

Comportamiento de la aplicación de técnicas en la posición de pie y cuatro puntos de los libristas 13-15 años de Cienfuegos.

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

Autor: Danaury Rivalta Guerrero.

Tutor: MSc. Edel Lache García.

Cienfuegos

2022

Pensamiento

“El verdadero combate comienza cuando uno debe luchar contra parte de sí mismo. Pero solo se convierte en un hombre cuando supera estos combates”

André Malraux

Agradecimientos

Quisiera agradecer a mi tutor Edel Lache García, a los profesores que me brindaron su apoyo y ayuda para avanzar con todos los puntos de la tesis.

A todos los profesores de la facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la Universidad de Cienfuegos que a lo largo de 5 años contribuyeron en mi formación como profesional.

A la Revolución Cubana, única en el mundo por brindar una educación gratuita a todos sus ciudadanos por igual.

Agradecer a las personas que de una u otra manera colaboraron para hacer este estudio posible, a las personas que me guiaron y que me brindaron consejos, les agradezco por ayudarme sin ninguna obligación.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

Dedicatoria

A mis padres y a mi hijo principalmente, pues por él es que hago todo y trato de ser una mejor persona cada día.

A todos los que me apoyaron en la realización de este trabajo.

A mi tutor, que gracias a su apoyo hoy puedo presentarme a optar por el título de Licenciado en Cultura Física.



Resumen.

Teniendo en cuenta que la preparación técnica representa la columna de todo el sistema de preparación deportiva en atletas de cualquier nivel, en función de un buen desempeño y el logro de una mayor efectividad de la preparación integral de los atletas de Lucha Libre de edades entre los 13- 15 años, se debe tener en cuenta algunos aspectos que favorecerían de manera considerable los aspectos técnico tácticos. Es conveniente pues, establecer cambios inmediatos en este tipo de preparación en función del reconocimiento de las características propias del deporte y los elementos conceptuales y situacionales que son necesarios en la formación de atletas para el mismo. Esta investigación es un análisis del comportamiento de la ejecución de los ataques en la posición de pie y en cuatro puntos encaminado a la búsqueda de un mejor desarrollo y asimilación de los contenidos técnicos y su comprensión general, enfatizando en los aspectos que comprenden la ejecución de las técnicas en las dos formas de combatir en la Lucha Libre de la categoría 13– 15 años del municipio Cienfuegos, teniendo. Para el desarrollo de dicho trabajo se han empleado métodos empíricos como el análisis de documentos, encuestas y la observación. El análisis de los métodos empleados en la investigación permite proponer realizar una descripción minuciosa que le sirva a los entrenadores direccionar su entrenamiento en las categorías escolares.

Abstract.

Taking into account that the technical preparation represents the column of the entire sports preparation system in athletes of any level, based on a good performance and the achievement of a greater effectiveness of the integral preparation of the Wrestling athletes of ages between 13-15 years old, some aspects should be taken into account that would considerably favor the technical-tactical aspects. It is convenient, then, to establish immediate changes in this type of preparation based on the recognition of the characteristics of the sport and the conceptual and situational elements that are necessary in the training of athletes for it. This research is an analysis of the behavior of the execution of the attacks in the standing position and in four points aimed at the search for a better development and assimilation of the technical contents and their general understanding, emphasizing the aspects that comprise the execution of the techniques in the two ways of fighting in Wrestling in the 13-15 year-old category of the Cienfuegos municipality, having. For the development of this work, empirical methods such as document analysis, surveys and observation have been used. The analysis of the methods used in the research allows us to propose a detailed description that will help the coaches direct their training in the school categories.

Índice

	Pág
I INTRODUCCION.	1
II ESARROLLO.....	8
2.1 Marco teórico conceptual.....	8
2.1.1 Características de la lucha como especialidad deportiva.....	8
2.1.2 Antecedentes de la preparación del deportista.....	12
2.1.3 elementos para la enseñanza de la Lucha Libre	14
2.1.4 Particularidades del aprendizaje de las acciones técnicas.....	19
2.1.5 caracterización de los niños en la adolescencia.....	21
2.1.6 Particularidades del entrenamiento con niños y jóvenes en la lucha deportiva.....	22
2.2 Metodología	24
2.2.1 caracterización de la muestra.....	24
2.2.2 Métodos utilizados.....	25
2.3 Análisis de los resultados	26
2.3.1 Resultados del análisis de los documentos.....	26
2.3.2 Resultados de la encuesta a los atletas.....	27
2.3.3 Resultados de la encuesta a los entrenadores.....	28
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	<u>29</u>
3.1 Conclusiones.....	29
3.2 Recomendaciones.....	¡Error! Marcador no definido.
BIBLIOGRAFIA.	
ANEXOS	



I. INTRODUCCION.

El deporte como fenómeno social multilateral representa una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable y a la par a uno de los medios más importantes de la educación ética, estética; aspecto que contribuye a la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad, a la consolidación y ampliación de los vínculos internacionales.

El sistema racional de entrenamiento y la ulterior perfección del mismo constituye uno de los principales caminos para el descubrimiento de mejores posibilidades de los deportistas, pues a medida que el sistema de preparación deportiva se perfecciona sobre bases científicas y metodológicas, se produce una mayor influencia en el nivel general de los resultados deportivos.

El deporte en Cuba es el medio fundamental del desarrollo físico y de la esfera intelectual, volitiva y efectiva de la personalidad, de la formación de valores y de la conducta ciudadana.

Las instituciones educativas del sistema competitivo en Cuba tienen la misión de formar en los atletas y en la población en general los valores esenciales de nuestra sociedad socialista martiana y fidelista.

Al tener en cuenta las características de cada especialidad deportiva, los aspectos antes mencionados cobran mayor o menor importancia e incluso se fusionan durante la preparación, en los deportes de oposición, donde la técnica va conjuntamente con la táctica (técnico-táctico), el autor asume la postura de "separarlas" para su estudio dentro de la preparación que recibe el deportista, aspecto que se desarrollará desde la propia planificación y dosificación de la carga que se le trasmite al deportista.

La técnica es el componente más importante en la lucha deportiva y es determinante en el desarrollo de un rendimiento óptimo, Méndez (2019), citando a González (2014), además de ofrecer un elevado nivel de control y posibilidad de intervención tanto para el entrenador como para el deportista. Se trata del

resultado final y visible de este deporte. Analizar las características de la técnica en la lucha deportiva es un proceso complejo, motivo por el que se hace necesario realizar una revisión de los aspectos más importantes y consideraciones a tener en cuenta.

La lucha, especialidad deportiva en que se centra este trabajo, se practica desde épocas remotas, se toma como punto de partida el momento en que el hombre primitivo empleó artes y mañas para defenderse de las fieras y adquirir alimentos o defenderse de sus enemigos. Estas artes y mañas han evolucionado con el de cursar de los años hasta convertirse en deporte olímpico reglamentado, el cual ha sufrido varias modificaciones en los últimos años y responde al desarrollo biológico, tecnológico del hombre y al aspecto comercial de poder recibir beneficios monetarios de los espectáculos deportivos.

En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de los luchadores, el grado y la diferencia del esfuerzo, así como su estado físico y psicológico. Estos factores caracterizan en lo fundamental la situación concreta generada en cada momento del combate, porque dificultan o facilitan la ejecución de unas u otras acciones técnicas.

Se puede decir que la Lucha en la actualidad se ha convertido en uno de los deportes que más medallas aporta al movimiento deportivo cubano en sus dos modalidades, tanto libre como greco. Es en la década de 1920 que se comienza a practicar la Lucha Libre aficionada en algunos clubes de La Habana, la Asociación de Dependientes fue la pionera, teniendo al Sr. Benjamín González como máximo inspirador por haber luchado hacía algunos años en la capital como profesional. En 1929 se organiza un enfrentamiento entre un equipo cubano y uno de universitarios de los Estados Unidos.

Con la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el 23 de Febrero de 1961, se comienza a edificar una estructura que convierte al "Deporte en un derecho del pueblo". Casi un mes más tarde, el 15 de

Marzo, el Comisionado y Director del INDER José Lanuza, dictó una resolución prohibiendo la presentación de espectáculos de lucha libre profesional.

Ese mismo año, en septiembre, se organizó el primer curso nacional para entrenadores de lucha libre. Con esto se hace un intento firme en la práctica de este deporte a nivel nacional. Se organiza en la ciudad de Palma Soriano, en la antigua provincia de Oriente, un Torneo Nacional de 2ª Categoría. En el mes de marzo de 1962 se realizó en la Ciudad Deportiva el Primer Campeonato Nacional de Lucha Libre de 1ª Categoría.

El Dr. Benjamín González en sus apuntes planteó las condiciones favorables que poseían los libristas cubanos para desarrollarse y lograr un elevado nivel técnico-táctico y según sus observaciones existen en la actualidad varias cuestiones que así lo corroboran:

- Las buenas condiciones físicas.
- El entusiasmo que genera su práctica.
- Esta práctica se ha hecho masiva y se consta con muchos y buenos entrenadores.

En 1966, en los históricos (X) Juegos Centroamericanos y del Caribe en San Juan (Puerto Rico) se lograron seis medallas de oro, en los próximos juegos en Panamá, cuatro años después la cosecha se elevó a ocho títulos.

Sin embargo, en 1971, Cuba logra una victoria increíble frente a la selección Estados Unidos en los VII Juegos Deportivos Panamericanos, fueron campeones Miguel Tachín Alonso, Francisco Lebecque Ori y Lupe Lara Quiala.

Desde este año se ha luchado por ubicar como mínimo un medallista en todos los eventos internacionales en que se participa, son muchos los factores que han incidido en estos logros y entre otros muchos uno ha sido la constante superación de nuestros técnicos tanto en la base como en los diferentes eslabones de la pirámide hasta el alto rendimiento

De acuerdo a lo planteado por Carreño (1999), al expresar “El análisis del estado del deporte mundial, muestra que el logro de un alto nivel organizacional y

metodológico de la actividad deportiva con los niños, adolescentes y jóvenes, en gran medida determinan el éxito de uno u otro país en la arena internacional. Por eso constituye un hecho, que, en Cuba, al igual que en otros de los países más fuertes del mundo, en el orden deportivo, se le preste una gran atención a la preparación de las reservas deportivas”, con lo cual el autor concuerda y lo asume referente en su interés por atender el desarrollo de la actividad deportiva con los niños. La lucha desarrolla en sus practicantes una gran movilidad de los procesos nerviosos, ya que la actividad del luchador y la cantidad de movimientos posibles (ataques, defensas, contrallaves, tácticas) es muy grande, esto implica que se desarrolle en quienes lo practiquen durante mucho tiempo una gran sensibilidad propioceptiva.

La Lucha Libre Olímpica, Lucha Libre Deportiva o Lucha Libre, es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario. Wikipedia (2016).

El término “libre” que denomina a la modalidad se refiere en que, las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir, no hay restricciones. Sin embargo, en la lucha greco-romana cada participante intenta derrotar a su rival con llaves y proyecciones utilizando solo la parte superior del cuerpo, o sea, sin el uso activo de las piernas en el ataque, y en el que no se permite atacar las piernas del rival. En las competencias se persigue ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

Por otra parte, el término "olímpica" se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, también conocida como lucha libre profesional. La variante femenina de esta modalidad se denomina lucha libre femenina o simplemente lucha

femenina. A estas tres modalidades de lucha se les denomina Luchas Olímpicas ya que están presentes en los Juegos Olímpicos. Los distintos tipos de Lucha se caracterizan por ser una actividad acíclica (no estándar) de moderada intensidad y duración variada. Durante el entrenamiento de lucha a los practicantes se le desarrolla grandemente la fuerza de sus planos musculares en todas sus variantes (fuerza rápida, resistencia a la fuerza y fuerza máxima), además este le suministra una gran cantidad de hábito motrices especiales, así como el desarrollo de la resistencia general y especial y la rapidez.

(Carreño 2015) expresa que la Lucha Libre se caracteriza por ser una actividad acíclica de moderada intensidad y duración variada. A sus practicantes se les desarrolla grandemente las capacidades físicas además de habilidades motrices especiales, así como el desarrollo del pensamiento técnico táctico.

Desde el punto de vista pedagógico su objetivo fundamental consiste en mejorar la salud y fortalecer el organismo de los atletas con vistas a que puedan asimilar con más calidad los contenidos prácticos de la asignatura, así como la preparación de los deportistas de forma progresiva, sistemática escalonada, según los niveles y categorías, para que puedan obtener altos resultados deportivos. (González y Cañedo, 2012)

En relación a ello, han ocurrido cambios sustanciales en la teoría y metodología, y en la práctica de la lucha, vinculado especialmente el desarrollo sistemático e impetuoso de este deporte en los últimos años, sobre todo como resultado del gran auge alcanzado por los resultados de los topes y competencias internacionales, que ha obligado a los especialistas, de forma más profunda, a estudiar y en ocasiones a revisar algunas cuestiones de esta teoría y metodología y la práctica.

Por otra parte, los cambios del reglamento buscando espectacularidad y reafirmación en la inclusión de este deporte en los Juegos Olímpicos de Río 2016, ha traído como consecuencias, que muchos elementos técnico y tácticos que habían perdido popularidad estén entrando en el arsenal de movimientos

preferidos por muchos atletas a nivel mundial, sin embargo existen insuficiencias que conspiran con el buen desarrollo tanto de la enseñanza como el perfeccionamiento del grupo de las proyecciones con arqueo desde la posición de pie.

Actualmente existe un marcado nivel técnico-táctico en este deporte en los cinco continentes debido al perfeccionamiento del entrenamiento y las nuevas tecnologías aplicadas al deporte y el país realiza disímiles esfuerzos para mantenerse a ese nivel por lo que hace énfasis en la preparación física, teórica, psicológica y técnico-táctica de sus deportistas.

La Lucha Libre no está ausente a este particular y a pesar de los logros obtenidos se evidencia un aumento del uso de las técnicas en la posición de pie, lo que disminuye el arsenal técnico de los luchadores del estilo libre en la posición de cuatro puntos, Azcuy (2019), por lo que los libristas trabajan mucho en esas direcciones sobre todo el trabajo en la posición de cuatro puntos, forma o estilo de combate en este deporte muy efectivo pero que requiere de mucha resistencia, fuerza y nivel técnico por lo que muchos entrenadores no adiestran a sus atletas en el mismo cometiendo un grave error ya que esto hace que sus atletas prefieran el combate en la posición de pie buscando comodidad y espectacularidad en la competencia a veces incluso pudiendo ganar en la posición de cuatro puntos fácilmente, esto ocurre en las categorías escolares fundamentalmente y nuestra provincia no está exenta a esta situación, por eso se realiza este estudio con el objetivo de ver cómo se comporta la aplicación de las técnicas en dichos estilos de combate en la Liga Estudiantil en los atletas de la categoría 13-15 años masculino de la EIDE provincial por lo que se evidencia una contradicción entre la insuficiente utilización de las técnicas en cuatro puntos y las técnicas en la posición de pie en las categorías escolares.

que se plantea el siguiente:

Problema Científico:

¿Cómo se comporta la aplicación de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos en los libristas 13-15 años de Cienfuegos?

Fundamentación del problema

Teniendo en cuenta los resultados alcanzados en los últimos tres años por la provincia de Cienfuegos, los cuales han sido satisfactorios no podemos decir que todo ha marchado bien, aún quedan dificultades a las cuales hay que darle solución, razón por la cual motivó al investigador a realizar dicho trabajo, que posee gran importancia para el mejoramiento de los resultados en el deporte Lucha Libre en dicha provincia.

En la Liga Estudiantil, competencia fundamental de estos atletas, a través del método de observación pudimos apreciar que la mayor cantidad de combates fueron ganados por técnicas de la posición de pie, obviando en algunos momentos la aplicación de la técnica de la posición de cuatro puntos, por lo que se procede a la tarea de realizar el presente trabajo para conocer las causas por las cuales estos atletas emplean más las técnicas en esta posición de combate de la Lucha Libre ya que el atleta que practique este deporte debe tener dominio técnico-táctico de ambas posiciones para su ejecución en competencias.

Numerosas son las investigaciones realizadas en este deporte las cuales dan aportes valiosos a esta investigación, pero no han abordado el tema que ocupa el presente trabajo por lo que conviene definir el comportamiento entre la aplicación de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos, para lo que se propone los siguientes objetivos:

Objeto de estudio.

Proceso de preparación técnica de los libristas 13-15 de Cienfuegos.

Campo de acción.

Utilización de las técnicas de pie y cuatro puntos de los libristas 13-15 de Cienfuegos

Objetivo general

Describir el comportamiento de la aplicación de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos de los libristas 13-15 años de Cienfuegos.

Objetivos específicos

1. Establecer los antecedentes históricos sobre las técnicas más utilizadas en la Lucha Libre cubana.
2. Diagnosticar a los atletas sobre la aplicación de las técnicas en la posición de pie y cuatro puntos.
3. Definir la preferencia de los entrenadores en la enseñanza de las técnicas correspondientes a ambos estilos de combate.

Idea a defender

Existe una mayor aplicación de las técnicas en la posición de pie que en las de cuatro puntos por parte de los libristas 13-15 años de Cienfuegos.

2. DESARROLLO.

2.1 Marco teórico conceptual.

2.1.1 Características de la Lucha como especialidad deportiva.

La racionalización del deporte orientado a aumentar las capacidades de rendimiento físico es algo tan antiguo como el propio deporte. En la antigua Grecia se consideraba posible convertir un sujeto débil en un perfecto deportista a través de la aplicación de un entrenamiento sistemático. Por aquellos tiempos los griegos organizaban el entrenamiento dividido en tetras (plan de cuatro días), algo similar a lo que hoy en día se denominan microciclos, mesociclos y macrociclos. La estructuración del entrenamiento se realizaba por día con un carácter inflexible. Los humanistas italianos de los siglos XIV y XV se consideraban los precursores de un renacimiento de la actividad física e Inglaterra como el país donde se hace

referencia en obras publicadas a criterios propios del deporte moderno. Con la aparición del deporte profesional, fundamentalmente en atletismo con que surge el nuevo empuje a los métodos de obtención de mayores resultados deportivos, sin embargo, hubo que esperar hasta el siglo XX para ver una proliferación de obras correspondiente a estas temáticas.

En 1916 Kotov propone por primera vez un entrenamiento interrumpido y dividido en ciclos. Más adelante Ozolin en 1939, entiende el proceso de entrenamiento como un sistema que debe ser elaborado a largo plazo y Letunov en 1950 crítica las formas de planificación e intenta establecer fases de entrenamiento basadas en principios fisiológicos. Matveev es considerado como el padre de la planificación moderna del proceso de entrenamiento y su teoría de periodización anual, (preparatorio, competitivo y transito), se populariza en la década de los años 50. Posteriormente surgen teorías de clásicos como la de Aroseiev (1976) con su forma no tradicional de “péndulo”; Voroviov y Verjoshanski (1987) con las leyes biológicas de adaptación, así como el entrenamiento en bloques planteada por Verjoshanski en (1988). En los últimos años han surgido otras teorías como el modelo A.T.R. presentado por Navarro en 1994 basada en la acumulación, transformación y realización donde plantea: “con un análisis adecuado de los diferentes modelos que se han utilizado a lo largo de los años en el entrenamiento deportivo, no es posible observar la interconexión que existe entre cada uno de los empleados”. Esta afirmación vertida por los autores es cuestionable, pues se considera que según surgían teorías, estas se nutrían de los antecedentes ya establecidos por otros clásicos.

En Cuba se puede poner como ejemplo la Lucha, donde la planificación y ejecución del proceso de entrenamiento ha tomado mucho de los enunciados de Matveev y se adoptan otros criterios como la periodización cíclica, sin embargo, no llegando a los modelos expuestos por este, sino distribuidas en ciclos y períodos. La Lucha como deporte donde dos personas procuran derribarse mutuamente, es una de las más antiguas de las modalidades deportivas existentes en la

actualidad, se asegura por varios autores que su existencia se remonta a 3 000 años a.n.e. basando sus planteamientos en murales a relieve encontrados en excavaciones realizadas fundamentalmente en Egipto y Grecia, donde la misma gozó de gran estima organizándose concursos públicos entre luchadores. Las Luchas griegas, introducidas según se supone de Egipto o Asia tomaron carta de participación en la 18va. Olimpiada 708 años a.n.e. formando parte del pentatlón y adquiriendo luego gran importancia por considerarse uno de los medios básicos en la preparación para la guerra. Este deporte fue en Grecia, como después en Roma, el menos brutal de los ejercicios de enfrentamiento pues no se permitía golpear al adversario con los pies o con las manos, otorgándosele la victoria por retenciones realizadas con enlazamientos realizados en el cuerpo con las extremidades. En la evolución de las reglas luego prohibió el uso de las piernas y surge la Lucha grecorromana muy difundida por Europa en el decursar de los años.

En la era moderna la Lucha como deporte a medida que se iba extendiendo por todos los pueblos estos la fueron adaptando y modificando de acuerdo a sus características nacionales, es por ello que existe gran variedad de Luchas que se diferencian por sus agarres, vestimentas entre otros. A pesar de que la Lucha grecorromana estuvo incluida en el programa de los Primeros Juegos Olímpicos Modernos y la libre en San Luis (1904) no fue hasta 1912 que se creó la Federación Internacional de Lucha Amateur contribuyendo esta al posterior desarrollo e implantación de nuevas reglamentaciones programándose torneos oficiales que ampliaron el intercambio entre diferentes países. Después de analizadas las principales corrientes surgidas por los diferentes clásicos y las características de la Lucha a nivel internacional, se podría realizar la siguiente pregunta.

¿Cómo influyeron las diferentes teorías mencionadas anteriormente en el desarrollo del proceso de entrenamiento de la Lucha deportiva?

No hemos encontrado fuentes bibliográficas que permitan afirmar sobre la aplicación de los diferentes modelos surgidos en el de cursar de los años, aunque somos del criterio que tanto en la antigüedad y en la era moderna hasta los años 50 el proceso de entrenamiento de este deporte estaba basado en experiencias acumuladas por los atletas en cada etapa correspondiente.

El conocimiento de este deporte en Cuba data de 1909 con una competencia organizada por promotores cubanos con luchadores extranjeros de clase y tomando auge más adelante como un espectáculo muy distinto a la realidad deportiva. Precisamente, la Lucha amateur en Cuba comienza a tomar auge en 1929 celebrándose en 1933 el primer torneo oficial con participación de los poquísimos atletas que practicaban este deporte en los clubes de la capital. Al igual que todos los deportes, se puede decir que el verdadero nacimiento de la Lucha viene con el triunfo de la Revolución en 1959, donde con el cambio en el orden político, económico y social en el país se toman una serie de medidas a favor del desarrollo deportivo, pudiéndose destacar la creación del INDER en 1961, escuela anexa para entrenadores deportivos, la Escuela Superior de Educación Física (E.S.E.F.); establecimiento de torneos oficiales para las diferentes especialidades deportivas, colaboración de técnicos extranjeros y superación de los nuestros en el exterior.

Como ya se había referido, en Cuba se recibieron técnicos del exterior para contribuir con sus conocimientos al desarrollo deportivo en nuestro país, contando la Lucha con la colaboración en varias oportunidades de especialistas de la antigua URSS, privilegiada a nivel internacional por sus resultados deportivos relevantes en esta especialidad. Se considera que esta ayuda contribuyó bastante en los resultados que tiene Cuba actualmente a nivel internacional, sin embargo, se defiende el criterio que el proceso de entrenamiento debe perfeccionarse cada día más en busca de mayores logros, más si se tienen en cuenta los cambios constantes que recibe nuestro deporte, fundamentalmente en lo que ha reglamentación se refiere.

Para Forteza (2001), la búsqueda del conocimiento es una aventura interminable que bordea con la incertidumbre. En el entrenamiento debemos mantener una mente abierta. Uno de los más grandes errores, es a veces, estar absolutamente seguro de alguna cuestión técnica, porque la historia de los deportes, muestran una y otra vez, cómo teorías sacrosantas se derrumban ante una nueva evidencia adversa. Se considera importante lo planteado anteriormente pues a menudo, en el campo del deporte se encuentra posiciones irreflexibles cuando los entrenadores prefieren continuar con métodos tradicionales, ya sea por temor a perder los resultados deportivos alcanzados hasta entonces o por no querer romper tabúes empleados tradicionalmente. Hoy día, elaborar una teoría científica requiere de tiempo, además de metodologías de excelencia, debido a la riqueza del conocimiento acumulado por las ciencias hacia el deporte. Respecto a la evolución del deporte Tropin. (2013). expresó: “La necesidad de adecuar permanentemente, los nuevos términos y definiciones en la metodología específica de cada deporte”.

2.1.2 Antecedentes del proceso de preparación del deportista.

La preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que van a influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas”. Matveev (1966). La mayoría de los autores coinciden al señalar que la preparación del deportista consta de varias direcciones o componentes estrechamente relacionados entre sí. Al respecto Molnar (2006) plantea que “No existe un componente del entrenamiento que, tomado aisladamente, sea más importante que los otros. (Valle Delgado, et al., 2018).

El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logra cuando los diversos componentes se unifican en un conjunto”. Forteza (2001), considera que los componentes de la preparación del deportista son:

1. La preparación física (general y especial). Es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales. Está orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de sus capacidades motrices. La preparación física tiene 2 etapas principales: La Preparación Física General, desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc.; así como también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados. La Preparación Física Específica, desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

2. La preparación técnica. Desarrolla los hábitos deportivos y su estabilización, el perfeccionamiento de sus hábitos, así como su variabilidad. El desarrollo del aprendizaje de las acciones motrices, depende del nivel de preparación física y de la experiencia motriz del deportista. En la medida que el nivel técnico sea mayor, las posibilidades competitivas se incrementan igualmente, atribuyendo de esta manera, gran relevancia de dicha preparación en este deporte. Es importante resaltar la estrecha relación que existe entre la preparación técnica y otros componentes, especialmente con la preparación física. Si el deportista no tiene un buen nivel de desarrollo de sus capacidades coordinativas y condicionales enfrentará serios inconvenientes al momento de la demostración de uno u otro elemento técnico.

3. La preparación táctica. Es el arte de conducir la competencia a través de la utilización racional de las fuerzas y posibilidades de lograr la victoria. El nivel táctico depende en gran medida del desarrollo técnico. El objetivo de la preparación táctica es el lograr que el deportista logre una utilización racional de su potencial técnico, físico y psicológico en el momento de la competencia, para

cumplir con los objetivos planteados. Como es lógico, el objetivo fijado puede variar en una u otra participación; tenemos así que se puede competir para evaluar la preparación técnico-táctica, clasificar a un evento, mejorar una marca personal, ganar una medalla, ubicarse en determinado lugar en el ranquin, obtener puntos o imponer un récord.

4. La preparación psicológica (moral y volitiva). Es el desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de los que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias. La preparación psicológica cumple dentro del proceso de entrenamiento con las siguientes tareas: formación de las particularidades de la personalidad, relacionados con el rendimiento deportivo; modelación del entrenamiento; regulación de los estados psíquicos del momento. El trabajo sobre este componente es permanente y se inicia desde el primer día de entrenamiento y su desarrollo corresponde con un plan de entrenamiento estructurado dentro del plan general de entrenamiento.

5. La preparación teórica (intelectual). Ésta se basa en los conocimientos necesarios a transmitir sobre el deporte, se transmite a través de conferencia, seminarios y otras formas de enseñanza, denominadas teóricas, pero además utilizan vías prácticas que permitan una amplia asimilación de los conocimientos. También es importante transmitir a los deportistas conocimientos de teoría y metodología del entrenamiento, fisiología, etc., y hacerlo participante activo en la planificación y organización del proceso. Es un componente que se hace presente en todas las etapas del proceso de preparación. Se relaciona directamente con la preparación psicológica y técnico-táctica del deportista. La importancia de este componente radica en que se constituye en un elemento facilitador del desarrollo del programa del entrenamiento.

2.1.3 Elementos para la enseñanza de la lucha libre.

El deporte de Lucha Libre, por su alto grado de complejidad en cuanto a la estructura de enseñanza y aprendizaje como deporte de combate, necesita aplicar

en los programas del proceso de enseñanza gran nivel de superación, preparación y dedicación por parte del personal especializado para alcanzar logros efectivos a niveles superiores desde la base hasta los centros de alto rendimiento y para lograr esto, se necesita no sólo una cualidad psíquica específica del deporte o una combinación de cualidades, sino que es necesario la personalidad integral, el grado de expresión de las correspondientes propiedades que se determina de acuerdo con las exigencias concretas que plantea la disciplina deportiva.

El nivel técnico es un factor que desde todos los tiempos ha influido siempre en la efectividad de las técnicas para el logro de la victoria; el deporte, tiene múltiples facetas en la actividad deportiva del hombre que requiere manifestaciones y regulaciones específicas, cambiantes en la medida en que aumenta el desarrollo en la actividad que vive; la Lucha Libre como deporte de combate, no se mantiene fuera de los cambios operados en la sociedad, en las ciencias, en la técnica y evoluciona con el desarrollo de estos aspectos de la vida, se apoya al igual que los demás deportes en nuevos métodos.

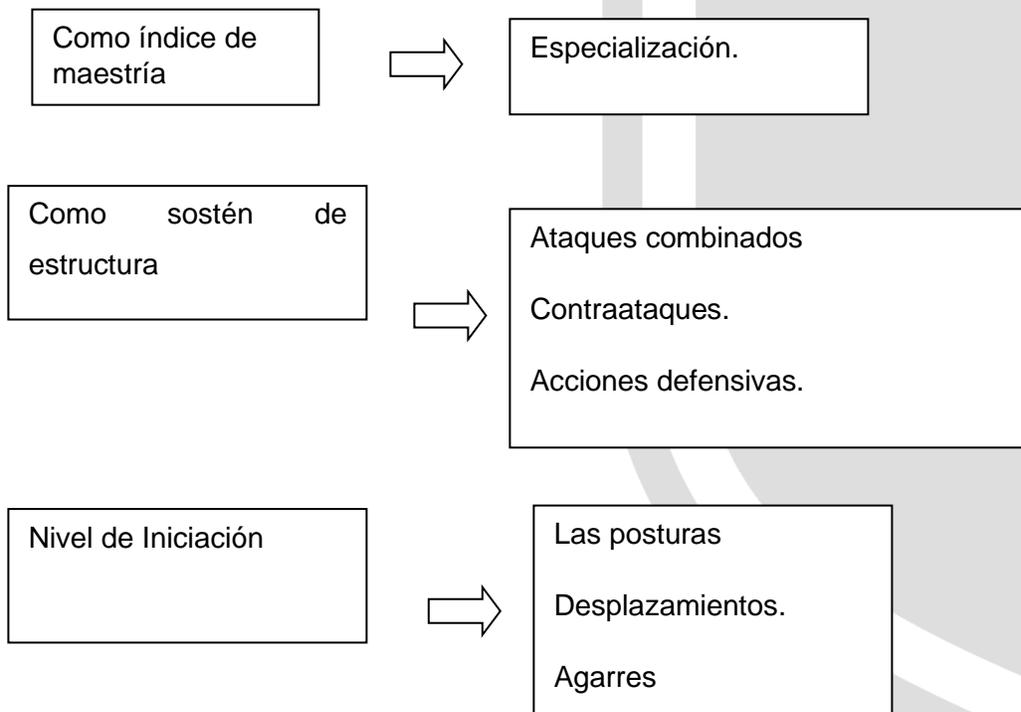
En nuestro deporte revolucionario, la posibilidad de variar en los entrenamientos estaría garantizada si dispusiéramos de un gran número de practicantes que en conjunto nos permitirán ofrecer experiencias de diferentes formas de hacer lucha. Sin embargo esta posibilidad no es la norma por lo que el profesor - entrenador de lucha deberá fabricar adversarios, es decir, crear situaciones que exijan al atleta la adaptación a determinados somatotipos y situaciones de oposiciones con lo que se pueden encontrar y enfrentar y deben resolver esta problemática creando recursos apropiados de antemano, o sea, un efecto constante de ejercitación que sólo es efectivo cuando aumenta sistemáticamente la dificultad del problema y se soluciona mediante el empleo de distintas medidas metodológicas.

Cuando comienza el proceso de enseñanza de la lucha se hace necesario partir de determinadas premisas que además de ser sencillas y asequibles, permitan el tránsito gradual desarrollando el conocimiento hasta la asimilación de las acciones

primarias del deporte. Podemos decir que en la etapa de iniciación se comienza por los elementos básicos los cuales se enuncian a continuación:

1. Saludo.
2. Posturas (defensivas y ofensivas).
3. Agarres, es el elemento básico a través del cual se materializan las relaciones de la pareja, este debe ser firme, existen muchas formas de agarres, por lo que este elemento básico abarca un campo de acción técnico muy grande tanto en la posición de pie como en cuatro puntos
4. Desplazamientos: al frente, lateral, atrás (no sólo tiene como objetivo desestabilizar al oponente sino mantener la estabilidad propia).
5. Desequilibrios: al frente, atrás, laterales y diagonales al frente y atrás

Los niveles de profundidad de estos elementos básicos son:



Estas se distinguen a partir de tres aspectos fundamentales:

1. Su similitud en el patrón óptimo de la acción.
2. Alto nivel de automatismo en su realización.
3. Gran economía de esfuerzo en su realización

Por lo que en esta etapa la aplicación de los elementos básicos se realiza de forma prácticamente automatizada y con alto nivel de creatividad y fluidez de las acciones.

Las técnicas tienen gran importancia pues que además de ser el contenido más concreto identifican y caracterizan los tipos de deportes y por consiguiente ocupa una gran parte de la preparación de los deportistas.

Técnica de pie:

1. Derribes
2. Proyecciones

Técnicas de la posición de cuatro puntos:

1. Viradas.
2. Palancas.
3. Desbalance.
4. Proyecciones.

Las técnicas de combinación son sin duda uno de los indicadores más efectivos de la amplitud y flexibilidad del pensamiento técnico-táctico y depende del nivel de experiencia del luchador, del dominio de las habilidades del deporte y del grado de desarrollo de las capacidades físicas.

La lucha deportiva es un deporte individual de combate, se caracteriza por la superación recíproca de ambos atletas que ostentan la victoria por medio de la aplicación de movimientos técnico-tácticos, controlados por las reglas, a través de los cuales colocan al adversario con la espalda pegada al colchón, gran parte de las características están dadas por el reglamento y el estilo o variedad, ya sea

Clásica, Libre, Sambo o Judo cada uno de ellos posee sus agarres, movimientos, tácticas e indumentarias específicas.

La formación de parejas de entrenamiento como contenido de la preparación de los luchadores es el objetivo hacia donde se orientan dos acciones fundamentales: la del profesor, dirigida a crear el soporte material para abordar las formas de proyección y control a partir de que los practicantes acepten su función y la realicen con eficiencias y la de los alumnos, orientada a atenuar su ego como fuente de sentido de sobre valoración tendiente a generar opiniones y engaños sobre si mismos que tanto afecta al entendimiento e interiorización de las verdaderas esencias de la práctica.

La caída como contenido de la preparación del Luchador

La caída es la acción profiláctica dirigida a conservar la integridad física de los practicantes en las técnicas de proyección.

Procedimientos para la enseñanza de las caídas.

1. Forma directa atrás.
2. Forma lateral atrás.
3. Forma lateral al frente.

Acción para desequilibrar: Distingue y caracteriza al Luchador y tiene gran peso en el amplio respaldo científico con que cuenta este deporte, durante esta acción tiene lugar un sistema de movimientos que incluyen operaciones tácticas operativamente complejas a partir de las cuales la postura el agarre y el desplazamiento pierden su unilateralidad para integrarse en función de una tarea ofensiva.

El desequilibrio en la posición de pie depende de las resultantes de los dos vectores de fuerzas que participan, ya que como se conoce existe un trabajo que eleva la figura mientras que el otro la acelera, cada fuerza tiene sus propias funciones.

Características fisiológicas

Flexibilidad

Coordinación.

Resistencia

Fuerza.

Características Psicológicas

Motivación

Concentración

Combatividad.

Dureza mental.

A continuación, citamos algunas cualidades que los estudiantes adquieren durante la práctica de este deporte:

1- El respeto

2-La responsabilidad

3- La lealtad

4- La valentía

2.1.4. Particularidades del aprendizaje de las acciones técnicas.

Las particularidades consisten en que los niños necesitan más tiempo para perfeccionar los hábitos de ejecución de los ejercicios especiales, los detalles de las acciones técnicas y sobre todo, la ejecución de las mismas cuando existe resistencia por parte del contrario; desde el principio se recomienda utilizar muñecos. La sucesión del aprendizaje de la técnica de la lucha debe garantizar que las acciones técnicas semejantes se estudien unas tras otras; si la primera se aprende muy bien, después se pasará a estudiar la otra. Una de las tareas más importante del profesor es enseñar a los jóvenes a respirar correctamente: estudiando una acción técnica el entrenador debe enseñar la forma de respirar. Respirar correctamente ejecutando ejercicios dinámicos significa inspirar cuando el tórax aumenta su diámetro, y espirar cuando este disminuye su diámetro.

Hay que recordar al atleta que no se debe hacer apnea, inclusive en los casos en que el luchador se encuentre en una posición difícil. Gran importancia tiene la

respiración correcta al ejecutar una acción técnica completa. Hay que prestar atención a que los atletas ejecuten las acciones técnicas sin apnea; solamente en el momento del esfuerzo máximo es cuando se realiza. Estudiando sucesivamente las técnicas de lucha, hay que tener en cuenta que muchas acciones técnicas son convenientes para los adultos, pero no para los jóvenes, que no tienen la necesaria preparación física; además, algunas acciones técnicas realizadas sin la preparación necesaria pueden ser motivo de traumas.

Los empujones no deben enseñarse en los primeros grupos, porque su ejecución, se realiza con pocos movimientos con alto grado de dificultad, lo cual dificultaría el aprendizaje posterior de otros movimientos que tienen semejanzas a ellos, pero un mayor grado de dificultad en su ejecución. Atención especial necesitan los ejercicios para el fortalecimiento del puente de cuello; ellos deben aplicarse en sucesión rigurosa. La mayoría de las acciones técnicas, estas se estudian durante mayor tiempo que con los adultos. La preparación táctica tiene mucha importancia para los jóvenes; ella sirve para elaborar el estilo de lucha. La lucha es como un juego; para ganarlo es necesario aprovechar bien todos los medios que están permitidos por el reglamento. Cumpliendo poco a poco las condiciones del juego (lucha), el entrenador desarrolla el perfeccionamiento deportivo de los jóvenes. El aprendizaje de la técnica es la tarea principal para ellos. Al aprender la técnica de algunas acciones, los jóvenes estudian uno y otro método de su preparación táctica. Inclusive con combinaciones más simples en el grupo de jóvenes mayores, la preparación táctica se hace más amplia; sin embargo, hay que tener en cuenta que deben ser diversos los métodos de preparación táctica de una sola acción técnica, o sea, cada acción técnica debe tener más de un método de preparación de la acción táctica. Los alumnos tienen que perfeccionarse en los que son apropiados para ellos según sus características. Además de estudiar los métodos de preparación táctica de las acciones técnicas el entrenador enseña a los alumnos a llevar el combate activamente, aplicando acciones técnicas, y censura aquellas maneras cuyo centro principal es la fuerza. Para enseñar a los jóvenes a

solucionar ciertas tareas tácticas, el entrenador les plantea tareas adecuadas, por ejemplo: Realizar en el combate una acción técnica determinada, pelear en el borde del colchón, llevar al contrario a la posición de 4 puntos y con continuidad comenzar a ejecutar otra acción técnica, etc. Paulatinamente, el entrenador les enseña a los alumnos a pelear con contrarios que sean diferentes desde el punto de vista de sus rasgos individuales. Para esto les explica la base de la composición de los planes de lucha contra diferentes contrarios y después estos planes son realizados por los mismos alumnos; de esta forma el profesor les enseña a pensar con creatividad. Otras cuestiones de la táctica que se estudian detalladamente son las orientadas sobre el enmascaramiento de sus propias intenciones. Desde el momento en que los jóvenes comienzan a participar en las competencias, empiezan a adquirir vivencias. Hay que ser extremadamente cuidadoso en cuanto a la determinación de cuando un atleta debe comenzar a competir, ya que una decisión inadecuada puede traer como consecuencia la pérdida de un talento. Es común en estas edades que un atleta que siente aparentemente gran interés, de pronto deja de asistir a los entrenamientos. No siempre la responsabilidad de esta conducta es del atleta, por lo que el entrenador debe tener en cuenta una serie de aspectos que no destruyan la motivación del atleta joven.

2.1.5. Caracterización de los niños en la adolescencia.

La adolescencia es un período de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y le capacitan para la función reproductora. Los cambios físicos tienen una amplia variación de la normalidad. Es pues necesario comprender y conocer estos cambios para poder diferenciar las variaciones normales de las anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales. Durante millones de años de evolución de la especie humana, se han ido seleccionando un tipo de comportamientos. Sin embargo, las condiciones culturales y sociales han ido cambiando rápidamente en los últimos miles y más aún en los últimos cientos de años, lo que dificulta la expresión de estos rasgos

seleccionados, causando por lo tanto un alto grado de estrés durante la adolescencia, que se traduce en mucha de la patología típica de este período de la vida. Es un momento ideal para perfeccionar las coordinaciones exigidas en los juegos y pre deportes. Tiene completamente desarrollada la lateralidad, se produce una independencia de la derecha respecto de la izquierda. En cuanto a la orientación espacial, habrá pasado del espacio proyectivo a un verdadero espacio en el que se respetan proporciones y dimensiones. Llega a realizar movimientos precisos aunque sin gran fuerza ni velocidad y posee un buen dominio segmentario.

El desarrollo sexual femenino suele iniciarse con la aparición de botón mamario. El tiempo en el que completan la pubertad las niñas es de unos 4 años, La característica fundamental de esta fase es el rápido crecimiento somático, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. La clasificación de las distintas fases de maduración puberal. Estos cambios hacen que se pierda la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos. El grupo de amigos, normalmente del mismo sexo, sirve para contrarrestar la inestabilidad producida por estos cambios, en él se compara la propia normalidad con la de los demás y la aceptación por sus compañeros de la misma edad y sexo. Los contactos con el sexo contrario se inician de forma “exploratoria”. También, se inician los primeros intentos de modular los límites de la independencia y de reclamar su propia intimidad, pero sin crear grandes conflictos familiares. La capacidad de pensamiento es totalmente concreta, no perciben las implicaciones futuras de sus actos y decisiones presentes. Creen que son el centro de una gran audiencia imaginaria que constantemente les está observando, con lo que muchas de sus acciones estarán moduladas por este sentimiento (y con un sentido del ridículo exquisito). Su orientación es existencialista, narcisista y son tremendamente egoístas.

2.1.6 Particularidades del entrenamiento con niños y jóvenes en la lucha deportiva.

Consideraciones acerca de la preparación de los niños y jóvenes que practican la Lucha Deportiva. Uno de los temas más problemáticos a mediados de la década del 70, fue el análisis de la determinación de la edad en que se debe comenzar a practicar la lucha deportiva. Este tema tuvo dos tendencias. Para la definición de esta problemática los científicos y especialistas comenzaron a realizar una serie de estudios donde se puede señalar el análisis estadístico del promedio de edad de los campeones mundiales y olímpicos, y la creación de áreas experimentales a partir de las edades entre las edades de 7 a 12 años.

Las investigaciones arrojaron, que el nivel de asimilación de esta disciplina en estas edades es adecuado, que la forma más idónea del trabajo técnico debe estar más centrada en la utilización de juegos y actividades competitivas y que, además, es significativo el aumento de la capacidad de trabajo físico. Apoyándose también en la revisión de materiales de muchos autores, consolidaron el criterio de que la mayoría de los movimientos en los niños varía cualitativa y cuantitativamente, existiendo un gran desarrollo en las edades de 7 a 12 años, disminuyendo un poco esta capacidad a partir de los 13 años. En las edades tempranas hay una serie de motivaciones e intereses por la actividad deportiva que hacen que la asimilación de los movimientos generalmente sea de forma inmediata a la demostración y explicación.

El comienzo del estudio de esta disciplina tan compleja, cuando el niño se encuentra en el segundo ciclo de su educación primaria, garantiza una adecuada preparación del material humano. Este material lo recibirá el entrenador que preparará los atletas que participarán en los primeros niveles competitivos del sistema deportivo. Para el trabajo con jóvenes, el entrenador debe estar provisto de una serie de conocimientos estrechamente vinculados, que le permitan orientar objetivamente la planificación y cumplimiento de los contenidos del entrenamiento que motivarán la obtención de altos resultados deportivos. Dentro de los aspectos a tener en cuenta podríamos señalar:

2.2 Metodología

2.2.1. Caracterización de la muestra

Para el estudio se tomó una población de 8 atletas que representan el 100% del total de atletas del equipo de Lucha Libre 13-15 años de Cienfuegos, de los mismos, 1 es de 1er año en la categoría, 2 son de 2do año y 5 de último año en la misma y tienen entre 3 y 6 años de experiencia en este deporte, además abarcan todas las divisiones de peso que compiten en esta categoría.

ASPECTOS	CANTIDAD
1er año en la categoría	1
2do año en la categoría	2
3er año en la categoría	5
3 años de experiencia en el deporte	3
4 años de experiencia en el deporte	1
5 años de experiencia en el deporte	3
6 años de experiencia en el deporte	1
División	Uno en cada división desde los 24 hasta los 75kgs

Se tomó además una muestra de 5 entrenadores de Lucha Libre, de ellos 2 son entrenadores de la base, 3 son entrenadores de la EIDE provincial, en la categoría estudiada y 1 en la categoría juvenil, todos con amplia trayectoria en este deporte como entrenadores (11 años como promedio).

En la investigación se utilizó un estudio descriptivo con un diseño no experimental Transeccional descriptivo, realizándose un análisis del comportamiento de la aplicación de las técnicas en la posición de pie y en cuatro puntos de los libristas

de 13-15 años de Cienfuegos durante el curso 2020-2021 utilizando los resultados en competencia y topes de control.

2.2.2. Métodos utilizados

Métodos teóricos

Histórico-lógico: Permitió el acercamiento teórico del tema a partir de consultas realizadas a diferentes documentos: informes, tesis de grado, para establecer las regularidades en nuestra investigación. Con este método se estudian los antecedentes del problema que se presenta en el trabajo a investigar

Inductivo-deductivo: Permitió llegar a generalizaciones de lo general a lo particular, a partir del estudio de la población, constatada a través de los métodos empíricos en el comportamiento de su estado real.

Analítico-Sintético: Se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición de fenómenos y procesos que se estudian en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales. Permitió el análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos del tema objeto de estudio, el análisis de los resultados de la aplicación de los métodos empíricos.

Métodos empíricos.

Análisis de Documentos: Se utilizó para recolectar información sobre el comportamiento de la ejecución de las técnicas en cuatro puntos y en la posición de pie de los atletas en los topes de control, los entrenamientos y demás competencias realizadas, para ello consultó el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) del ciclo 2016-2020 y se analizaron los registros de los entrenadores durante el curso donde se recogen los resultados que plasman como control de sus atletas.

La Encuesta: Permitió la recopilación de los datos para el posterior análisis cuantitativo de los mismos, para conocer la magnitud del problema existente. Se

les realizó una encuesta a 5 entrenadores de la EIDE provincial con una vasta experiencia como entrenadores de Lucha Libre y a los 8 atletas que participaron en los Juegos Escolares Nacionales.

Métodos matemáticos-estadísticos

Dentro de este se utilizó la **distribución empírica de frecuencia (Cálculo porcentual)**: permitió la tabulación de los datos y su posterior análisis.

2.3 Análisis de los resultados

2.3.1. Resultados del análisis de documentos.

Con el análisis de los documentos estudiados (Programa Integral de preparación del Deportista y documentos de entrenadores) se define que son insuficientes los escritos sobre el entrenamiento para la posición de pie y en cuatro puntos y los ejercicios que aparecen para esta cuestión son muy generales por lo que los entrenadores en su mayoría dan más importancia a lo concerniente con la posición de pie.

En el registro de resultados de los entrenadores consultados en topes y competencias se puede determinar las siguientes insuficiencias:

Existe una tendencia marcada a definir combates a partir de la posición de pie (Supplet, arqueos, volteos, agarres de piernas) como acciones de elección y de mayor frecuencia de ejecución en detrimento de la posición de 4 puntos.

Los combates ganados en la posición de 4 puntos son escasos (7) en 4 topes de control y 3 copas nacionales.

Se observa una sub utilización de los desbalances y virajes en la posición de 4 puntos dado por el escaso tiempo que le dedican a esta posición en los combates.

El trabajo realizado en esta posición también muestra deficiencias dadas en el tiempo que le dedican a esta dirección de combate.

Se puede determinar que los desbalances abiertos son nulos

2.3.2. Resultados de la encuesta a los atletas

El 75% de la muestra seleccionada prefieren ganar el combate con las técnicas en la posición de pie ya que en esta las técnicas son más espectaculares, llaman más la atención del público cuando ganan con técnicas de pie. Solo dos atletas para un 25% alegan que no le importa ganar en la posición de pie o en cuatro puntos, que lo importante es ganar.

Se comprueba que el 75% de los atletas refieren sentirse más cómodo compitiendo en la posición de pie porque pueden desplazarse mejor, separarse incluso hasta descansar. Los mismos atletas que representan el 25 % de la pregunta anterior estiman que cuando hay un buen nivel técnico se pueden sentir cómodos en cualquier posición de combate.

El 100 % de los atletas sienten mayor predilección por las técnicas en la posición de pie por su carácter espectacular y elegancia.

Se constató que el 87.5% de los atletas consideran que presentan mayor dificultad en ejecutar las técnicas en la posición de cuatro puntos por que se agotan más por realizar mayor esfuerzo físico

El 100% de la muestra responden que ejecutan con más facilidad las técnicas de pie, por ser las que más practican en los entrenamientos.

Se comprueba que el 100 % de los atletas estudiados plantean que le darían más importancia a las técnicas en la posición de pie dentro del combate por presentarse más cómodas de ejecutar y de mayor espectacularidad.

2.3.3 Resultados de la encuesta a los entrenadores

Se comprueba que el 80% de los profesores sienten predilección por la enseñanza de las técnicas en la posición de pie, no así por las ejecuciones en cuatro puntos, lo que pudiera estar asociado a la poca importancia que los atletas le conceden a

las acciones de este tipo y que se manifiestan en los combates, disminuyendo las posibilidades de triunfo.

El 100 % de los profesores plantean que los atletas emplean más las técnicas en la posición de pie que en las de cuatro puntos, situación que puede estar provocada por la búsqueda de lucirle al público con proyecciones rápidas y espectaculares.

El 100% de los entrenadores constató que en los exámenes técnicos realizados a los atletas en las competencias, se evalúan en mayor número las técnicas en la posición de pie, que los obliga a enfatizar los entrenamientos en esta dirección con vistas a obtener una buena puntuación.

Se constata que el 100% de los entrenadores prefieren que sus atletas ganen los combates aplicando las técnicas en la posición de pie. Refieren espectacularidad, belleza y manifestaciones de ejecuciones fuertes y rápidas, además que en este estilo de combate se tiende a ahorrar energía y preserva al atleta para próximos empeños.

3 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.1 Conclusiones

Los antecedentes teóricos sobre las técnicas más utilizadas en la Lucha Libre cubana indican un trabajo dirigido a las diferentes direcciones de combate sin detrimento de la posición de 4 puntos.

El diagnóstico realizado a los atletas en la consulta a través de la encuesta muestran una preferencia al trabajo en la posición de pie restándole importancia al trabajo en la posición de 4 puntos.

Los entrenadores manifiestan dirigir su trabajo a las técnicas en la posición de pie porque en los exámenes técnicos realizados a los atletas en competencias, se evalúan en mayor número estas técnicas no así las que se ejecutan en 4 puntos.

3.2 Recomendaciones

Extender este estudio a observaciones directas para comprobar en qué medida se muestra esta incidencia.

Definir en posteriores investigaciones la influencia de los entrenadores en la selección de las direcciones de combates en sus atletas.

BIBLIOGRAFIA.

- Aroseiev, D. (1976). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Sportvelag.
- Azcuy, F. E. (2019). Alternativa metodológica para el entrenamiento técnico de la proyección con arqueo y agarre cerrado al tronco desde la posición de cuatro puntos en la lucha Greco-romana. (Tesis de Maestría). Universidad de Holguín.
- Carreño, J.A. (1999). Metodología para elevar la capacidad física de resistencia en los luchadores escolares. (Trabajo de diploma). Universidad de Granma.
- Carreño, J.A. (2015). Técnica y táctica de la Lucha Deportiva. INDER.
- Colectivo de autores. (2013). Programa Integral de preparación del Deportista. INDER
- Delgado, V. M. (2019). *La preparación teórica en el entrenamiento de los futbolistas de la categoría juvenil de federos*. (Tesis de Maestría). Universidad Estatal de Milagro.
- Esteves, M. (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Deportes.
- Estrada, E. (2004). Historia de la lucha deportiva y su introducción en Cuba. <https://www.monografias.com/trabajos34/lucdeportiva/luchadeportiva.shtml>
- Forteza, A. (2001). Direcciones del entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com*, Buenos Aires, (17) <http://www.efdeportes.com/efd17/fortez.htm>.
- Gonzalez, S. A. (2014). Análisis de la ejecución del empujón al lado abajo con agarre de cuello y tobillo en la Lucha Libre. Lecturas. Educación Física y Deportes.
- González, C.S y Cañedo, C.I. (2012). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico técnica.
- López Torres, R., Perera Lavandero, M., & Tamayo La O, Y. (2016). La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. *Conrado* 12 (56), 145-151. <http://conrado.ucf.edu.cu/>

-
- Matveev, L. (1966). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Ráduga.
- Méndez, G.E. (2019). Modelaje para el perfeccionamiento de habilidades técnicas en los luchadores juveniles de la provincia Holguín estilo libre. (Tesis de Maestría). Universidad de Holguín.
- Molnar, G. (2006). *Capacidades cognitivas*. Stadium.
- Navarro, D. (1994). Gimnasia Musical aerobia. INDER.
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Científico-Técnico.
- Tropin, Y. M. (2013). Analysis of technical-tactical training of highly skilled fighters of greco roman wrestling. Physical Education.
- Verjoshanski, V (1988). Fundamentación experimental de los medios de preparación de fuerza rápida relacionados con las particularidades biomecánicas del ejercicio físico. CDCIFK.
- Verjoshanski, V y Voroviiov, D (1987). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Científico técnica.
- .
- .

ANEXOS.

Anexo #1. Encuesta a los atletas de Lucha Libre categoría 13-15 años masculino de la EIDE provincial de Cienfuegos.

Datos generales:

- 1- Nivel académico
 - 2- Año en la categoría
 - 3- Años de experiencia en el deporte
-
1. ¿Cómo te gustaría ganar tus combates, en la posición de pie o en cuatro puntos?
 2. ¿En cuál de las dos formas de combate te sientes más cómodo compitiendo?
 3. De las técnicas de la posición de pie y cuatro puntos: ¿por cuál sientes más predilección?
 4. ¿Según su consideración dónde estarían sus mayores dificultades al ejecutar las técnicas, en la posición de pie o cuatro puntos?
 5. ¿En cuál de estos dos estilos de combate piensa usted que se ejecuten las técnicas más fácilmente?
 6. ¿A cuál de estas dos formas de combate le daría usted mayor importancia dentro de un combate de Lucha Libre? ¿por qué?

Anexo #2. Encuesta a profesores de Lucha de Cienfuegos

Estimado entrenador, usted forma parte de un estudio que se realiza en el equipo 13-15 de Cienfuegos, por lo que se le pide contestar las preguntas que se encuentran en el siguiente cuestionario.

Datos generales

- 1- Años de experiencia laboral
- 2- Años como entrenador de Lucha Libre
- 3- Nivel académico
- 4- Categoría con la que trabaja

1. ¿Siente predilección por enseñar las técnicas de la posición de pie o cuatro puntos en el entrenamiento? ¿Por qué?
2. Con su experiencia como entrenador: ¿cuáles técnicas utilizan más los atletas? ¿a qué se debe eso?
3. ¿Qué técnicas evalúan más en los exámenes técnicos que se realizan en las competencias? ¿Cree usted que sea correcto eso?
4. ¿Cómo le gustaría que sus atletas ganaran sus combates por la vía de la posición de pie o en cuatro puntos? Explíquese.