

**PLAN DE ACCIONES PSICOLÓGICAS PARA UNA MEJOR
EJECUCIÓN DE ACCIONES COMBINADAS DENTRO DEL
ACCIONAR TÁCTICO DE LOS LUCHADORES JUVENILES DE
LA EIDE DE MATANZAS**

Autor: Lic. Michel Poey Reyes

CEPROMEDE de Matanzas



CD de Monografías 2015
(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Resumen

La presente investigación se propuso como objetivo general elaborar un plan de acciones psicológicas para una mejor ejecución de las acciones combinadas más comunes dentro el accionar táctico de los luchadores juveniles de la EIDE de Matanzas, dada las deficiencias que confrontan estos atletas en el desempeño de los combates competitivos. Para este fin fue seleccionada una muestra de 19 sujetos para este estudio, 9 de los cuales fueron los integrantes del equipo juvenil del mencionado centro y 10 fueron entrenadores de Lucha Libre del territorio y directivos de este deporte, que actuaron como especialistas, utilizándose los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo - deductivo, histórico – lógico y sistémico estructural – funcional y los métodos empíricos del experimento – en su variante de pre – experimento – la medición, a través de test psicométricos (laboratorio y de terreno) y el criterio de especialistas, procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. Los principales resultados permitieron determinar las dificultades que presentaban los luchadores estudiados en los componentes psicoreguladores del accionar táctico, a partir de los cuales se elaboró el plan de acciones psicológicas, bajo la concepción de escuela de combate, que los especialistas lo valoraron pertinente y que al ser aplicado, demostró su validez en la práctica, ya que mejoraron todos los aspectos investigados.

Palabras claves: lucha libre, acciones combinadas más comunes, calidad de ejecución)



INTRODUCCION

I. *La lucha libre*

Es una de las disciplinas deportivas con mayores seguidores y practicantes en más de los 200 países que conforman el C.O.I., dentro de ellos Cuba; Pertenece a los denominados deportes de combate, también denominado según los aportes de A. Z. Puni, J. Riera, A. Thomas , como deporte individual o deporte sin cooperación y con oposición del contrario.

Se caracteriza por ser un deporte extremadamente exigente; se requiere de desarrollo de gran capacidad de trabajo, aunque tenga una expresión mixta desde el punto de vista funcional de los diferentes sistemas energéticos; se apoya en la resistencia a la velocidad o anaeróbico láctico para la ejecución de las acciones. Se requiere de velocidad de reacción ante las situaciones imprevistas, de estabilidad de la explosividad en la ejecución de las acciones y de una gran movilidad del sistema nervioso central para la concentración distribución de atención, de las percepciones especializadas, así como de la capacidad de adaptarse con facilidad a las diferentes exigencias de combate, a partir de una adecuada tolerancia a las frustraciones.

Las exigencias del mundo deportivo contemporáneo ha hecho que esta disciplina sea muy competitiva y cada vez es más frecuente la pérdida de combates por pequeños detalles de imprecisión e inseguridad en el orden psicológico donde se cometen con mucha frecuencia errores en el accionar técnico – táctico relacionados con la calidad con que se ejecutan las acciones combinadas en el desempeño competitivo de estos luchadores.

En datos recogido del último juego escolar juvenil el 68.5 % de las derrotas fueron por deficiencias tácticas y fallos en determinados componentes psicológicos y el 31.5% restante por deficiencias de orden físico. Estas deficiencias también matizan el desempeño competitivo en los luchadores que asisten a nuestros juegos nacionales escolares como lo refiere la tabla que a continuación se muestran.



TABLA 1: RESUMEN DE RESULTADOS EQUIPO DE LUCHA LIBRE JUVENIL (ULTIMOS AÑOS)											
No	Cursos	Atletas	T.C.R	% C. Ef	Comb. G.	%	Comb. P.	%	Ptos F	Ptos C	Lugar
1	2011-12	9	15	1,6	5	33,3	10	66,6	42	77	10mo
2	2012-13	9	17	1,8	8	40	9	60	47	53	7mo

Por lo que se puede inferir que a pesar de todo el esfuerzo que realiza el país, el sistema seguido no es perfecto y existen lagunas en la preparación y formación de los luchadores que conforman la base de la pirámide del alto rendimiento a nivel nacional y por ende, en la provincia.

. Para ello se hace necesario enfocarse principalmente en los recursos humanos con que cuenta la provincia y estructurar el entrenamiento de los luchadores, ajustándolo a la combinación de las particularidades psicofisiológicas de esta especialidad, de la edad y de todos los aspectos que tengan incidencia en la evolución y desarrollo de las capacidades del juvenil (sus condiciones internas) y la exigencias del deporte (condiciones externas), a fin de lograr como resultado una gran movilidad y congruencia en los procesos psíquicos, a partir de la interrelación de todos los componentes de la preparación durante el proceso de entrenamiento o macrociclo, haciendo cumplir el sistema de preparación psicológica y táctica.



DESARROLLO

II. *Las acciones combinadas en la lucha.*

“Combinar, según Copello, M., citando a T. Mayari, (1977), es unir elementos diversos para formar un compuesto. En deportes de combate - como el Judo y la Lucha - quiere decir, unión de dos o más técnicas que puedan provocar la derrota del oponente.” (19) Desde esta concepción, la acción de combinar está determinada por la unión de dos elementos de diferente naturaleza y estructura para dar origen a otro nuevo con propiedades también nuevas. De la bibliografía revisada se comparten los criterios de Copello, M. (2011), cuando señala que aunque la acción de combinar requiere de la participación de dos o más movimientos unidos, estos no tienen que ser necesariamente diferentes. Por otra parte, la “derrota del oponente” en un ataque combinado, no se logra exactamente por la unión de las técnicas componentes, si no que se aprecia un tránsito de un movimiento a otro, esto no excluye la posibilidad de aplicar un ataque directo compuesto, porque esta acción no se define por la forma de la técnica empleada, sino por su carácter.

Para el mencionado autor, al combinar, se pone de manifiesto la necesidad de emprender un nuevo asalto sobre la base del fracaso del primero, o de engañar al adversario pasando de un ataque falso o una finta a un ataque real, a través de una fusión de fases de movimientos ofensivos sobre la defensa del contendiente.

Durante la aplicación de dos ataques existe una fase de recuperación; es decir, la ejecución de dos acciones preparatorias no implica que se trate de un ataque combinado, sino más bien de dos ataques alternos continuos, porque el aspecto cualitativo sobresaliente que distingue a la estructura de un ataque combinado es la fusión de fases entre un elemento técnico concreto y el otro, donde la primera técnica o acción de engaño se convierte en la parte preparatoria del segundo, sobre la base del gesto defensivo del contrario. Continúa refiriendo que el inicio del segundo ataque no tiene que comenzar precisamente después de la última fase del primero, sobre todo si se tiene en cuenta que su parte preparatoria está afectada por las características del primer sistema de movimientos correspondiente al ataque primario.



En su enfoque destaca: Un ataque combinado es la acción de transformar un elemento técnico en otro, a través de complejos enlaces técnico - tácticos sobre el gesto defensivo del adversario. El autor de esta monografía, a pesar de estar de acuerdo con las concepciones citadas, teniendo en cuenta los complejos enlaces técnico-tácticos, es del criterio que este enfoque sobre las combinaciones se corresponde con la capacidad de resolutivez del pensamiento operativo, relacionadas con la facilidad de cambiar de una situación a otra de forma instantáneas, dependiendo de la calidad de las acciones preconcebidas. Por ende se obvian los estereotipos dinámicos interconectados que conforman la base de la experiencias y permiten hilvanar una cadena de opciones o alternativas para darle soluciones a las acciones” in situ” durante el combate. Solo comparte el criterio de que lo distingue a la estructura de un ataque o acción combinada es la fusión de fases entre un elemento técnico concreto y el otro. A criterio personal, todas las acciones tienen su estructura o fases que la conforman, sean simples o complejas, directas o combinadas, todas parten de un inicio y tienen su final.

Cada una cuenta con características o particularidades propias y suelen diferir de una disciplina a otra. Por ejemplo, en la lucha libre las fintas y los engaños, que se refiere el mencionado autor, no son más que gestos o pequeñas acciones que se utilizan para desestabilizar, determinar el momento, abrir la brecha y/o condicionar el comienzo del ataque, que incluso suelen fallarse, etc., pertenecen a la fase inicial de cualquier acción, sobre todo ofensiva, llámese proyección o derribo. Esto dependerá de la distancia a que se este combatiendo. Sin embargo, no ocurre así con las viradas, aquí siempre hay contacto personal. Por ejemplo, en los desbalances se amaga para un lado y otro hasta que se determina la virada en función de la postura, la declinación del hombro del adversario. Y tampoco se constata en un contraataque - ya que a nadie se le ocurriría fintar ante un contraataque - pues se perdería tiempo, por lo que solo se reacciona.

En la lucha libre se realizan acciones simples de diferente magnitud que aportan entre 1 y 4 pts y otras de carácter continuo o combinados, que llegan a sumar más de 10 pts (superioridad técnica). Desde su inicio y hasta que culmina, es decir, ocurre una fusión de acciones o de fases entre un elemento técnico concreto y el otro de forma dinámica, precisa



con escasos intervalos de tiempo, que en muchas ocasiones el contrario se muestra indefenso, mostrando un gran porcentaje de efectividad. De acuerdo con lo anterior, según estudios realizados por, Díaz (1993) del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, se constató que las acciones se efectúan en muy corto periodo de tiempo y dependiendo de la estructura de los movimientos; en condiciones competitivas pueden oscilar entre 0.65 y 1,10 segundos.

De esta manera el autor considera que sería muy útil enfocar los entrenamientos como sistema de relaciones que caracterizan el tránsito de las acciones técnicas más simples y generales a las más complejas, tomando como principal elemento de análisis la complejidad estructural de las acciones en su integración, los elementos básicos, las acciones primarias, las acciones elementales dentro de la combinación, los contraataques y los ataques combinados durante el combate.

III. . Calidad en la ejecución de las acciones combinadas

➤ Algunas consideraciones desde el punto de vista psicológico.

El éxito en las competencias deportivas es imposible sin una adecuada preparación técnica del deportista. Al realizar las acciones que forman parte del contenido del deporte, como en el caso de la ejecución de una acción combinada en la lucha libre, el deportista debe utilizar los movimientos y procedimientos que más resultados le han proporcionados, los cuales cuentan con una estructura psicológica, es decir componentes psicológicos imprescindibles que matizan la calidad de las acciones, donde el elemento sustancial de la técnica es la sutil interacción con el medio exterior como por ejemplo, el rodeo del contrario, las fintas o engaños, el agarre o bloqueo de la acción al contrario a una distancia corta, que no tiene una forma acabada, constante, y en medida considerable están condicionados por el medio exterior, a cuyos estímulos el deportista tiene que reaccionar.

En este sentido, las percepciones especializadas y las sensaciones propioceptivas desempeñan un importante papel en las acciones que debe acometer un deportista, su adecuación a las particularidades estructurales de los movimientos del cuerpo propio en primer lugar y a las



esenciales de los objetos exteriores en segundo lugar, a su volumen, amplitud y rapidez. La correcta ejecución de muchas acciones deportivas depende en gran medida de la precisión con que se percibe las distintas condiciones del medio en las que se llevan a cabo dichas acciones. En la base de estas percepciones se encuentra una actividad altamente desarrollada de diferenciación de los analizadores que toman parte en la ejecución de las acciones combinadas. En la práctica deportiva, particularmente en la lucha libre, estas percepciones son designadas como "sentido de la distancia", "sentido del tiempo", etc. Las mismas consisten en la percepción de lo oportuno de la ejecución de las acciones y de su sucesividad, la capacidad de sentir el tempo y el ritmo de los movimientos, donde la importancia fundamental la tienen:

La representación motora o las sensaciones muscular-motoras, que reflejan:

- a) El tempo de los movimientos realizados.
- b) La rapidez de su sustitución consecuyente.
- c) Las diferencias en las tensiones musculares.

Cualquier movimiento relacionado con un desplazamiento en el espacio y el tiempo, según colectivo de autores (2009) citando a Sechenov, I.M, va a estar acompañado de sensaciones musculares especiales. Él veía el principio determinante de cualquier actividad motora, y clasificaba los músculos, no solamente como órganos de trabajo, sino como órganos sensoriales, que a través de la sensación muscular el hombre diferencia las formas fundamentales de movimiento: el espacio y el tiempo. También consideró que las bases sensitivas de los conceptos que se expresan con palabras: arriba, abajo, delante, detrás, derecha e izquierda, etc., no son más que muestras de la sensación muscular, de ahí la importancia del lenguaje como estímulos o señales para la ejecución de cualquier acción. Durante la realización de los movimientos las sensaciones musculares permiten controlar el carácter del movimiento, su forma, amplitud y dirección, etc., o sea, todo aquello que posibilita la percepción de los movimientos del cuerpo. La percepción exacta de los movimientos a través de las sensaciones musculares o propioceptivas le permite al deportista asimilar con mayor rapidez los hábitos de las acciones motoras que realiza y aprender la técnica de los ejercicios deportivos.



Todo entrenador debe tener claro que la acción deportiva posee tanto su componente externo (ejecución en el plano físico) como su componente interno (representación o imagen del movimiento). Las representaciones motoras constituyen el modelo interno que, como patrón ideal, permite al deportista la orientación directa durante la ejecución del movimiento técnico.

Al perfeccionamiento de la coordinación de los movimientos, le corresponde una importancia fundamental a la formación de conexiones temporales y reflejos condicionados. Estos se efectúan en respuestas a diferentes estímulos que actúan desde el exterior o que generan fuentes de excitación dentro del propio organismo y se manifiestan o constituyen respuestas resortes, es decir, se presentan de forma inmediata ante la presencia de estímulos o la señal de una acción ofensiva o defensiva.

La sincronización entra ambos componentes es una tarea bien compleja, dado la demanda psicológica que genera en los atletas y requiere de mayor dedicación por parte de los entrenadores para una mejor formación de sus discípulos. En la presente monografía se les ofrece un estudio realizado, específicamente un pre-experimento con un pre y post test a partir el DOEV, test que fue concebido en la Facultad de Cultura Física de Matanzas (basado en experiencias colectivas de investigaciones precedentes de múltiples investigadores y modificado al efecto por Sainz de la Torre, N.; y un test de terrero en “situs”(medición del tiempo de ejecución motriz) Posteriormente se aplicó un plan de acciones psicológicas, bajo la concepción de escuela combate, con acciones dirigidas al desarrollo propioceptivos (con bloque de información visual) Este se dirigió particularmente en la valoración de la acción combinada de tacle con desbalance en los 9 integrantes del equipo de lucha libre de la provincia de Matanzas y el criterio de 10 especialistas con el fin de acceder a la calidad del contenido verbalizado de la imagen del movimiento desde el punto de vista de su estructura técnica, los niveles de conciencia en los cuales se encuentran grabados cada uno de los elementos de la acción. así como la rapidez en la ejecución de dicha combinación. Todo ello se reflejan en los siguientes gráficos.



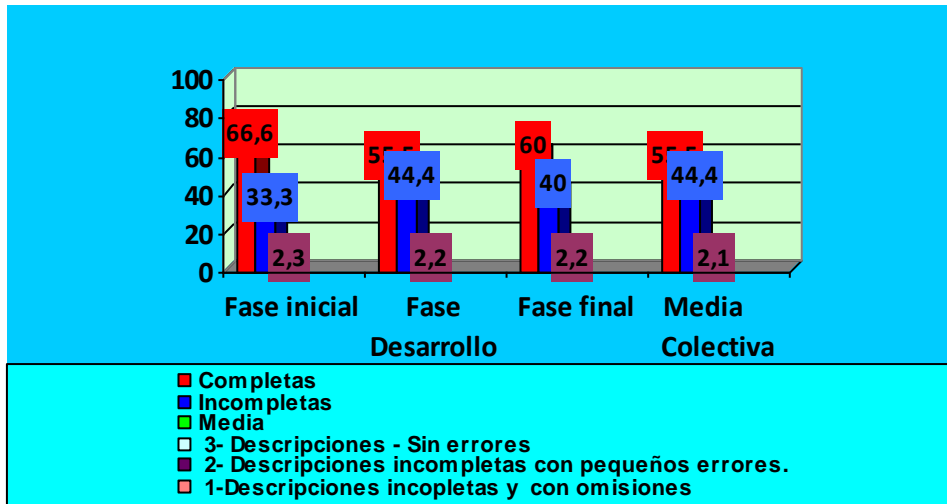


Figura 1: Valores porcentuales de la descripción completa e incompleta de los elementos parciales de la técnica seleccionada, por fases del movimiento desde el punto de vista grupal (pos-test).



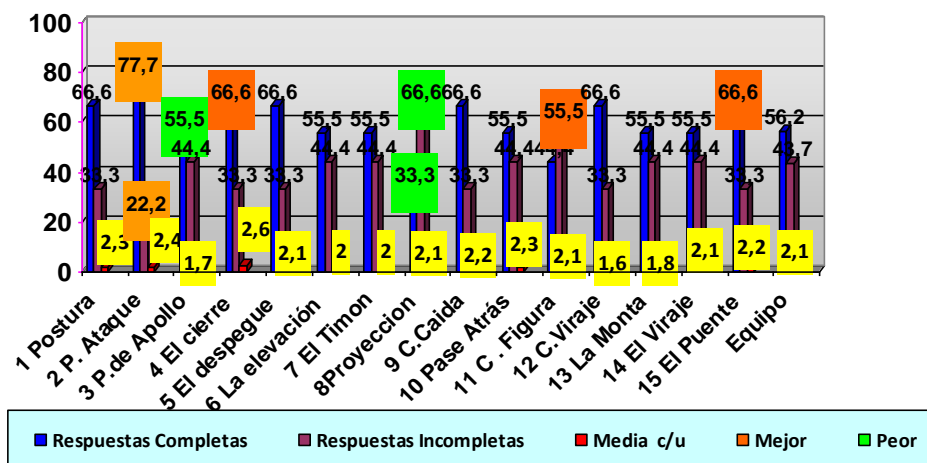


Figura 2: Valores por elemento técnico de la descripción del equipo del movimiento seleccionado.

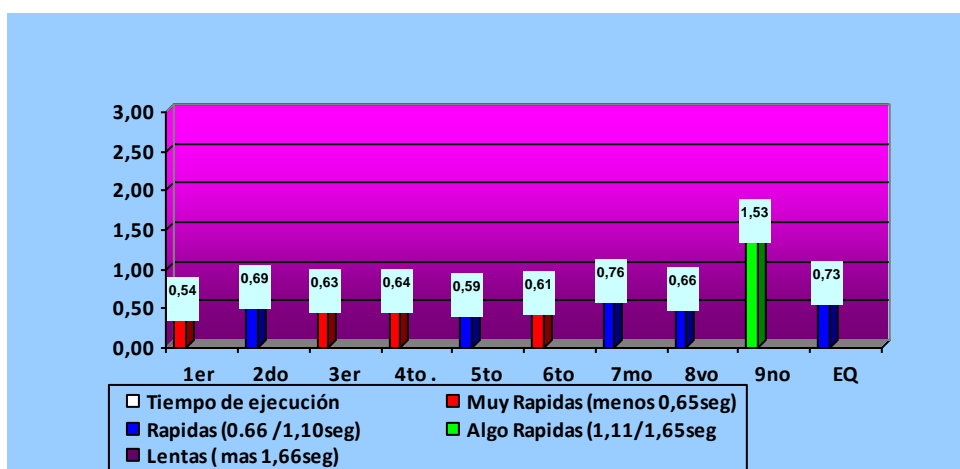


Figura 20: Resultados comparativos individuales del diagnóstico, posterior al plan de acciones, sobre el tiempo de ejecución motriz predominante de la acción combinación tacle con desbalance.

CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial realizado indicó que los luchadores del estilo libre, categoría



juvenil de Matanzas poseen serias dificultades, la resolutivez del pensamiento operativo, la representación de la técnica de la combinación y la rapidez de ejecución de dicha acción, lo que afecta sensiblemente su accionar táctico. El plan de acciones concebido fue valorado satisfactoriamente por los especialistas consultados, obteniéndose así su validez desde la teoría y una vez aplicado en la práctica mejoró el nivel de expresión de todos los componentes psicológicos estudiados, confirmándose así la hipótesis formulada

Bibliografía

1. Andux, C. (2004) La preparación táctica como [dirección](#) determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas, Cuba.
2. Artística Tavia, A. (2013) Complejo de acciones para mejorar la preparación técnico-táctica de los luchadores del estilo libre de la ESFAR Santiago de Cuba: Disponible en : [efdeportes.com/Revista Digital](#) Buenos-Aires, Año 8, No. 179: Consultado 8/2/2015.
3. Baños Villalonga, H. Y. (2011) Apuntes de la Historia de la lucha Matancera. Disponible en: [EcuRed Portatil.cu](#) Consultado el 21/3/2014.
4. Becali Garrido, A Editorial Deportes 2011 , Ciudad de la Habana . Cuba. “La fuerza en el judo de alto rendimiento”
5. Col. de Autores (2013) Historia de la Lucha deportiva en Cuba: Disponible en : [EcuRed art139.225](#): Consultado el 8/2/2015.
6. Col. de autores rusos (2006) Psicología. Editorial Deportes, Cuidad de la Habana, Cuba.
7. Col. de Autores (2012) Historia de la lucha en Cuba. Disponible en: Sitio [web](#)



[fedelucha](#): Consultado el 6/3/2014.

8. Puni, A. Z. (1970) Ensayos de Psicología del deporte. Edición INDER. Ciudad de la Habana.Cuba.
9. Registro de resultados Juegos Escolares (2012-13). Subdirección de actividad deportiva EIDE Matanzas, Cuba.
- 10.Sainz de la Torre, N. (2011) Bases psicológicas de la táctica. Disponible en: [monografias.com](#). Consultado el: 18/4/2014.
11. _____(2003):La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. BUAP – UJED. Editorial Siena, Puebla.

