernández, G. (1988) Programa de preparación del deportista. La Habana, Editorial INDER.

34. Romero, E. (2008): El entrenamiento Deportivo. Conceptos y metodología. Ciudad Habana. (Material docente. soportemagnético).

35. Ruiz, R. (1991): El Deporte de hoy: Realidades y Perspectivas. La Habana: Editorial Científico- Técnico.

36. Valdés, H. (1987): Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación, Cuba, p. 91.

37. Valdés, H. (1987): Introducción a la investigación científica aplicada a la



Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y

Educación. Cuba, p. 91.

38. Verjoshanki I V. (1990) Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Martínez

Roca.

39. Verjoshanki, I. (2002): Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

Barcelona, Editorial Paidotribo

40. Weineck J. (1994). Entrenamiento Óptimo. Editorial Hispano Europea.

Barcelona, MITSCHERLINCH. La Sociedad sin Padre.

41. Zamora Diaz Endrys P. (2008). La Tarjeta: Una propuesta para El control y

evaluación de la técnica y de la táctica em los Karatecas. Trabajo de

Diploma

Zimielsky. (s.f) Escepticismo

## ANEXOS

## Anexo 1

**Estudio de la proyección con volteo agarrando cabeza y brazo por debajo de la axila (agarre cerrado) y sus respectivas defensas como contraataque.**

[illegible]