

Título: La efectividad de las combinaciones de posición o estructura en
los luchadores juveniles del estilo libre

Autor: Eric Miguel Gómez González

MSc. Orlando Chamorro Gutiérrez.

DEDICATORIA

En primer lugar esta tesis está dedicada a mi madre por su perseverancia, amor y apoyo incondicional. Por inculcarme la necesidad de estudiar para superarme

A mi esposa por su apoyo en las buenas y las malas

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que me ayudaron y muy en especial a aquellos que aportaron lo mejor de sí para que este trabajo cumpliera su objetivo

A mis tutores: MsC. Orlando Chamorro Gutiérrez y MsC. Maite quienes se entregaron con sumo interés a la realización de este trabajo

A todo mi eterna gratitud

Pensamiento

*“...si un día nuestro trabajo nos pareciera bueno,
debemos luchar por hacerlo mejor; y si fuera mejor
debemos luchar por hacerlo*

perfecto...” Fidel

Castro Ruz

Resumen

En la investigación, la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre, se plantea un sistema de objetivos relacionados con la determinación de los porcentos de efectividad de las combinaciones de posición o estructura para su posterior análisis, la elaboración de los ejercicios para el perfeccionamiento de la efectividad y la valoración de estos por el criterio de usuarios. Para la realización del mismo se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación científica, como el análisis documental, la observación, la encuesta y la valoración por criterio de usuarios. El trabajo resulta novedoso ya que se proponen ejercicios para el perfeccionamiento de estas combinaciones tan importantes en la obtención de resultados deportivos de la provincia.

SUMMARY

In the work, the effectiveness of the structure and position combination in junior wrestlers of free style, it consider an aims system in relationship with the determination of the effectiveness of the structure and position combination for it subsequent analysis, the exercise elaboration for improve the effectiveness and the assessment user opinion. To get the fulfillment of this investigation some scientific methods and techniques of investigation were used, such as the documental analysis, the observation, the survey and the user assessment. The novelty of this work is to propose exercises for improve the effectiveness of the structure and position combination in junior wrestlers of free style, which can contribute to improve the sport's results in the province.

Contenido

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I FUNDAMENTOS TEORICOS	5
1.1 Caracterización y aspectos generales de la Lucha Olímpica	5
1.2 Clasificación de los elementos técnicos de la Lucha Olímpica	7
1.3 La Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica	14
1.4 La efectividad. Concepciones teóricas.....	19
CAPITULO II FUNDAMENTOS METODOLOGICOS.....	23
2.1 Tipo de estudio adoptado	23
2.2 Contexto donde se realiza la investigación. Población y muestra	23
2.3 Caracterización del equipo	24
2.4 Estrategia metodológica adoptada	25
2.5 Fundamentación de la necesidad de analizar la efectividad en la Lucha Olímpica ..	27
2.6 Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de las combinaciones de posición o estructura en luchadores juveniles del estilo libre	31
CAPITULO III ANALISIS DE LOS RESULTADOS	33
Análisis de documentos.....	34
Resultados de la encuesta a los entrenadores	34
Resultados de la Observación.....	35
Resultados de la aplicación del método del criterio de usuarios	40
CONCLUSIONES.....	41
RECOMENDACIONES.....	42
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Los rendimientos en el deporte se han incrementado con frecuencia sobre todo en la segunda mitad del siglo XX y algunos deportes han llegado a los límites de la capacidad humana. Uno de estos deportes es la Lucha, una de las prácticas más antiguas que existen. Desde tiempos inmemoriales se ha hablado de Lucha, incluso desde el propio surgimiento del hombre, por lo que se considera junto con el Atletismo como los deportes más antiguos que existen.

Son innumerables los estilos que existen ya que cada país o región en determinados momentos históricos han realizado práctica de algún tipo de Lucha; por este motivo no se le puede atribuir a ningún país o persona el surgimiento o la creación de este dinámico deporte.

Actualmente la Federación Internacional (Union World Wrestling por sus siglas en inglés) reconoce tres estilos que son objeto de competiciones en Juegos Olímpicos que son: la Libre, Grecorromana y Femenina, por tanto uno de los términos más difundidos para abarcar estos estilos es el de Lucha Olímpica.

Este deporte llega a Cuba según varios documentos históricos en el año 1909, debido al éxito alcanzado en algunos países del mundo por espectáculos de Lucha. Esto motivó a algunos promotores cubanos a traer una compañía extranjera de luchadores del estilo Grecorromano que ofrecieron una competencia en el teatro “Molino Rojo”, en La Habana, ubicado en Galiano y Neptuno; en esta competencia participaron atletas de Francia, Italia, EE.UU, Turquía, España, Cuba y otros países.

Como en la mayoría de los deportes, en la Lucha Olímpica en Cuba antes del triunfo de la Revolución no hubo resultados relevantes, ya que era practicado solo en clubes privados.

Después de este triunfo revolucionario y la creación de Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) se tomaron un grupo de medidas para dar la posibilidad a todos de practicar deportes de manera masiva y para esto se capacitaron profesores dentro y fuera del país.

Esto permitió que en el año 1967 se comenzaran a realizar los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento (Jenar) en los cuales la Lucha Olímpica estuvo presente y participan desde ese entonces, todas las provincias del país incluyendo al municipio especial Isla de la juventud como una provincia más.

Cuba ha estado a la vanguardia en este deporte a nivel mundial en los últimos años, lo que se avala por nueve títulos Olímpicos, seis subtítulos y siete medallas de bronce, esto se ha debido entre otros aspectos, al correcto vínculo de las ciencias y la técnica aplicadas a los deportes.

Aunque estos resultados a nivel internacional son muy positivos, todas las provincias no han tenido el mismo desarrollo a nivel nacional. La provincia de Villa Clara estaba ubicada como una de las potencias a nivel nacional desde la fundación de los mencionados Juegos Escolares, sin embargo esta situación cambió desde el año 2009 y los resultados de los cuatrienios 2009-2012 y 2013-2016 no fueron positivos al obtenerse como regularidad, resultados entre el noveno y décimo lugar.

Justificación del problema. Fundamentación de la necesidad de analizar la efectividad en la Lucha Olímpica

El entrenamiento deportivo es un proceso de enseñanza aprendizaje (López, R. 2016, p. 13); de ahí que al realizar un análisis del mismo se deben tener presente algunos de los aspectos de importancia para el aprendizaje de la técnica en este deporte.

Es por eso que a partir de la significación que tengan estos aspectos, se tomarán en cuenta para justificar la necesidad de analizar la efectividad, los siguientes Indicadores propuestos por el autor anteriormente citado:

- Desarrollo de los componentes de la preparación del deportista:
 - Preparación física
 - Preparación técnica
 - Preparación táctica
 - Preparación teórica
 - Preparación psicológica
- Componentes del proceso de enseñanza aprendizaje:
 - Personales: entrenador, luchador, equipo
 - No personales: objetivo, contenido, métodos (procedimientos), medios, evaluación y formas de organización.

- Atención a la diversidad:
 - Particularidades psicológicas en cada período de preparación.
 - Motivación del luchador
- Estado de salud
- Peso corporal
- Calentamiento
- Maestría deportiva
- Situaciones competitivas (condiciones ambientales, organización, logística, etc.)

A continuación se explicarán brevemente cada uno de los aspectos anteriores:
Los componentes de la preparación del deportista son determinantes en

- Preparación física

La preparación física tiene como objetivo: desarrollar las capacidades motrices que responden a las exigencias de la especialidad. Resulta evidente la importancia de la correcta planificación y desarrollo de esta etapa de la preparación del deportista, que además es el componente inicial de dicha preparación y por tanto la base de los demás componentes que le suceden. Existe una relación directa entre la preparación física y la efectividad de los movimientos técnicos en la Lucha Deportiva ya que el desarrollo de las capacidades físicas; condicionales, coordinativas y especiales puede determinar que una técnica sea efectiva o no.

- Preparación técnica

Se puede definir como preparación técnica “el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico”. (Morales Águila, Antonio: s/a)

Además se puede considerar el conjunto de posiciones, movimientos y acciones propias de un deporte que están condicionadas por la efectividad, estabilidad, variabilidad, economía y transmisión del mínimo de información. Como se puede observar en lo dicho anteriormente la efectividad es uno de los factores que condiciona el desarrollo de los movimientos técnicos, lo que ratifica la importancia del análisis de la misma para la obtención de mejores resultados deportivos.

- Preparación táctica (estrategia en el combate)

Por preparación táctica podemos entender el proceso que proporciona las formas más organizadas y efectivas de utilizar la técnica. También puede definirse esta preparación como el proceso de dominio de la táctica, es decir, la adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades necesarias para tomar decisiones correctas en el transcurso de la competencia, así como su perfeccionamiento. (Morales Águila, Antonio: s/a)

La táctica es la habilidad del luchador de elaborar armónicamente el método de combate (lucha, competición) teniendo en cuenta: particularidades del deporte, particularidades individuales, posibilidades del adversario y condiciones externas creadas.

- Preparación teórica

La preparación teórica en muchas ocasiones determina los resultados en un combate o una competencia y esto se debe a la falta de dominio por parte de alumnos y profesores del Reglamento Internacional con sus adecuaciones y del reglamento de la competencia que se trate. (López, R., 2016).

- La preparación psicológica

Esta juega un importante papel en el logro de los diferentes movimientos técnicos, por la influencia del prearranque y las situaciones de combate con público en contra, de ella en muchas ocasiones depende el éxito competitivo.

El entrenamiento, como parte de la Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo, y esta a su vez de la Ciencia del Deporte; se considera en un sentido más amplio; tal como se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico o técnico-motor del hombre. En el campo del deporte se habla de entrenamiento deportivo como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos. (Morales, A., 2001)

Como plantea anteriormente el citado autor, si se considera al entrenamiento como “enseñanza organizada”, entonces tiene una connotación importante el análisis del proceso de enseñanza aprendizaje.

Según Doris Castellanos (Castellanos, Doris: 2002) aprendizaje es el proceso dialéctico de apropiación de los contenidos y las formas de conocer, hacer, convivir y ser contruidos en la experiencia socio histórica, en el cual se producen, como resultado de la actividad del individuo y de la interacción con otras personas, cambios relativamente duraderos y generalizables, que le permiten adaptarse a la

realidad, transformarla y crecer como personalidad.

Al tener en cuenta lo anterior, se presupone que durante el proceso de enseñanza aprendizaje que es el entrenamiento se deben producir “cambios relativamente duraderos y generalizables”, que le sirvan al luchador para adaptarlos a cada una de las situaciones del entrenamiento y de la competencia.

En este proceso intervienen componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, tanto los personales como los no personales.

Se entiende como componentes personales a aquellos que en su condición de persona interactúan entre sí, uno de ellos es el maestro, (en el caso de la investigación entrenador) el que ejerce la dirección del proceso pedagógico, permitiendo que el otro, el alumno, (luchador) se implique personalmente en él de manera activa, participativa, vivencial y reflexiva, (...).

(Gutiérrez, R. B. 2005) Los componentes no personales “son los que adquieren vida propia en las condiciones de su empleo por la persona que enseña o por la que aprende.” (Gutiérrez, R. B. 2005)

- Atención a la diversidad.

Las características de cada uno de los luchadores condicionan su actitud ante cada uno de los procesos que comprende el entrenamiento deportivo, es por eso que para el entrenador resulta importante atender la diversidad de sus luchadores, y esta puede estar dada en las diferencias que existen en cuanto a la asimilación del contenido del entrenamiento, tanto en cuanto al volumen de contenido como a la rapidez para el aprendizaje; el estado de salud del luchador tanto en el entrenamiento como en el momento de la competencia, también es necesario conocer dentro de las particularidades psicológicas de los luchadores, en cuanto a la forma en que asume la tensión que provoca la propia competencia y cómo trabajar con cada uno de ellos el pre-arraque, la motivación con que cada uno de los luchadores asume la importancia de cada uno de los resultados a obtener y la importancia que le dé a estos resultados a partir del conocimiento de sus propias capacidades, habilidades y hábitos. Todo esto tiene una gran influencia para el logro de la eficiencia y la eficacia, las cuales contribuyen a la efectividad.

- Peso corporal

A pesar que los elementos técnicos tienen mayor aceptación por los estudiantes, lo cual realmente favorece en gran medida la disposición de los deportistas de

adquirir habilidades, se observan que aún existen dificultades para la asimilación

de algunos de estos por parte de alumnos, una de las causas es que los deportistas de menor peso corporal asumen los elementos técnicos con mayor rapidez y precisión que los de mayor peso. En principio las dificultades no están tan centradas completamente en la parte técnica, además esta se puede asumir y desarrollar más fácilmente, sino en la utilización de las mismas en condiciones de competencia. (Pérez Guerra, Edecio: 2004)

- Calentamiento.

Se define calentamiento como un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado. (Colectivo de profesores de Gimnasia Básica de la EIEFD: 2006)

El calentamiento es un elemento esencial en una sección de ejercicios, juegos o actividad en la cual los esfuerzos pueden ser significativos o enérgicos. Es importante que el cuerpo esté preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores. Para garantizar la efectividad de los movimientos técnicos es fundamental la realización de un calentamiento adecuado.

- Maestría deportiva

La maestría deportiva se considera como “el nivel más alto del rendimiento deportivo tanto en lo individual como colectivo” (Falero, J. R., 2006, p.338). Por tanto de ella depende también la efectividad de las combinaciones de posición o estructura que se estudian en la presente investigación.

- Situaciones competitivas

Con respecto a las situaciones competitivas se puede decir que están relacionadas con la manera en la que se tienen en cuenta las condiciones desde el punto de vista material y cómo estas influyen en la subjetividad del luchador.

En la Estrategia de la Lucha Olímpica para la provincia (documento oficial que proyecta la planificación estratégica del deporte en un cuatrienio), se declara en el análisis de las causas que influyeron en estos resultados: dificultades con la planificación y control del entrenamiento deportivo en el período competitivo. Estos aspectos llevan al autor a investigar sobre algunos elementos que permitan realizar el control de la preparación técnico-táctica ya que en las demandas tecnológicas de la provincia se plantean dificultades en este sentido, lo cual permitió profundizar en antecedentes investigativos realizados desde el año 1990 por Toledo, R. y Gómez, hasta otros más recientes como los de López, Y. (2010), Florido, J. (2011), Fernández, L. (2012), Tamayo, Y. (2014), Guevara, L. F. (2014), Carrillo, R. (2015) y López, R. (2016), relacionados con la efectividad de las acciones técnico-tácticas en competiciones tanto provinciales como nacionales. En estos estudios se realizaron análisis de la efectividad de las acciones técnico- tácticas ofensivas, defensivas, de contraataque, en la continuidad de las acciones de la posición de pie a cuatro puntos, pero no se encontraron investigaciones relacionadas con la determinación de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura.

Estas combinaciones que aparecen en la Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica, propuesta por González, S. (1996), son de gran importancia para definir los combates, ya que se realizan partiendo de un agarre tanto en la posición de pie como en cuatro puntos y permiten la realización de innumerables variantes.

El investigador del presente estudio a partir de su experiencia como atleta de Lucha ha podido apreciar durante entrenamientos y competiciones dificultades relacionadas con el tratamiento de las combinaciones de posición o estructura. Relacionadas principalmente con el desarrollo de estas de manera empírica, poca efectividad de los luchadores de la provincia en competiciones nacionales cuando están en situaciones en la que pueden realizar combinaciones de este tipo y no se da una solución táctica adecuada. Por otra parte existen limitados análisis relacionados con la efectividad de las combinaciones de posición o estructura a pesar de que estos son elementos de retroalimentación para enfrentar nuevos procesos de entrenamientos

Estos argumentos permiten al autor exponer la siguiente situación problemática:

Insuficiente tratamiento de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre

Teniendo en cuenta esta se declara como problema científico: ¿Cómo se comporta la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre de Cienfuegos en el campeonato nacional Ciego de Ávila 2019?

El sistema de objetivos que pretende la investigación es el siguiente:

1. Determinar los porcentos de efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre
2. Analizar el comportamiento de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre

El método dialéctico materialista, como método general de investigación es el que guía cada uno de los procesos y las regularidades que se producen en ella, y a partir del cual se seleccionan los métodos particulares de la misma, tanto los del nivel teórico como los del nivel empírico y las técnicas empleadas para el procesamiento de la información.

El documento científico consta de introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

En el capítulo I se muestra una síntesis de los aspectos teóricos relacionados con la práctica de la Lucha y su importancia e influencia hacia la práctica deportiva; se particulariza en sus características y en aspectos relacionados con la efectividad de las acciones técnico-tácticas.

En el segundo capítulo se muestra la metodología que se utilizó para el desarrollo de la investigación así como una caracterización de la muestra y del contexto donde se realizó la investigación y además se presentan los ejercicios elaborados..

CAPÍTULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.1 Caracterización y aspectos generales de la Lucha Olímpica

La Lucha Olímpica es un deporte variable en el cual las diferentes acciones que se ejecutan presentan un constante cambio de dependencia de la actividad del contrario y no son establecidas con anterioridad a su ejecución. Esto es resaltado por Mazur, A. G. (1989) cuando se refiere a:

La constante tensión ocasionada por la resistencia del contrario, el rechazo de los agarres y la superación del peso de este, unido a la continua variación de las situaciones, así como los movimientos técnicos y tácticos requieren del deportista grandes esfuerzos físicos y nerviosos, que desarrollan formidablemente la fuerza física, aumentan las posibilidades funcionales del organismo y educan la resistencia y la voluntad de vencer. (p.7)

La Lucha Greco-romana y Libre son dos modalidades de Lucha Olímpica. Este deporte es considerado individual, acíclico, de combate, de intensidad variada, caracterizada por la superación recíproca de ambos luchadores que aspiran a obtener la victoria a través de la utilización de diferentes movimientos técnicos que son permitidos por las reglas de competencias. González, S. (1996)

Según Gueseleovich, V.A. (1987) los encuentros competitivos de los luchadores se caracterizan por un trabajo de potencia sub.-máxima. Las tensiones de fuerzas rápidas de corta duración de los deportistas están acompañadas de elementos de apnea y durante los agarres predominan los esfuerzos estáticos de los correspondientes grupos musculares.

En la actualidad, de acuerdo a los resultados, investigaciones realizadas y por las experiencias prácticas acumuladas por practicantes de este deporte, podemos plantear que la lucha se caracteriza por un trabajo que varía desde sub. máxima a máxima intensidad con el predominio de sistema alactácido- lactácido, requiriendo de una potencia aerobia alta con una combinación de los esfuerzos estáticos y dinámicos durante la ejecución de diferentes llaves que requieren la manifestación de las fuerzas rápidas en primer orden y la resistencia a las fuerzas, las que garantizan una mayor velocidad en las acciones técnico-tácticas que deben ser ejecutadas en el menor tiempo posible

a lograr la efectividad deseada al existir contacto directo con el adversario cuya resistencia en oposición activa hay que superar o anular a partir de la decisión individual que se tome como respuesta a la acción del contrario, acorde a las tareas tácticas previstas con anterioridad. Los combates de Lucha Olímpica de alto nivel provocan una fuerte tensión ya que existe una elevada rivalidad entre los contendientes, siendo bastante frecuentes los casos en que se mantiene una puntuación y la victoria se decide en los últimos segundos, lo que exige una preparación integral del luchador.

En el orden psicológico como resultado de lo expuesto anteriormente, los luchadores poseen una elevada participación de las cualidades psíquicas en función de los objetivos a lograr en las competencias, entre estas se encuentra en primer plano los procesos perceptivos, intelectuales y volitivos emocionales muy extremadamente ligados a las particularidades personales y a los motivos que lo originan.

En los luchadores debe predominar el equilibrio y la movilidad en las propiedades nerviosas, los cuales condicionan los procesos psíquicos considerados anteriormente como imprescindibles para lograr la victoria, gracias a los cuales se cambia con efectividad la táctica de la lucha en dependencia de la situación a partir de la facilidad y rapidez con que estos procesos intervienen así como su dinámica, estabilidad y la resistencia a los factores internos y externos que se presentan como obstáculos.

En tal sentido, los luchadores actúan en condiciones variadas donde hacen movimientos y operaciones necesarias con una elevada exactitud para reducir al mínimo el número de errores después de evaluar correctamente y con rapidez la situación de competición tomando decisiones por su propia cuenta en un tiempo limitado realizándolas sin vacilar, regulando el estado de tensión neuropsíquica que posee. Este deporte requiere que los deportistas posean un desarrollo elevado de las decisiones, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, el autocontrol y otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo de los luchadores frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrentan.

La Lucha Grecoromana se desarrolla en la posición de pie o cuatro puntos. No se permiten los agarres por debajo de la cintura, así como el trabajo con las piernas. Tiene como objetivo derribar al contrario y lograr que su omóplato toque simultáneamente el tapiz o colchón para obtener la victoria por una de las formas establecidas.

La Lucha Libre se desarrolla en la posición de pie y cuatro puntos, se permiten los agarres por debajo de la cintura, así como el trabajo de las piernas en la realización de las llaves que las requieren. Se puede obtener la victoria al igual que en la Lucha Grecoromana, por toque, por superioridad técnica, por decisión, por lesión, por abandono o por descalificación del adversario.

1.2 Clasificación de los elementos técnicos de la Lucha Olímpica

Al entrar en contacto con estas dos modalidades de Lucha Olímpica se hace necesario dar a conocer que ambas están compuestas por un conjunto de distintas posiciones, acciones (llaves), agarres y recursos que permiten las reglas de competencias así como ejercicios especiales que se aplican con distintos objetivos en el combate, es precisamente lo que conocemos como medios de la lucha según González, S. (1996):

- Las Principales posiciones
- Los principales movimientos
- Los principales agarres
- Sencillos tipos de lucha
- Ejercicios especiales
- Salidas y rupturas del puente
- Diferentes recursos, defensas, contrallaves, combinaciones y modos de preparación para su realización
- Romper el puente, salida y contrallaves con salidas del puente

A continuación explicaremos algunos de estos medios, que el autor citado anteriormente explica por la importancia para la lucha y por la implicación en el desarrollo de la investigación.

Las principales posiciones contemplan el desarrollo de las diferentes llaves en la posición de pie y cuatro puntos (en tierra).

Los principales movimientos tácticos contemplan las llaves (recursos), movimientos determinados a un recurso u objetivo específico, con lo cual el luchador acumula puntos sobre el adversario o puede obtener la victoria de forma directa.

La defensa: es la acción del luchador con la cual, mediante su cumplimiento, no le da la posibilidad al contrario de ejecutar llaves o contra llaves.

Contra llaves: son las respuestas técnicas que se realizan sobre la llave que realiza el adversario.

La combinación: es la acción técnico-táctica de los luchadores que se cumple a partir de una defensa o contrallave que crea condiciones favorables para efectuar las siguientes llaves o contrallaves.

En nuestro país en particular y en el mundo en general, el tema de la Lucha Olímpica a pesar de que alcanza extraordinarios resultados en las principales competencias del mundo, desde el punto de vista bibliográfico no ha tenido el tratamiento que requiere. En una exhaustiva revisión bibliográfica en torno a la Lucha Olímpica en general existen algunos textos casi obsoletos de viejas ediciones adquiridos de otros países, principalmente del antiguo campo socialista, en producciones nacionales respecto al tema solo se aprecian las publicaciones digitalizadas en medios no registrados del Dr. Silvio González.

De este último es el análisis que a continuación se realiza en lo referente al proceso pedagógico de la preparación técnico-táctica. En tal sentido, este reconocido especialista cubano realiza una subdivisión de la clasificación de los contenidos en dos grandes grupos:

- a) Técnicas de posición de pie.
- b) Técnicas de posición de cuatro puntos

Técnicas de la lucha en posición de pie: Son movimientos técnicos – tácticos utilizados desde la posición de pie. Se pueden otorgar: 1, 2, 4 y 5 puntos por la ejecución en cuanto a la estructura y la posición de caída del adversario, entre ellos se encuentran:

1- Derribes: Grupos de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante lleva a su oponente desde la posición de pie a la de cuatro puntos sin despegarlo del colchón trayéndolo hacia sí.

➤ **Con Halón:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante hala a su oponente hacia sí, hacia abajo, hacia el lado, al frente o cambiando estas direcciones sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de 4 puntos.

➤ **Con Sumersión:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante se introduce o pasa por debajo de la axila del contrario o su brazo, sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de 4 puntos.

➤ **Con Giro:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante realiza un giro del cuerpo al rededor del agarre realizado a su oponente sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de 4 puntos.

➤ **Con Switch:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante realiza una palanca sobre el brazo del oponente agarrando el muslo o el tronco sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de 4 puntos.

➤ **Con Torsión:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre determinado realiza una semejanza de torcer el cuerpo de su oponente sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de peligro

2- Proyecciones: Grupos de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante lleva a su oponente desde la posición de pie a la de cuatro puntos despegándolo del colchón y describiendo una parábola con su cuerpo cayendo en la posición de peligro.

➤ **Inclinación:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre realizado despega del colchón a su oponente inclinándose al frente llevándolo a la posición de peligro.

➤ **Bombero:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante traslada la figura de su oponente a través de sus hombros despegándolo del colchón llevándolo a la posición de peligro.

➤ **Volteo:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos 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.

➤ **Arqueo:** Subgrupo movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante realiza un arqueo trasladando la figura de su oponente a través de la parte frontal de su cuerpo despegándolo del colchón llevándolo a la posición de peligro.

3- Empujones: Grupos de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante lleva a su oponente desde la posición de pie a la de cuatro puntos sin despegarlo del colchón, empujándolo y cayendo en la posición de peligro.

➤ **Atrás:** Subgrupo de movimientos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre determinado realiza un empujón hacia atrás del oponente sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de peligro.

➤ **Al lado-abajo:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de pie que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre determinado realiza un empujón hacia el lado y abajo a su oponente sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de peligro.

Técnica de la lucha en posición de cuatro (4) puntos: Son movimientos técnico - tácticos utilizados en la posición de tierra o cuatro puntos de apoyo en el colchón (El luchador apoya las rodillas y las manos en el colchón), se pueden otorgar 1, 2, 4 y 5 puntos.

1- Viradas: Grupos de movimientos técnico - tácticos de la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante le vira el cuerpo de su oponente para llevarlo a la posición de peligro rompiendo el ángulo de 90 grados de su espalda con relación al colchón, sin despegarlo del colchón.

- **Con Semigiro:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante le realiza un semigiro a el cuerpo de su oponente llevándolo a la posición de peligro sin despegarlo del colchón.
 - **Con Vuelta al frente:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante vira a su oponente dándole una vuelta al frente sin despegarlo del colchón llevándolo a la posición de peligro.
 - **Con Traslado por arriba:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante se traslada por encima de su oponente sin despegarlo del colchón lo lleva a la posición de peligro.
 - **Con Traslado por la cabeza:** Subgrupos de llaves de la posición de 4 puntos, que para su cumplimiento el ejecutante se traslada al rededor de la cabeza de su oponente sin despegarlo del colchón lo lleva a la posición de peligro.
 - **Con Desbalance:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de 4 puntos que para su cumplimiento el ejecutante le realiza movimientos a su oponente en diferentes direcciones (al lado, hacia atrás, abajo) obligando a que traslade el centro de gravedad fuera de la plaza de apoyo para perder el equilibrio, pasándolo por la posición de peligro sin despegarlo del colchón.
 - **Con Universal.** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante con enganche de piernas vira al oponente llevándolo a la posición de peligro sin despegarlo del colchón.
- 2- **Proyecciones:** Grupos de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante despega al oponente del colchón levantándolo y describiendo una parábola con su cuerpo, cayendo o pasando por la posición de peligro.
- **Inclinación:** Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre realizado

despega del colchón a su oponente inclinándose al frente y levándolo a la posición de peligro.

- Bombero: Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante traslada la figura de su oponente a través de sus hombros despegándolo del colchón llevándolo o pasándolo a la posición de peligro.
- Volteo: Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante traslada la figura de su oponente a través de su espalda o cadera despegándolo del colchón y llevándolo a la posición de peligro.
- Arqueo: Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de cuatro (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre utilizado despega del colchón a su oponente realizando un arqueo y trasladando la figura de su oponente a través de la parte frontal de su cuerpo llevándolo a la posición de peligro.
- Desbalance: Subgrupo de movimientos técnico - tácticos desde la posición de (4) puntos que para su cumplimiento el ejecutante con el agarre utilizado despega del colchón a su oponente trasladándolo hacia cualquiera de los lados pasándole el tronco por la posición o llevándolo a esta.

Para la creación de la clasificación de las llaves de Lucha Olímpica hay que tener en cuenta sus conexiones con la terminología de las llaves. La clasificación debe ayudar a la formación de una terminología correcta, para que todas las llaves sean correctamente clasificadas y unir el grupo y subgrupo correspondiente, es necesario determinar que representa en si una u otra llave. La lucha tiene gran cantidad de distintas llaves que se cumplen en diferentes posiciones y con la ayuda de la cual, el luchador se esfuerza por lograr la victoria.

Las acciones de los luchadores en los topes son limitadas y en la mayoría de los casos son movimientos complicados. El luchador tiene como meta colocar a su contrario con los omóplatos sobre el colchón, y con este fin se esfuerza a realizar la llave que le permita proyectar al contrario o girarlo, esta acción él la realiza con formas determinadas, con agarres concretos, el resultado de todo esto es que el

contrario es proyectado con los omóplatos sobre el colchón o colocarlo en posición de desventaja o de peligro. (González Catalá. Silvio: 2013) Cualquier llave tiene su estructura. La estructura nos permite entender las combinaciones de sus partes. Cada una de ellas está compuesta de tres partes fundamentales. La primera parte está determinada por las características de su ejecución, la segunda parte por la forma de su realización y la tercera parte por el agarre.

La Federación Internacional de Lucha Asociadas (FILA) es la organización rectora a nivel mundial de los estilos de Lucha Libre y Greco-romana que actualmente son practicados, la diferencia entre ambos estilos radica en que en la Lucha Libre las acciones son válidas en toda la anatomía humana y en la Greco-romana se permite atacar de la cintura pélvica hacia arriba. Metodológicamente la lucha se clasifica como un deporte por divisiones de peso como casi todos los deportes de combate, con la única excepción de la esgrima por mediar entre los adversarios un arma.

Fisiológicamente se puede clasificar por la participación de toda la masa muscular como un deporte global, de contracción climática predominante que mezcla diferentes tipos de ellas, sobre todo concéntricas y las excéntricas al formar los ejercicios de fuerza con gran oposición externa, ejercicios de fuerza con velocidades de las más altas posibles de poca duración con base anaerobia alactácida en dependencia del tiempo de fuerza y los ejercicios de resistencia con poca aplicación de la fuerza y la velocidad pero mantenida durante largo período de tiempo con predominio del trabajo del sistema de transporte de oxígeno y las vías energéticas aeróbicas.

El deporte de la lucha es variable, pues las acciones cambian constantemente en dependencia de la actividad del contrario, juega un papel importante la capacidad diferenciada y de extrapolación del SNC, la velocidad de reacción motora y la coordinación neuromuscular. Influye notablemente la técnica, la táctica y las cualidades volitivas para optar por la victoria en los fuertes combates.

Para saber elegir y valorar la carga óptima de trabajo que se tiene que utilizar en entrenamientos deportivos se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

El contenido de la carga, la magnitud de la carga y la organización.

Se comparte este criterio, pero a esta modificación se le debe agregar el control periódico de la misma para conocer la adaptación o la respuesta biológica como repercusión orgánica y fisiológica a las cargas de entrenamiento, ya que el trabajo dinámico isotónico es predominante en la actividad de la Lucha, produce cambios en la longitud del músculo con mínimo cambio en su presión en las contracciones y relajaciones sucesivas de gran demanda energética, aumento del volumen sistólico y la frecuencia cardíaca.

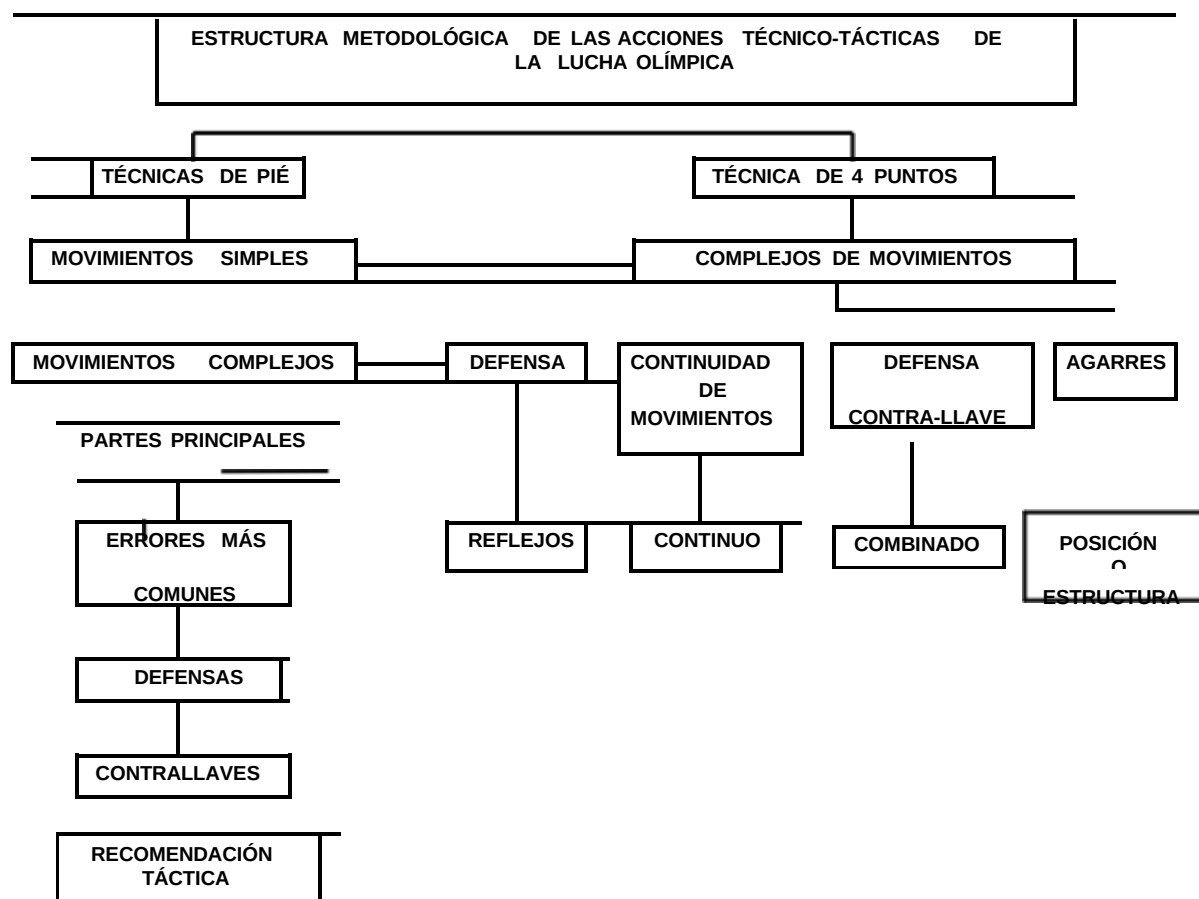
Otro aspecto importante es el consumo de oxígeno. En toda materia viva la respiración es el signo distintivo que lo diferencia de la materia muerta o inerte, pero este consumo de oxígeno tiene diferentes valores para las diferentes actividades, se puede trabajar con una deuda de oxígeno y también con una ausencia relativa del mismo (anaerobiosis) para desarrollar adecuadamente, tanto la posibilidad de trabajo aeróbico como anaeróbico, es necesario realizar entrenamientos adecuados para unos y para otros, la carga de entrenamiento en cada caso debe incidir sobre el sistema enzimático ya sea en el anaerobio o el aerobio para con eso ir logrando la adaptación necesaria hasta lograr alcanzar el estado del organismo entrenado a través del deporte y además controlándolo científicamente.

1.3 La Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica

La Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas en la Lucha Olímpica es el recurso con que cuentan los entrenadores para llevar a cabo el proceso del entrenamiento deportivo. En ella están presentes los elementos básicos del entrenamiento de los luchadores, así como las formas de llevarlos a la práctica, partiendo de los movimientos simples a los complejos y luego a los complejos de movimientos. A partir de cada uno de ellos se establecen las combinaciones que unen las cuestiones técnicas con las tácticas, comenzando con las defensas, contrallaves y recomendaciones tácticas, así como los elementos continuos, combinados y de posición o estructura.

El proceso metodológico dirigido a la asimilación de las acciones técnico – tácticas parte de la modelación de situaciones tácticas predeterminadas que se enmarcan en un contexto dado. Sin embargo, no pueden limitarse a la solución de situaciones aisladas, sino al desarrollo de habilidades encaminadas a resolver situaciones cambiantes e inesperadas. Luego, la técnica se comporta como el recurso motor en que se apoya la táctica.

A continuación se presenta el esquema de la Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica, según Silvio González Catalá. (1996)



A continuación se ofrecen algunos conceptos referenciados:

- **Movimientos simples:** Acciones técnicas básicas de la Lucha Olímpica

- **Movimientos Complejos:** Acciones técnicas a las que se le incluyen elementos tácticos de la propia acción o de otra
- **Partes principales:** Momentos dentro las acciones técnico-tácticas que constituyen los elementos claves para la efectividad de esas acciones
- **Errores más comunes:** Faltas que se cometen con mayor frecuencia por parte de los luchadores al realizar las acciones técnico-tácticas
- **Defensa:** Son movimientos técnico - tácticos utilizados por el luchador para neutralizar las ofensivas del contrario
- **Contrallaves:** Son movimientos técnico - tácticos utilizados por el luchador para pasar a la ofensiva después de ejecutar acciones defensivas
- **Recomendaciones tácticas:** Elementos tácticos dirigidos a enmascarar las acciones técnicas
- **Complejos de Movimientos:** se refiere a la unión de dos o más movimientos técnico - tácticos en la Lucha Olímpica y son las siguientes:
 - **Combinaciones reflejas:** Son los que se conforman según las acciones de réplicas determinadas del adversario, después de efectuarles un ataque verdadero o falso. La mayoría de las veces la resistencia ejercida contra la primera acción técnica descubre posibilidades potenciales para la aplicación de otra acción técnica. Determinadas por una acción de ataque - defensa - ataque
 - **Combinaciones Continuas:** Acciones ofensivas continuas en la posición de pie - de pie, de pie a cuatro (4) puntos y en cuatro (4) puntos sin que medie una defensa (ataque – ataque)
 - **Combinaciones variadas:** Son los que se forman con la aplicación de varias acciones técnicas, reflejas, continuas o de posición o estructura. Se recomienda utilizar de cuatro (4) a siete (7) movimientos técnico - tácticos
 - **Combinaciones de posición o estructura:** “Los complejos técnico-tácticos de posición o estructura, son los que se conforman a partir de agarres determinados; es decir, que es la unión lógica de las posibilidades del luchador de poder ejecutar distintas acciones técnicas afines a partir de un agarre determinado

en dependencia de la posición de la lucha, de pie o en 4 puntos.” (González, S. 1996, p.98)

El presente estudio está relacionado precisamente con estas últimas combinaciones mencionadas, o sea, las de posición o estructura, por la importancia que estas representan en la definición de combates en el deporte objeto de estudio.

En el tratamiento que realiza González, S. (1996) plantea que:

(...) la secuencia de estudio de las acciones técnicas en la Lucha Olímpica pueden ser diferentes y que en la actualidad se aceptan tres métodos fundamentales en la secuencia de estudio y perfeccionamiento: El método concéntrico, el método lineal, y el método de los complejos técnico-tácticos.

En el estudio, se comienza por las primeras acciones de cada subgrupo; después las segundas acciones técnicas de cada subgrupo, etc. Por ejemplo en el primer ciclo se estudian todas las primeras acciones técnicas de cada subgrupo, en el segundo, las segundas acciones técnicas de estos mismos grupos, etc.

En la organización lineal del estudio, los alumnos aprenden primero todas las acciones técnicas de un subgrupo; después todas las acciones técnicas del segundo subgrupo, etc. En relación con ello se considera señalar que en ambos métodos el autor se refiere más al orden de aparición de las acciones que a la relación que debe establecer el método dentro del proceso en si. Y más tarde se refiere a que el estudio concéntrico de las acciones técnicas se lleva a cabo en el proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos y el lineal en los seminarios, cursos, etc., de entrenadores, cuestión esta última que no define claramente los objetivos para los cuales son empleados los métodos como componentes del proceso pedagógico de enseñanza aprendizaje.

Se aprecia que este autor desarrolla su concepción en un enfoque técnico de la enseñanza al brindarle una total importancia a los aspectos técnicos del proceso y tratar los tácticos en un segundo plano, al referirse a:

✓ Que en el transcurso del desarrollo del proceso del estudio-entrenamiento de la lucha, para las acciones técnico-tácticas es de vital importancia y obligatoriedad plantear específicamente las partes principales, la corrección

sistemática de los errores más comunes y eliminar los defectos en la ejecución de los mismos. Expresa la concepción técnico – táctica sin embargo no es consecuente con la misma

- ✓ Las acciones técnicas hay que demostrarlas correctamente con los métodos y medios más indicados e idóneos de acuerdo a las características y condiciones de los educandos, plantear exacta, claramente las partes principales, señalar los errores más comunes en su ejecución de lo contrario se aprenden y se reflejan hábitos incorrectos
- ✓ Anteriormente hemos planteados los aspectos fundamentales de las acciones técnicas; seguidamente se fundamentarán aspectos necesarios de las acciones tácticas, cuestión que entendemos fundamental por lo planteado con anterioridad de que el luchador debe desarrollar conjuntamente las acciones técnicas y las acciones tácticas ya que las mismas están intrínsecamente ligadas
- ✓ El método de los complejos técnico-tácticos, se utiliza fundamentalmente para el perfeccionamiento técnico-táctico en los luchadores de alto rendimiento
- ✓ En los combates, a los luchadores les resulta muy difícil saber crear o encontrar en una situación compleja los momentos favorables (la situación dinámica adecuada) y rápidamente aplicar la acción técnica requerida. Por ello, el perfeccionamiento de las acciones técnicas se hace más efectivo sobre la base de los métodos que disminuyan el tiempo de búsqueda del momento propicio para la aplicación de una llave o para el ataque. Se considera que si por una parte el autor señala la dificultad de encontrar la situación compleja entonces por otra la resuelve aplicando el perfeccionamiento de las acciones técnicas y no su aplicación en condiciones del combate.¹

La definición que se emplea en los textos estudiados establece los principales movimientos técnicos de la lucha según como sigue:

- | | | |
|--------------|-------------|-----------------|
| • Llave. | • Derribes. | • Proyecciones. |
| • Empujones. | • Alón. | • Sumersión. |
| • Giro. | • Switch. | • Inclinación. |

¹ González Catalá, Silvio. A y Cañedo Carreras, I. Técnicas de la lucha deportiva. Formato digital. s/f.

- | | | |
|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| • Bombero. | • Volteo. | • Arqueo. Atrás. Al lado y abajo. |
| • Torsión. | • Viradas. | • Semigiro. |
| • Traslado por arriba. | • Traslado por la cabeza. | • Vuelta al frente. |
| • Arqueo. | • Desbalance. | • Universal. |
| • Proyecciones. | • Inclinación. | • Volteo. |

Así mismo, se estudia la técnica siguiendo un esquema metodológico general:

1. Terminología exacta de la acción técnica.
2. Información teórica general de los rasgos característicos de la acción técnica.
3. Demostración general de la acción técnica por ambos lados, en el lugar y en movimiento. demostración destinada a completar la imagen motriz.
4. Demostración de las diferentes fases de la técnica y formulación exacta de las tareas concretas a desarrollar.
5. Ejecución de las diferentes fases de la acción técnica por los luchadores, sobre el terreno y por ambos lados.
6. Repetición de la ejecución de la técnica sobre el terreno y en movimiento, con muñecos, adversarios, sin resistencia y después con aparición progresiva de esta última.
7. Demostración de los diferentes controles y de algunos elementos de la preparación táctica, sobre el mismo lugar y en movimiento.
8. Repetición de las variantes, en el lugar y en movimiento, con muñeco o con el contrario, sin resistencia y después con aumento progresivo de esta última.
9. Perfeccionamiento de las técnicas bajo su forma de elementos de uno o varios complejos técnico-tácticos.
10. Perfeccionamiento de las técnicas por medio de topes de estudio-entrenamiento, entrenamientos y de competencias.

Como se puede apreciar en la definición empleada no se distinguen las diferencias entre unos y otros tipos de acciones en el ataque o la defensa, sin embargo el combate de Lucha Olímpica se caracteriza por esa concepción.

1.4 La efectividad. Concepciones teóricas

El deporte está considerado como el fenómeno más relevante del siglo XX, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día a día sus

emocionantes manifestaciones. Es incuestionable que una de las causas del desarrollo del deporte tenga su razón en la influencia de las distintas especialidades científicas en los diferentes deportes. La relación ciencia-deporte ha posibilitado tanto el desarrollo del deporte por aplicación de la ciencia como el propio desarrollo del deporte.

El uso del término **efectividad** ha sido más manejado en el ambiente económico, sin embargo a partir del propio desarrollo del deporte y en busca de mejores métodos de entrenamiento para lograr las expectativas deseadas, desde hace algún tiempo se ha comenzado a hablar de este término. La palabra *efectividad* proviene del latín “*effectivu*” y significa, según el Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española: Calidad de efectivo. Capacidad para producir el efecto deseado. Validez o autenticidad (Real Academia Española: 2010)

También como **efectividad** se conoce, según la Enciclopedia Encarta, la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera. Realidad, validez. (Microsoft Encarta 2009)

Según Beno Sander (1990) es el criterio político que refleja la capacidad administrativa de satisfacer las demandas planteadas por la comunidad externa (el término inglés para efectividad es *responsiveness*— del latín *respondere*: responder, corresponder) reflejando la capacidad de respuesta a las exigencias de la sociedad. (Sander, 1990)

Otro concepto muestra como **efectividad**: medida en que se lograron o se espera lograr los objetivos de la intervención para el desarrollo, tomando en cuenta su importancia relativa.” (Parot, 2005)

Por último, con respecto al término vinculado al deporte se le denomina **efectividad de la técnica deportiva** “al grado en que esta se acerque a la variante más racional. La efectividad de la técnica es una característica, no de una u otra variante técnica, sino de la calidad de dominio de la técnica.” (Donskoi, D. 1990)

Se conocen tres tipos de forma de evaluar la efectividad de ejecución de una acción.

1. Efectividad de realización. Es el alcance de los objetivos por la acción técnica.
2. Efectividad comparativa. Es cuando en la efectividad de la evaluación técnica, se tiene en cuenta la, calidad del contrario.-es para los deportes de combate
3. Efectividad absoluta. Es la efectividad en virtud de la comparación técnica estándar.

Para la realización del presente trabajo, se utilizará la efectividad de realización ya que esta expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado; es decir, si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario.

Como ya se ha explicado, este es un término relativamente nuevo para el lenguaje deportivo, es importante destacar que la efectividad es un concepto cualitativo en el cual influyen la eficiencia y la eficacia, dos aspectos de relevancia en la planificación del entrenamiento deportivo con vistas al logro de los resultados esperados.

En la obtención de los logros deportivos inciden diversos factores:

1. El talento individual de los deportistas y el grado de preparación para alcanzar el objetivo.
2. La eficacia del sistema de preparación deportiva, su contenido, organización y el abastecimiento material y técnico.
3. La envergadura del movimiento deportivo y las condiciones sociales generales de su desarrollo.

Por la relación que guarda para este trabajo se hará referencia específicamente a la preparación del deportista, lo cual en lo fundamental se desarrolla a través del entrenamiento deportivo.

Este aspecto del entrenamiento deportivo, se encamina a la formación de hábitos efectivos, acciones de competición que posibiliten al luchador utilizar con mayor efectividad, sus posibilidades en las competencias y garantizar el perfeccionamiento de su maestría técnica en el transcurso de su carrera deportiva. (Matveev, L.: 1983)

Otro aspecto lo constituye la táctica, que no es más que el arte de conducir la

Lucha Olímpica, la cual influye en las diferentes formas o modos de dirigir la acción racionalmente por parte del luchador atendiendo a las características circunstanciales de la competencia, o sea, si se enfrenta a un rival más fuerte o más técnico, si está arriba o abajo en la puntuación, si el contrario es muy técnico, pero no es fuerte físicamente, etc.

A modo de conclusión parcial, se puede plantear que tanto la táctica como la efectividad, entre otros elementos, deben tenerse en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento de las combinaciones de posición o estructura con vistas al desarrollo de la técnica y la consiguiente efectividad de la misma, de manera que se alcancen los resultados esperados del entrenamiento para conseguir la victoria; a partir de trabajar la efectividad, como parte de la preparación del luchador.

CAPÍTULO II FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

En este capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación, para lo cual se expresa la operatividad de las variables en estudio, se describe el contexto donde se desarrolla la misma y expresa la estrategia metodológica seguida.

2.1 Tipo de estudio adoptado. Descriptivo

Las categorías del diseño teórico metodológico se construyen en sistema alrededor del problema científico de investigación y constituyen los componentes e invariantes para todo tipo de trabajo científico, es por esto que para esta investigación la naturaleza del problema determinó el resto de las categorías y el modo en el que debía dársele solución a los requerimientos investigativos de manera que quedaran resueltas cada una de sus determinantes científicas. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede realizar un adecuado análisis de los resultados de los instrumentos aplicados para su posterior introducción en la práctica.

2.2 Contexto donde se realiza la investigación. Población y muestra

La investigación se realiza en el contexto del entrenamiento deportivo, específicamente en el alto rendimiento y dentro de este, en la competición realizada en la Copa Nacional Ciego de Ávila 2019, aplicando técnicas como la observación mediante una guía que se puede apreciar en el anexo 1 y la revisión documental realizada en la etapa inicial del estudio que permitió profundizar en la categoría objeto de estudio.

Además se emplean los siguientes métodos y técnicas:

- Inductivo-deductivo
- Analítico-sintético
- Análisis de documentos
- Observación
- Encuesta
- Criterio de usuarios
- Distribución empírica de frecuencia

La investigación emplea como población a los 8 luchadores del estilo Libre que integran el equipo juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Jorge Agostini Villasaña en la Copa Nacional Ciego de Ávila 2019 y los dos entrenadores del equipo.

Las competencias de este deporte se organizan por divisiones de peso, que en la categoría juvenil son las siguientes: 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 y 120Kg

La población con la que se realizó el estudio está conformada de manera intencional por los 8 luchadores de la categoría juvenil de Lucha Libre de la provincia Cienfuegos que participaron en la Copa Nacional Ciego de Ávila 2019.

2.3 Caracterización del equipo

Como se ha planteado para la actual investigación se estudian los ocho luchadores que participaron en el evento mencionado con anterioridad; de ellos cuatro son primer año y cuatro del último año en la categoría.

Años en la categoría en el deporte		
Años	Cantidad	%
1º año	4	50
2º año	4	50
Raza		
Negra	6	
Blanca	1	
mestiza	1	
Participación anterior en eventos nacionales		
si	2	
no	6	

Existen dos luchadores medallistas en eventos nacionales. predomina la raza negra con seis.

La fortaleza del equipo se encuentra en las divisiones medias donde existe:

- Rapidez en la ejecución de los movimientos técnicos
- Gran capacidad de táctica ofensiva dentro del combate
- Buen nivel de preparación física

Las debilidades del equipo están relacionadas con deficiencias tácticas defensivas en la posición de 4 puntos.

2.4 Estrategia metodológica adoptada

Según Marta Martínez Llantada, los métodos de investigación refieren el modo cómo se relaciona el sujeto de investigación con su objeto en correspondencia con los niveles de conocimiento (teórico o empírico). (Martínez, 2003)

En esta investigación se seleccionaron métodos y técnicas que hacen posible obtener los datos necesarios para darle cumplimiento al objetivo de la investigación.

El método general que guía la investigación es el materialismo dialéctico a partir de ver el proceso de entrenamiento deportivo como un fenómeno de la práctica social, y en este caso deportiva, en el que intervienen diferentes aspectos en los cuales resulta necesario ver las leyes y categorías de la dialéctica materialista, al tener presente la causalidad, el efecto que produce el entrenamiento, la integración de las técnicas para el combate donde se manifiesta la ley del salto cuantitativo al cualitativo, entre otras. Además la concepción de sistema que tiene el entrenamiento y la lógica de la investigación justifican que sea este el más general de los métodos porque a partir de él se pueden seleccionar los métodos particulares de la investigación, los cuales se presentan a continuación:

Métodos del nivel teórico:

- Analítico- Sintético: el análisis y la síntesis son procesos lógicos del pensamiento de vital importancia en la investigación científica, mediante él se hace posible en esta investigación la descomposición, desde el punto de vista metodológico de los aspectos relativos a la efectividad de las combinaciones de posición o estructura de manera que se estudien cada uno de ellas y posteriormente se logre su integración para analizar el objeto de estudio como un todo

- Inductivo- deductivo: en la investigación se hace necesario el análisis de la preparación técnico-táctica y dentro de ella el de las combinaciones de posición o

estructura desde lo general a lo particular y viceversa, de manera tal que se puedan determinar las regularidades del objeto que se estudia, lo cual permite llegar a importantes conclusiones en el transcurso de la investigación

Métodos y/o técnicas del nivel empírico:

- Análisis de documentos: sirvió para conocer cómo se plasman en ellos las orientaciones relacionadas con las combinaciones de posición o estructura, lo que permitió obtener datos imprescindibles que constatan empíricamente el problema de la investigación
- Observación: esta tiene como objetivo, constatar el empleo y efectividad de las combinaciones de posición o estructura desarrolladas en la Copa Nacional Villa Clara 2017 que se realizó en esta ciudad en el mes de enero del presente año
- Encuesta: se aplicó para constatar el empleo de las combinaciones de posición o estructura por parte de los entrenadores con vistas al perfeccionamiento de la efectividad de estas en topes y competencias (anexo 2) Técnicas del procesamiento de la información:
- Distribución empírica de frecuencia: esta permitió analizar y procesar los resultados que se obtuvieron en la aplicación de los métodos e instrumentos del nivel empírico

CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El objetivo de este capítulo es presentar los resultados de los métodos aplicados en la investigación. Ellos confirman la necesidad de realizar este tipo de estudios para contribuir al perfeccionamiento del entrenamiento deportivo en la Lucha Olímpica en función de mejorar los resultados deportivos de la provincia y contribuir a la solución del problema científico planteado.

Análisis de documentos

Al realizar un análisis del Programa Integral de Preparación del deportista de la Lucha Olímpica del 2016 se declara entre los objetivos generales:

- Estudio de las diferentes acciones técnico-tácticas

Entre los objetivos específicos:

- Dominio de la táctica y desarrollo del pensamiento táctico operativo

Sin embargo, cuando se revisaron los documentos de la planificación del entrenamiento deportivo de los entrenadores de la categoría estudiada se constata que algunos plasman en sus clases el trabajo con la táctica y otros no.

No se aprecia en los documentos oficiales del deporte cómo realizar el trabajo con la táctica. Por tanto el desarrollo de las combinaciones de posición o estructura se realiza de manera espontánea. Estos aspectos no favorecen el desarrollo del deporte en la provincia a partir de los objetivos que se persiguen.

Resultados de la encuesta a los entrenadores

Al realizar la encuesta a los entrenadores al frente del equipo juvenil del estilo de Lucha Libre, se constató que estos desarrollan en sus sesiones de entrenamiento las combinaciones de posición o estructura de manera espontánea ya que en los documentos oficiales del deporte no se especifica cómo abordarlas.

Entre las combinaciones de posición o estructura que más se desarrollan en sesiones de entrenamiento, topes y competencias están: en la posición de pie; con agarre de dos brazos a un brazo por fuera, con agarre a una pierna y con agarre de cabeza y brazo y en cuatro puntos con el agarre al tronco.

Para seleccionar las combinaciones de posición o estructura los entrenadores tienen en cuenta el momento de la preparación, fundamentalmente durante la etapa especial y competitiva ya que estas combinaciones se trabajan desde lo táctico.

Resultados de la Observación

Para el análisis de la observación se empleó la siguiente escala evaluativa para valorar la efectividad de ejecución:

(tomado de López, R. (2016), citado por Díaz Jimenez R. 2017).

- ▶ Excelente----- +75%
- ▶ Muy bien----- 50-74%
- ▶ Bien----- 35-49%
- ▶ Regular----- 20-34%
- ▶ Mal ----- -20%

Para la confección de la escala evaluativa se tuvieron en consideración los trabajos realizados por Toledo, R. y Gómez, D. (1990), López, Y. (2010), Fernández, L. (2012), López, R. (2016), entre otros.

Las combinaciones de posición o estructura que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de esta investigación fueron en la posición de pie, a partir de: agarre de dos brazos a un brazo por fuera, agarre de cabeza y brazo, agarre a una pierna con la cabeza por dentro o por fuera y en la posición de cuatro puntos: a partir del agarre de tronco en cuatro puntos cuando el oponente tiene las rodillas despegadas del colchón.

Los resultados cuantitativos obtenidos en la investigación durante la observación aplicada se pueden apreciar en las siguientes tablas:

Tabla 1 Resumen de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura por divisiones de peso en la posición de pie.

División	Intentos	Efectivos	% de efectividad	Evaluación
50	7	3	42.8	B
55	9	5	55.5	B
60	12	4	33.3	R
66	6	1	16.6	M

74	10	3	30	R
84	11	4	36.3	R
96	9	6	66.6	B
+96-120	8	2	25	R
Total	72	28	38.8	R

Como se puede apreciar en esta tabla los resultados no fueron positivos en sentido general, fundamentalmente porque la división de 66 kilogramos tuvo una efectividad de 16.6 por ciento, debido a que fue capaz de dar una solución táctica solo a una situación que se le presentó en una combinación de posición o estructura a partir del agarre de cabeza y brazo y fue inefectivo en los cinco restantes, por lo que se evaluó de mal a partir de la escala anteriormente expuesta.

Casos similares se presentaron en las divisiones de 60, 74 y +96-120 kilogramos que tuvieron porcentos de efectividad con un 33.3, 30 y 25 por ciento de efectividad respectivamente. En estos casos los luchadores, a pesar de que se les presentaron un mayor número de situaciones también fueron inefectivos en la mayoría y por tanto fueron evaluados de mal.

El luchador de los 60 kilogramos solo dio solución a cuatro situaciones de 12 que se le presentaron, de ellas dos fueron a partir del agarre a una pierna, una a partir del agarre de cabeza y brazo y una con el agarre de dos brazos a un brazo donde logró el control y los puntos técnicos, sin embargo, la mayoría de las situaciones a partir del agarre de dos brazos a un brazo no las pudo solucionar y marcar puntos, por lo que fue inefectivo en estos casos.

La división de 74 kilogramos solo pudo solucionar tres de las 10 situaciones en combinaciones de posición o estructura, dos de ellas a partir del agarre de cabeza y brazo y una con agarre a una pierna, el resto fueron inefectivas, repitiéndose las dificultades en la combinación a partir del agarre de dos brazos a un brazo.

En la división de 96-120 kilogramos de ocho situaciones dio solución a dos, ambas en agarres de cabeza y brazo. El resto de las situaciones que se le presentaron en los combates fueron de agarres de dos brazos a un brazo y no pudo dar una solución táctica en este sentido.

Las divisiones de 50 y 84 kilogramos fueron evaluadas de regular, la primera solo aportó tres soluciones en siete situaciones, estas fueron dos en agarres de cabeza y brazo y una con agarre a una pierna, el resto fueron con agarres de dos brazos a un brazo y con agarre a una pierna con el mismo resultado adverso. La de 84 kilogramos por su parte aportó solo cuatro soluciones en 11 situaciones, estas fueron tres con agarre a una pierna y de cabeza y brazo. A las cinco situaciones con agarres de dos brazos a un brazo no les dio solución, tampoco a otras tres con agarres de cabeza y brazo y otras tres con agarre a una pierna.

Finalmente, fueron evaluadas de bien las divisiones de 55 y 96 kilogramos, la primera con cinco soluciones efectivas en nueve intentos, tres de estas soluciones con agarre a una pierna y dos de cabeza y brazo y no pudo dar soluciones a dos con agarre de cabeza y brazo, una con agarre a una pierna y otra con agarre de dos brazos a un brazo. Por su parte la de 96 kilogramos fue la de mejores resultados en esta posición al brindar seis soluciones en nueve intentos, dos con el control de dos brazos a un brazo, dos con agarre de una pierna y dos con agarre de cabeza y brazo, no pudo dar soluciones favorables a dos situaciones con agarre de dos brazos a un brazo y con agarre de una pierna.

En sentido general en esta posición los resultados fueron negativos y se evaluaron de regular al habersele brindado soluciones tácticas en las combinaciones de posición o estructura solo a 28 de las 72 situaciones que se presentaron.

Tabla 2 Resumen de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura por divisiones de peso en cuatro puntos.

División	Intentos	Efectivos	% de efectividad	Evaluación
50	3	1	33.3	R

55	2	2	100	MB
60	1	0	0	M M
66	2	2	100	MB
74	5	4	80	MB
84	3	1	33.3	R
96	2	2	100	MB
+96-120	3	1	33.3	R
Total	21	13	61.9	B

En la posición de cuatro puntos la división de peores resultados fue la de 60 kilogramos ya que se le presentó una sola situación táctica a partir del agarre de tronco en cuatro puntos cuando el oponente tiene las rodillas despegadas del colchón y no pudo concretar puntos técnicos por lo que el porcentaje de efectividad fue cero y se evaluó de muy mal.

Otras divisiones que presentaron dificultades en esta posición fueron las de 50, 84 y 96-120 kilogramos que fueron evaluadas de regular con un 33.3 porcentaje de efectividad respectivamente.

La división de 74 kilogramos fue evaluada de muy bien con un 80 porcentaje de efectividad producto de haber aportado cuatro soluciones a cinco situaciones que se le presentaron en esta posición.

Por último las divisiones de 55, 66 y 96 kilogramos también lograron una evaluación de muy bien pero con un 100 porcentaje de efectividad producto de que pudieron lograr obtener puntos técnicos en todas las situaciones tácticas de combinaciones de posición o estructura a partir del agarre de tronco en cuatro puntos cuando el oponente tiene las rodillas despegadas del colchón.

En sentido general, teniendo en cuenta tanto la posición de pie como cuatro puntos, los resultados fueron los siguientes:

Tabla 3 Resumen general de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre del equipo Cienfuegos

División	De pie				Cuatro puntos				Total			
	I	E	%	Eval	I	E	%	Eval	I	E	%	Eval
50	7	3	42.8	R	3	1	33.3	R	10	4	40	R
55	9	5	55.5	B	2	2	100	MB	11	7	63.6	B
60	12	4	33.3	M	1	0	0	MM	13	4	30.7	M

66	6	1	16.6	M M	2	2	100	MB	8	3	37.5	B
74	10	3	30	M	5	4	80	MB	15	7	46.6	R
84	11	4	36.3	R	3	1	33.3	R	14	5	35.7	R
96	9	6	66.6	B	2	2	100	MB	11	8	72.7	B
+96-120	8	2	25	M	3	1	33.3	R	11	3	27.2	M
Total	72	28	38.8	R	21	13	61.9	B	93	41	44.0	R

En la tabla se aprecian los resultados obtenidos en cada división de peso tanto en la posición de pie como en cuatro puntos, en este sentido se destacan las divisiones de 55 y 96 kilogramos con 63.6 y 72.7 porcientos de efectividad en las soluciones aportadas a este tipo de situaciones tácticas.

En sentido contrario se manifestaron las divisiones de 60 y 96-120 kilogramos con 30.7 y 27.2 porcientos de efectividad, por lo que fueron evaluadas de mal. El resto de las divisiones se evaluaron de regular.

CONCLUSIONES

1. Los porcentajes de efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre del equipo Cienfuegos se muestra con deficiencias en sentido general en equipo estudiado en los Juegos Nacionales de la categoría.
2. La efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre se evaluó de regular en sentido general debido a los bajos porcentajes reflejados fundamentalmente en la posición de pie donde solo se obtuvo un 38.8 porcentaje de efectividad de realización.
3. La división con mejores resultados en cuanto a combinaciones de posición estructura es la de 90 kg (66%) y la de resultados mas discretos la de 66 kg con (16,6 %)

RECOMENDACIONES

- Continuar estudiando los porcentajes de efectividad de las combinaciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica en otros estilos y categorías teniendo en cuenta los grupos de llaves según la clasificación de las acciones técnico-tácticas, con vistas a mejorar los resultados
- Profundizar en el estudio de la Estructura Metodológica de las acciones técnico-tácticas de la Lucha Olímpica con vistas a realizar propuestas metodológicas que permitan perfeccionar los planes y programas de entrenamiento

BIBLIOGRAFÍA

1. Beno Sander. (1990) *Educación, administración y calidad de vida*. Editorial Santillana.
2. Carrillo, R. (2015). *Efectividad táctica de las principales figuras del Equipo Juvenil de Lucha, estilo Grecorromano en la Copa Nacional "28 de enero"*. Trabajo de diploma. UCCFD Villa Clara.
3. Castellanos, D. (2003). *El estudiante talentoso y sus necesidades educativas especiales*. En Castellanos, D. (Comp.) y otros. *Talento. Estrategias para su Desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación.
4. Colectivo de autores. (2004). *Dimensión histórica, cultural y deportiva de las Luchas*. Canarias.
5. Colectivo de autores. (2006). *Teoría y metodología de la educación física. Texto básico*. Deportes.
6. Colectivo de autores. (2013). *Programa integral de preparación del deportista. Luchas (FCLA)*. Deportes.
7. Falero, J. R. (2006). *La estructura periódica y cíclica de Matveev*. En: *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Deportes.
8. Fleitas, I. y otros (1990). *Teoría y práctica general de la Gimnasia*. Enpes.
9. Forteza, A., Ranzola, A. (1989). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Científico-técnica.
10. Forteza, A. (1999). *Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista*. Editorial Científico-Técnica.
11. Fernández, L. (2012). *La efectividad de los movimientos técnicos de contraataque durante los combates de los luchadores del equipo de Santa Clara, categoría 10–11 años del estilo libre en (MarcadorDePosición2)el Campeonato Provincial*. Trabajo de diploma. UCCFD Villa Clara.
12. Florido, J. A. (2011). *Efectividad táctica por divisiones de pesos en el campeonato nacional de lucha libre de 1ra categoría 2011*. Trabajo de diploma. UCCFD Villa Clara.

13. González, S. A. y Cañedo, I. (1996). *Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva*. CD Universalización.
14. González, S. A. (2002). *Historia de la Lucha*. Deportes.
15. González, S. A. (2013). *Técnica y táctica de la Lucha Olímpica*. Deportes.
16. González, V. y Carreño, J. E. (2015). *La preparación técnica del deportista. Sus particularidades en la Lucha deportiva*. CD de Monografías. Universidad de Matanzas.
17. Guevara, L. F. (2014). *Acciones para mejorar la efectividad de realización en la continuidad de los elementos técnicos de la posición de pie a cuatro puntos en la Lucha Greco-romana*. Tesis de maestría en entrenamiento deportivo. UCCFD Villa Clara.
18. Gutiérrez, R. (2005). *Hacia una didáctica formativa y optimización del proceso docente*. UCLV.
19. Gutiérrez, R. (2005). *Los componentes del proceso pedagógico y su interacción dinámica*. En *Hacia una didáctica formativa*. Material básico Villa Clara.
20. López, R. (2016). *La dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la Lucha Olímpica*. Tesis de doctorado. UCLV Marta Abreu de Las Villas.
21. López Y. (2010). *La efectividad en los movimientos técnicos durante los combates de los atletas del equipo 10-11 años de lucha libre de la provincia Villa Clara en el Campeonato Nacional Zonal Pioneril*. Trabajo de diploma. UCCFD Villa Clara.
22. Martínez, M. (2003). *Los métodos de investigación: lo cuantitativo y lo cualitativo*. Centro de Estudios Educativos. Universidad Pedagógica "Enrique José Varona". Pueblo y Educación.
23. Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Raduga.
24. Mazur, A. G. (1989). *Lucha Clásica. Manual metodológico*. Científico-Técnica.
25. Morales, A. (2001). *La preparación del deportista elite. Dirección y Rendimiento*. Material digital.

26. Morales, Y. (2014). *Sistema didáctico para la actuación competente del taekwondista escolar desde la preparación técnico-táctica*. Tesis de doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte. Villa Clara.
27. Parot, Rodrigo. (2005) *Efectividad en el desarrollo. Marco conceptual y principios*.
28. Pérez Guerra, E. (2004). La enseñanza de la Lucha por grupos de divisiones (II). Análisis y discusión. *Revista digital*, 10 (75).
29. Pérez Téllez, (1988) Conferencias en curso internacional "Solidaridad Olímpica". Ciudad de La Habana.
30. Petrov, R. (1980). *Principios de la Lucha libre para niños y adolescentes*. Raduga.
31. Petrov, R. (2011). *Wrestling in the written word*. Sofía: Balkan Publishing Company Ltd.
32. Platonov, V. (1988). *El entrenamiento deportivo*. Paidotribo, S.A., Colección Deporte.
33. Real Diccionario de la Academia Española. (2010). *Efectividad*.
34. Reglamento Internacional de Lucha. (2016). *United World Wrestling (UWW)*. Lausana.
35. Tamayo, Y. (2014). *Acciones didácticas en la preparación teórica para lograr la efectividad de realización en los luchadores de la categoría 13-15 años del estilo Libre de la EIDE provincial*. Trabajo de diploma. UCCFD Villa Clara.
36. Toledo, R. (2009). *Estructuración de los contenidos de la Lucha Olímpica*. Tesis de Maestría. ISCF "Manuel Fajardo". Villa Clara.

ANEXOS

Anexo 1 Guía de observación

		Combinación de posición o estructura		% de Efectividad	Evaluación
Nro.	División	I	E		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
Total					

Leyenda:

I- Intentos

E- Efectivos

Anexo 2 Encuesta

Objetivo: constatar el empleo de las combinaciones de posición o estructura por parte de los entrenadores con vistas al perfeccionamiento de la efectividad de estas en topes y competencias.

La siguiente encuesta forma parte de una investigación dirigida al perfeccionamiento de la efectividad de las combinaciones de posición o estructura en los luchadores juveniles del estilo libre, es por eso que resulta de gran beneficio para su desarrollo las respuestas que usted ofrezca.

Datos generales

Años de experiencia como entrenador: _____

Años de experiencia en el alto rendimiento: _____

Cuestionario:

- 1- ¿Cómo usted desarrolla en sus sesiones de entrenamiento las combinaciones de posición o estructura?
- 2- ¿Cuáles son las combinaciones de posición o estructura que más utiliza en sus sesiones de entrenamiento y cuáles son las que más se aprecian en topes y competencias?
- 3- ¿Qué elementos usted considera para la selección de las combinaciones de posición o estructura en sus sesiones de entrenamiento?

