

*Universidad Central "Martha Abreu" de Las Villas
Facultad de Cultura Física*



Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

*TÍTULO: Acciones didácticas para la aplicación de
métodos activos en la preparación técnico-
táctica de la Lucha libre masculina juvenil.*

Autor: Delvis Rodríguez Lorenzo

Tutores: M.Sc: Ramón López Torres

Dr.C: Mailet Perera Lavandero

Santa Clara

2014

DEDICATORIA

A mis padres por brindarme siempre su apoyo

A mi hija, fuente de toda mi inspiración y mi razón de ser

A mi familia por confiar en mí

AGRADECIMIENTOS

A mis tutores: M.Sc. Ramón López Torres y Dr. Mailet Perera Lavandero quienes se entregaron con sumo interés a la realización de este trabajo, dedicándole tanto esfuerzo, cariño y amor, para la culminación exitosa del mismo

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 nuestra Revolución Cubana por darme la posibilidad de formarme como profesional

A todos 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, “Acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil”, se plantea como objetivo general; proponer acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil y como objetivos específicos: diagnosticar el estado actual del empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil, elaborar las acciones didácticas dirigidas al empleo de los métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil y valorar las acciones didácticas propuestas. Para la realización del mismo se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación científica, como el análisis documental, la observación, la encuesta, la triangulación metodológica y la valoración por criterio de especialistas. El trabajo resulta novedoso ya que se proponen acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la categoría juvenil en la Lucha, temática poco investigada hasta la fecha, lo cual puede contribuir al mejoramiento de los resultados deportivos en la provincia.

SUMMARY

In the work, didactic actions for the application of active methods in the technical-tactical preparation in junior male Wrestling, as general objective of the work it's stated: to propose didactic actions for the use of active methods in the technical-tactical preparation in junior male Wrestling, and as specific objectives: to diagnose the actual state of the use of active methods in the technical-tactical preparation in junior male Wrestling, to elaborate didactic actions for the use of active methods in the technical-tactical preparation in junior male Wrestling and assess the proposal didactic actions. 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, methodological triangulation and the specialists' assessment. The novelty of this work is to propose some didactic actions for the application of active methods in the technical-tactical preparation in junior male Wrestling matter almost been a little investigated until now, which can contribute to improve the sport's results in the province.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....	6
1.1 Caracterización y aspectos generales de la Lucha Deportiva	6
1.2 La preparación técnico-táctica en la Lucha deportiva.....	9
1.3 El empleo de los métodos problémicos y activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha deportiva.....	12
CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.....	19
2.1 Población y Muestra.....	19
2.2 Contexto donde se realiza la investigación y estrategia metodológica adoptada.....	20
2.3 Fundamentación de las acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil.....	22
2.4 Acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil	26
CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	30
3.1 Análisis de los métodos y técnicas aplicados	30
3.2 Valoración de la propuesta según el criterio de especialistas.	31
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCION

Los grandes resultados obtenidos por los deportistas cubanos se deben fundamentalmente al trabajo creador y colectivo de los entrenadores deportivos, científicos, especialistas y de los propios atletas.

El nivel de disposición real de estos para los resultados deportivos, las reglamentaciones de las competencias y la dinámica competitiva han provocado que el estado actual del desarrollo de los deportes contemple una serie de situaciones particulares que influyen en la planificación y control de su preparación.

El deporte de competición presenta características propias. Una de ellas es que para que los atletas alcancen buenos resultados, tienen que someterse a un riguroso proceso de entrenamiento deportivo.

En relación con lo anterior es importante señalar que existen varias clasificaciones sobre deportes, una de ellas es la ofrecida en el ámbito nacional por Collazo Macías, A. (2004), que se expresa a continuación:

- ✓ Deportes de alta coordinación motriz
- ✓ Deportes con pelotas
- ✓ Deportes de tiempo y marcas
- ✓ Deportes de combates
- ✓ Otros.

En el caso de esta investigación, se estará tratando dentro de los deportes de combate a la Lucha deportiva.

Existen tres modalidades reconocidas por la Federación Internacional (UWW, por sus siglas en inglés) y son, la Lucha Libre, la Grecoromana y la Femenina.

En el presente estudio se trabaja con la Lucha libre masculina juvenil.

Además de ser considerado un deporte de combate y eminentemente táctico, la Lucha deportiva se describe como un deporte: "individual, acíclico, de intensidad variada, caracterizado 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., 2000)

En este deporte el luchador se enfrenta a un oponente, en un espacio reducido y común para ambos, en una lucha cuerpo a cuerpo, donde el fin es doblegar a su contrario a través de las acciones técnicas y tácticas o inmovilizarlo por

fracciones de segundos con la parte superior de la espalda pegada al colchón, para anotarse la victoria.

Es necesario destacar que Cuba ha estado a la vanguardia en la Lucha deportiva a nivel mundial en los últimos años, lo que está avalado por siete títulos olímpicos, la misma cantidad de subtítulos y cinco medallas de bronce, esto se ha debido entre otras cuestiones, al correcto vínculo de las ciencias y la técnica aplicadas a los deportes.

Relacionado con lo anterior, en Villa Clara, la Lucha deportiva en particular, ha exhibido logros satisfactorios a lo largo del proceso revolucionario, esta provincia desde la creación de los Juegos Escolares ocupó un 5to. lugar histórico que la ubicaba como una de las potencias a nivel nacional; sin embargo, los resultados del cuatrienio 2009-2012 no se comportaron a la altura de lo esperado al obtenerse un 10mo. lugar por provincias, incumpléndose con los pronósticos competitivos en varios eventos.

También, en la Estrategia de la Lucha deportiva en esta provincia, para el cuatrienio 2013-2016, 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, la preparación psicológica de los luchadores, su rendimiento académico y la preparación teórico-metodológica de los entrenadores deportivos.

Esta última se considera de vital importancia para obtener resultados deportivos superiores, a partir de que según sea la preparación del entrenador deportivo, así será la calidad de la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte.

Desde el año 2009 ha sido una demanda de la Federación Cubana de Luchas Asociadas (FCLA), las “insuficiencias en el proceso de enseñanza a todos los niveles”; particularmente en la provincia de Villa Clara se declaran como necesidades, además de la anteriormente expuesta: “dificultades en la preparación teórica de profesores y luchadores”.

Teniendo en cuenta estas demandas, especialmente la referida a las insuficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje y la importancia que este reviste para la obtención de máximos resultados deportivos se hace imprescindible el desarrollo de los componentes de la preparación del deportista: física, técnica, táctica, teórica y psicológica; los cuales se llevan a

cabo en el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA).

El PEA es el objeto de estudio de la Didáctica general y en él intervienen los componentes didácticos que varios autores como Klingberg, L. (1972), Álvarez de Zayas, C. (1992), Gutiérrez, R. (2005), entre otros; los concretan, por lo general, en: objetivos, contenidos, métodos, medios, evaluación y forma de organización del PEA.

Durante la Práctica Laboral Investigativa de Deportes realizada en el Centro de Altos Rendimientos de la provincia se pudieron apreciar dificultades relacionadas con la aplicación de métodos para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas y que se evidencian en:

- ✓ Insuficiencias metodológicas con respecto al empleo de algunos métodos expresadas en el Programa Integral de Preparación del Deportista de la Lucha deportiva, (PIPD, 2013), ya que limitan el uso de la elaboración conjunta y el heurístico a la preparación teórica y educativa
- ✓ Incoherencia entre los objetivos declarados en la planificación de la clase y los métodos que se llevan a cabo en la misma
- ✓ Los entrenadores deportivos demuestran escaso dominio de la metodología de la enseñanza de las acciones técnicas y mucho uso de los conocimientos empíricos, así como poca demostración de las acciones técnicas
- ✓ Se declaran en la planificación métodos como el Global-Fragmentario-Global y este no se lleva a cabo correctamente
- ✓ Limitado el uso de métodos para el trabajo de las capacidades y habilidades, se utilizan poco los procedimientos organizativos y estos se confunden con tipos de formaciones
- ✓ Escaso empleo de métodos de la enseñanza problémica y de métodos activos para el perfeccionamiento de habilidades técnico-tácticas.

A partir de todos estos elementos que justifican la investigación se declara como **situación problémica**: el escaso empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil.

El **problema científico** que se declara es: ¿cómo contribuir a la aplicación de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil?

El **objeto de estudio** en el que se inserta la investigación es: el proceso de la

preparación técnico-táctica de la Lucha deportiva.

Se plantea como **objetivo general**: proponer acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil.

El **campo de acción** es: la utilización de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha deportiva.

Objetivos específicos:

- 1- Diagnosticar el estado actual del empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil
- 2- Elaborar las acciones didácticas dirigidas al empleo de los métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil
- 3- Valorar las acciones didácticas propuestas

Métodos:

Del nivel teórico:

- ✓ Analítico-sintético
- ✓ Inductivo deductivo
- ✓ Sistémico estructural

Del nivel empírico:

- ✓ Análisis de documentos
- ✓ Observación estructurada
- ✓ Encuesta
- ✓ Triangulación metodológica

Del nivel matemático-estadístico:

- ✓ Distribución empírica de frecuencia.

Población:

Se toma como población a los 10 luchadores de Lucha libre masculina juvenil de la EIDE provincial "Héctor Ruiz Pérez", de Villa Clara. Además de los 2 profesores que se desempeñan en esta categoría en el centro deportivo.

La investigación aporta una herramienta para que los entrenadores deportivos cuenten con acciones metodológicas que les permitan el uso de los métodos problémicos y activos; lo cual además es novedoso, en tanto estos métodos a veces se excluyen de la enseñanza de los deportes, son pocos estudiados y sin embargo, constituyen un elemento importante para el desarrollo del pensamiento técnico-táctico de los luchadores.

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

En el capítulo uno se muestra una síntesis de los aspectos teóricos relacionados con la práctica de la Lucha deportiva, su importancia; se particulariza en las características y componentes teóricos que forman parte del proceso de enseñanza en la Lucha deportiva.

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.

En el capítulo tres se analizan los resultados de los métodos y técnicas utilizados, se fundamentan las acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil y por último se exponen los resultados de la valoración de los especialistas acerca de las acciones propuestas.

Capítulo 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

En este capítulo se abordan los elementos esenciales relacionados con la preparación técnico-táctica en la Lucha deportiva, el empleo de los métodos problémicos y activos en la preparación técnico-táctica de esta modalidad y la caracterización y aspectos generales de la Lucha Deportiva, tal como se verá a continuación.

1.1 Caracterización y aspectos generales de la Lucha Deportiva

La Lucha Grecorromana y Libre son dos modalidades de Lucha Deportiva, que 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 Catalá, Silvio; 2000).

Es por lo anterior que los encuentros competitivos de los luchadores se caracterizan por un trabajo de potencia sub.-máxima. Las tensiones de fuerzas rápidas de corta duración de ellos 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, se puede plantear que la Lucha deportiva 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 y mantención 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 para 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 esta acción, acorde con las tareas tácticas previstas con anterioridad.

En consecuencia, los combates de Lucha deportiva de alto nivel provocan una fuerte tensión ya que existe una elevada rivalidad entre los contendientes, siendo bastante frecuente los casos en que se mantiene una puntuación pareja

y la victoria se decide en los últimos segundos o en tiempo extra, lo que exige una preparación integral del luchador.

Es por esto que desde el punto de vista fisiológico, esta actividad dinámica del luchador se caracteriza, porque:

El ritmo de la respiración aumenta hasta 40 ó 50 veces por minuto, aunque debido a la variedad de las acciones puede ser mayor o menor. Esta frecuencia cardíaca en luchadores de élite en reposo es de 60 a 65 pulsaciones por minutos. El consumo de oxígeno durante un combate varía en dependencia de la intensidad o potencia del trabajo. Pérez Téllez (1988)

Además, se coincide con los datos planteados por Astrand (1985) el cual considera que:

En luchadores de alta calidad la cifra media de máximo consumo de oxígeno es de 4.6 l/m y 57 mm/min. por kilogramo de peso. Por otra parte, también refiere que el volumen del corazón tiene una cifra media de 953 cm³. Este volumen posee una gran correlación con el peso corporal y el tiempo que se lleve en la actividad.

El propio autor considera que durante el desarrollo del combate la frecuencia cardíaca aumenta entre 170 y 200 pulsaciones por minuto en dependencia de la intensidad o duración del combate. La cantidad de ácido láctico puede aumentar hasta 130 mg y más.

Como resultado de lo expuesto anteriormente, en el orden psicológico, 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 extremadamente ligados a las particularidades personales del luchador y a los motivos que lo originan.

En la Lucha deportiva se desarrolla un alto nivel de orientación espacial debido a que sus acciones se ejecutan y desarrollan por lo general en un área muy limitada por las reglas.

En tal sentido el luchador debe conocer la posición que ocupa en el área correspondiente frente al adversario, ya que los deportistas a veces están privados de la percepción visual para determinar si está más o menos cercano o lejano de la línea límite del colchón y tienen que acudir a la capacidad de valorar con exactitud el espacio en que se encuentran y orientarse en esa dirección para tomar una decisión apropiada. De ahí que la orientación espacial sea imprescindible para la obtención de altos resultados competitivos. Saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta y estar en tiempo y

forma en el momento apropiado, son aspectos importantes en la orientación espacio- temporal.

Este deporte 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 Sistema Nervioso Central (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.

La educación de las cualidades volitivas en los luchadores ocurre en el proceso de superación orientada hacia un objetivo de los diferentes obstáculos, relacionados con la utilización de los esfuerzos volitivos y con la utilización de una serie de actividades especiales para el perfeccionamiento de sus componentes estructurales, de esta forma se requiere del luchador un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, el autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo del deportista, frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrenta.

En los luchadores debe predominar el equilibrio y la movilidad en las propiedades nerviosas, que condicionan los procesos psíquicos considerados anteriormente como imprescindibles para lograr la victoria, gracias a los cuales se cambia con efectividad la táctica 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 luchadores posean un desarrollo elevado de las decisiones, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, el autocontrol y otras cualidades que determinan su exitoso desenvolvimiento competitivo frente a los distintos adversarios con los cuales se enfrentan.

Por otra parte, la Lucha Greco-romana se desarrolla en la posición de pie o cuatro puntos. No se permiten los agarres por debajo de la cintura. Tiene como objetivo derribar al contrario y lograr que sus omóplatos toquen simultáneamente el tapiz o colchón para obtener la victoria por una de las formas establecidas.

La Lucha Libre, sin embargo, 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 Greco-romana, por toque, por superioridad técnica, por decisión, por lesión, por abandono o por descalificación del adversario.

Además de lo anteriormente explicado acerca de las características de este deporte, es importante señalar la importancia que tiene para la práctica del mismo, desde el propio entrenamiento, del conocimiento de las características de las edades de los luchadores, para de esa manera comenzar a planificar su preparación técnico-táctica.

1.2 La preparación técnico-táctica en la Lucha deportiva

En la Lucha deportiva se desarrollan todos los componentes de la preparación del deportista: física, técnico-táctica, teórica y psicológica. En el presente estudio se hace énfasis en el componente técnico-táctico y sus características en este deporte.

En el presente epígrafe se estará haciendo énfasis en los postulados de González Catalá, S. (2002) acerca del componente técnico-táctico de la preparación de los luchadores.

La ejecución rápida y precisa de las acciones técnico-tácticas de los luchadores está asociada a la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención, o en su defecto distribuir esta en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones técnico-tácticas del contrario, estas características de la atención son ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones técnico-tácticas del contrario, estas características de la atención son las que le permiten a los luchadores utilizar toda la información acumulada, y en consecuencia, elaborar las respuestas más efectivas a las situaciones que él mismo se plantea en correspondencia con los movimientos del contrario.

Se aprecia entonces, la gran importancia que alcanza en este deporte el pensamiento táctico del deportista, lo cual le permite prever la situación, (capacidad para anticiparse), valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas y en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, más lógicas, más racionales que den solución al problema planteado. La elección de las técnicas deportivas a emplear en función de las soluciones tácticas adecuadas para cada situación del combate están íntimamente relacionadas con el pensamiento táctico y la preparación técnico – táctica que durante el período de entrenamiento se realice.

En este deporte al igual que en los demás deportes de combate son eminentemente tácticos por eso juega un papel importante en el proceso de enseñanza y aprendizaje la incorporación de las acciones tácticas de conjunto con la enseñanza de la técnica a todos los niveles

La preparación técnica de los luchadores así como la preparación táctica se desarrollan de forma paralela. El estudio de las técnicas de lucha se apoya en la aparición de un efecto duradero de la actividad motriz en la superficie cortical, así como en la correlación y la influencia mutua entre los hábitos motores.

Durante la fase siguiente de la automatización, el estereotipo dinámico se fija y se automatiza de tal manera que la acción técnica puede ejecutarse con un menor control consciente sobre algunas de sus fases y el luchador tiene la posibilidad de entregarse simultáneamente a una actividad mental compleja.

El perfeccionamiento de estas acciones se efectúa por la unión de los procedimientos tácticos y técnicos empleando sus respectivos complejos. Es así que se manifiesta una nueva fase de la formación de los hábitos motores, la fase de integración y diferenciación. Al estudiar las transiciones de una acción técnica a otra o de una acción técnica a una respuesta, así como sus vínculos lógicos, se constituye un programa complejo de actividades futuras, el cual se realiza a partir de diversos hábitos motores.

Durante esta fase, se asegura la conexión de estos hábitos, la automatización parcial de algunos vínculos, la subordinación y la modificación de ellos, la automatización parcial de algunos vínculos, la subordinación y su modificación conforme a las exigencias del complejo técnico-táctico, el resultado óptimo de la aplicación de uno u otro vínculo, la elaboración de un programa para la

ejecución de los vínculos y de las técnicas, etc.

En este sentido se coincide con González Catalá en cuanto a que:

En la esfera deportiva se entiende por técnica a un proceso racional, eficaz y económico que hace posible obtener altos rendimientos deportivos; por consiguiente podemos decir que es la forma de realizar uno o varios movimientos con un mínimo de esfuerzo. (González, S., 2002, p.49)

El autor citado además considera que

En la lucha entendemos como técnica la base de la maestría deportiva del luchador, la cual define en la mayoría de los casos sus capacidades y su calidad. Cada luchador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas las cuales aplica durante las competencias. (p.49)

El objetivo de la aplicación de las acciones técnico-tácticas es superar la actividad de su oponente y obtener la victoria por pegada o acumular los puntos técnicos necesarios para obtener la ventaja suficiente en el final del tiempo reglamentado.

La técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del luchador, si este posee un gran arsenal técnico-táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada.

En la Lucha deportiva actual con los nuevos y frecuentes cambios del reglamento, un desarrollo técnico-táctico variado y amplio es una de las exigencias importantes si se pretende obtener altos resultados deportivos. Para obtenerlos, el luchador conjuntamente con el desarrollo técnico, ha de poseer también un desarrollo táctico acorde y consecuente con el fin de utilizarlo al ejecutar la llave, ya bien estudiada, es por eso que el perfeccionamiento de la técnica está intrínsecamente ligado al perfeccionamiento de la táctica, en general es difícil separar una de la otra, ambas deben desarrollarse al unísono de forma consecuente y sistemática.

En consecuencia, cada luchador deberá aumentar constantemente sus reservas de elementos y acciones favorables a su arsenal técnico-táctico. La maestría del luchador se caracteriza por su facultad y posibilidad de variar la estructura de las acciones técnico-tácticas, según la situación que se presente durante el tope o la competencia.

A tono con lo anterior, la preparación técnico-táctica del luchador encierra el perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos y su automatización, así mismo resuelve los problemas del establecimiento de esquemas tácticos

fundamentales.

Según González, S. (2002) para el perfeccionamiento técnico-táctico de cualquier acción técnica, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Elegir las acciones técnico-tácticas de acuerdo a las características del desarrollo, funcional, físico y psicológico del luchador
- Escoger las acciones técnicas más eficaces conforme a las exigencias del reglamento internacional vigente
- Seleccionar las acciones técnico-tácticas y sus variantes de mayor posibilidad de resultados en los combates teniendo en cuenta las características y posibilidades del contrario
- Aplicar una correcta metodología de la enseñanza y una revisión sistemática de los programas y del estudio y perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas por grupos y subgrupos y de los movimientos más fáciles a los más complejos.

En la Lucha deportiva se encuentran un sinnúmero de acciones técnico-tácticas y sus variantes, pero a medida que el luchador asimila nuevas acciones técnicas se va inclinando (de acuerdo a los aspectos planteados anteriormente) hacia determinados elementos de estas, las cuales son de mayor grado de complejidad, etc.; estas acciones técnicas son las que comúnmente denominamos como llaves preferidas o individuales, con las que el luchador realiza con un mayor éxito, tanto en los entrenamientos como en las competencias y son los que preferentemente deben ser incluidos en los planes futuros de preparación, entre los que resulta necesario prever el empleo de los métodos más convenientes.

1.3 El empleo de los métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha deportiva

Los métodos son uno de los componentes del PEA, que según los criterios de Gutiérrez Moreno, R. B., en su texto Didáctica formativa (2005):

al conjunto de elementos que integrados en sistemas determinan la estructura y funcionalidad del proceso pedagógico, se le denominan componentes, los cuales para su mejor estudio se clasifican en personales y personalizados (...) los componentes personales son aquellos que en su condición de persona interactúan entre sí. (p.49)

En este texto también se hace referencia al maestro en su papel dirigente, al alumno involucrado “de manera activa, participativa, vivencial y reflexiva,

logrando el protagonismo estudiantil como sujeto de su propia actividad, para lo cual el educador se verá precisado a hacer una caracterización de la personalidad de sus alumnos”, en este caso refiriéndose al grupo en su contexto de actuación.

A partir de los criterios del propio autor, se definen los componentes personalizados como “los que adquieren vida propia en las condiciones de su empleo por la persona que enseña o por la que aprende”, y se refiere a: el objetivo, el contenido, los métodos, los medios, la evaluación y las formas de organización del proceso.

Al realizar un estudio del tratamiento de los componentes del PEA en el ámbito del entrenamiento deportivo se pueden citar autores que han hecho referencia a estos componentes, entre ellos, Collazo Macías ha expuesto que “dentro de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje se encuentran los objetivos, los contenidos, los métodos, los medios, los procedimientos organizativos, el control y evaluación” y precisa que “este último es quizás el componente más débil en el proceso de la preparación del deportista actual.” Collazo Macías, A. (2006).

No obstante, es preciso señalar que cuando se trata del proceso de entrenamiento deportivo, la mayoría de los autores estudiados se refieren a los componentes de la preparación del deportista y no profundizan en los componentes del PEA.

Otros autores como Navelo, R. (2004) le dan tratamiento al tema de los componentes del PEA como componentes del proceso de preparación técnico-táctica y define: los objetivos del trabajo de entrenamiento, la selección adecuada de los contenidos del entrenamiento, la determinación de los medios y sus formas de aplicación, la selección de los métodos y la metodología, el control y la evaluación.

Morales Cuéllar, Y. (2014) refiere que:

Como en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje, la preparación técnico-táctica tiene una naturaleza social, hecho que se expresa con su singularidad en la clase de entrenamiento deportivo, donde se integran cada uno de sus componentes, y se manifiestan las relaciones dialécticas entre el profesor deportivo y los deportistas de acuerdo con las exigencias actuales.

El propio autor determina como componentes personales; el profesor, el taekwondista (deportista) y el grupo o equipo deportivo) y como componentes

no personales: el problema, objetivo, los contenidos, métodos, medios, formas de organización y la evaluación.

Como se puede apreciar, todos los autores citados refieren como uno de los componentes del PEA al método. Algunas definiciones citadas por Collazo Macías, A. (2006) acerca de este componente desde la Didáctica general y la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (TMED) se expresan a continuación:

- Klaus, G. y Buhr, M. (1969). Sistema de reglas (metódicas) que determinan las clases de los posibles sistemas de operaciones que, partiendo de ciertas condiciones iniciales, conducen a un objetivo determinado
- Klingberg, L. (1972). El método como serie sistemática de acciones indica, la estructura de lo metódico, método significa proceder gradual, escalonado, es pues, una serie de pasos u operaciones estructurales lógicamente, con las que se ejecutan distintas acciones encaminadas a lograr un objetivo determinado
- Korolev, F. F. y Gmurman, V. E. (1978). El método refleja las regularidades internas del desarrollo de aquella actividad en la cual se aplica y descubre las peculiaridades propias del proceso
- Labarrere, G. y Valdivia, G. (1988). Sistema de reglas que sirven para alcanzar un objetivo determinado y que persiguen también los mejores resultados. El método presupone la presencia de objetivos, un sistema de operaciones, la utilización de medios, la existencia de un objeto y alcanzar un resultado
- Forteza y Ranzola, A. (1988). Formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educando, y que están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza
- Ruiz, A. y col. (1989). Constituyen determinadas formas, tipos y modos de regular la carga física, con el objetivo de provocar en el individuo el desarrollo de la fuerza muscular, la rapidez de sus movimientos u otras capacidades bien sean condicionales o coordinativas
- Weineck, J. (1994). Los métodos del entrenamiento suelen presentarse como procedimientos prácticos desarrollados metódicamente a fin de satisfacer los objetivos propuestos
- Manno, R. (1994). La relación activación–recuperación, sobre todo en

períodos breves, la naturaleza del ejercicio, y la activación que éste último implica, la voluntariedad general, emocional y física, que en las diversas formas del trabajo puede ser necesaria. Son factores que requieren la organización de la ejecución de los ejercicios en el contexto espacial, emocional y físico mediante procedimientos que se pueden definir como métodos o metodologías del entrenamiento.

➤ Barrios, J. y Ranzola, J. A. (1998). Es la vía o camino más efectivo para lograr algo.

Finalmente, Collazo, A. (2002) refiere que:

(...) el método es un componente pedagógico-didáctico que permite la estructuración lógica e interna del contenido de la enseñanza. En términos de entrenamiento deportivo el método constituye una categoría que permite la organización metódica de la carga física en estrecha relación con los objetivos propuestos. Prácticamente determina la calidad del proceso del entrenamiento.

En la investigación que se presenta se coincide con esta última definición que relaciona elementos de la Didáctica general con la TMED y se refiere a la esencia del método ofreciéndole un orden lógico al de los componentes de la preparación del deportista.

Aunque en el entrenamiento deportivo se emplean varias clasificaciones de métodos; algunas de ellas dirigidas al proceso en sentido general, a las particularidades de la adquisición de habilidades deportivas y para el perfeccionamiento de estas, al desarrollo de las capacidades físicas y algunos proponen clasificaciones en las que se incluyen métodos para la formación de valores y conductas, entre otras. Clasificaciones como las aportadas por: Matveev y Novikov, Platonov, Morales Águila, Collazo Macías, Ranzola Ribas, J. A., y Forteza, A., entre otros, son empleadas en el entrenamiento deportivo sistemáticamente y entre los propuestos se destacan: los estándar, variables, combinados, global-fragmentario-global, juego y competencia.

Es preciso acotar que los métodos empleados en el entrenamiento deportivo responden a las características de este complejo proceso en el que intervienen varias ciencias que lo complementan como: la Fisiología, la Biomecánica, la Psicología del deporte, la Metrología, la Sociología del deporte, la Higiene, la Pedagogía, la Didáctica, etc. y los métodos que se emplean en esta última no se contradicen con las características del proceso de entrenamiento deportivo, todo lo contrario, lo refuerzan.

Es por esto que el empleo de métodos problémicos y activos en el deporte no es ajeno, aunque no es usual que los entrenadores los utilicen en la Lucha deportiva en Villa Clara. Esto se ha constatado en investigaciones realizadas por López, R. (2015).

A continuación se ejemplifica acerca del empleo de algunos métodos de la Didáctica general, sistematizados por Gutiérrez Moreno, R. B. (2005) y su utilización en la Lucha deportiva:

De la clasificación aportada por Klingberg (1978) se seleccionan dos métodos, el primero: **por proposiciones o trabajo independiente**, el cual puede emplearse cuando los alumnos pueden coordinar correctamente la tarea; y el método de solución, aplicar los conocimientos y capacidades que posee y resolver la tarea que se les ha puesto sin la orientación directa del maestro (en este caso del entrenador) y sin que este tenga que regular todos los detalles. Si se tiene en cuenta el trabajo individualizado en el entrenamiento deportivo, este método puede ser muy útil ya que con él se logra un nivel de independencia del deportista con respecto al entrenador y se puede promover la autoactividad de los primeros.

El otro método aportado por el autor antes citado y que se considera de gran importancia para el entrenamiento deportivo es la **elaboración conjunta**, que en el caso del PEA en el “aula” se refiere al develamiento entre el profesor y los alumnos de conceptos, definiciones y conocimientos a partir de otros conocimientos previos por parte de los estudiantes y que los profesores deben dirigir en ese descubrimiento. Para cumplir este método en el entrenamiento deportivo se debe tener en cuenta en primer lugar la importancia de la preparación teórica en los luchadores, tratada anteriormente, pero además, que esa elaboración conjunta se puede emplear en el desarrollo de su pensamiento, en la formación de habilidades prácticas como la enseñanza de elementos técnico-tácticos a partir de combinaciones, etc.

Danilov (1985) es otro autor que dentro de la Didáctica aporta varios métodos que son de gran valor en el entrenamiento deportivo, uno de ellos es el **explicativo-ilustrativo**. Este método se basa en el empleo de la palabra fundamentalmente, y la actividad de los luchadores permanece en la percepción, comprensión y la memorización, sin el cual no es posible encaminar la actividad del alumno hacia un objetivo.

El método **reproductivo** permite que los luchadores adquieran hábitos y habilidades, simultáneamente logran el segundo nivel de asimilación (reproducción). En este nivel los luchadores reproducen una y otra vez los conocimientos adquiridos, se enriquecen los conocimientos, sus hábitos, habilidades, se forman operaciones mentales básicas (análisis, síntesis, abstracción, generalización), pero no garantiza el desarrollo de las capacidades creadoras. En el entrenamiento deportivo, como en la vida, la repetición constituye base del aprendizaje, la reproducción de acciones técnico-tácticas llevan al desarrollo de conocimientos, hábitos y habilidades.

Luego de que se formen algunos hábitos y habilidades, entra a jugar su papel un método de la Didáctica general de suma importancia en el entrenamiento deportivo y este es la **exposición problémica**. Este método se caracteriza por el planteamiento de un problema, que es resuelto por el propio entrenador deportivo, pero durante este proceso muestra las vías para su solución, en sus auténticas contradicciones, por otra parte los luchadores deben seguir mentalmente la lógica y asimilan íntegramente las etapas de solución del problema. En la búsqueda de variantes técnico-tácticas de algunos deportes, este método es de vital importancia en el desarrollo del pensamiento táctico de los deportistas y el paso al nivel de asimilación productivo e incluso creativo.

Otro método ofrecido por el autor citado es la **búsqueda parcial o heurística**, que se caracteriza porque: permite aproximar a los luchadores a la solución independiente de los problemas si previamente conocen y ejecutan los diferentes pasos de la solución, el entrenador deportivo plantea los pasos de la búsqueda, descompone la tarea problémica en subproblemas, el luchador resuelve la tarea de forma independiente y se manifiestan rasgos de la actividad creadora. Este método en la Educación Física se emplea como un estilo de enseñanza y se conoce como descubrimiento guiado. En el entrenamiento deportivo es muy importante al estimular como la exposición problémica, el pensamiento táctico y creativo. El entrenador guía a través de la palabra y de gestos la solución práctica que el deportista debe encontrar. Muchas variantes técnico-tácticas pueden surgir de la aplicación de este método.

El último método que enunciaremos de este autor es el **investigativo** a través del cual, en la Didáctica general se busca la actividad creadora y la solución de

nuevos problemas. En el entrenamiento deportivo tiene la misma finalidad. Los luchadores que sean capaces de investigar como parte de su preparación, estarán mejor preparados para enfrentar nuevos retos en ese proceso y aspirar a mejores resultados. La búsqueda de variantes técnico-tácticas, el estudio de contrarios y la observación a competencias son acciones investigativas que estimulan su actividad creadora.

El empleo de **métodos activos** en el PEA, ha sido estudiado por Gutiérrez R. (2005) el cual expone que entre los más conocidos se encuentran:

- ✓ Método de situaciones
- ✓ Método de discusión
- ✓ Método de simulación
- ✓ Juego de roles
- ✓ Método de grupos para la solución creativa de problemas

Estos métodos en el entrenamiento de la Lucha deportiva están muy relacionados con el modelaje competitivo y llevan al desarrollo máximo de las habilidades; la formación de destrezas en los luchadores y la creatividad, que los conducirán al logro de sus máximos rendimientos.

A partir de todo lo anteriormente expuesto se continúa la investigación con la muestra seleccionada para ello y la aplicación de los métodos y técnicas que posibilitan la determinación de las acciones más convenientes para el uso de los métodos antes mencionados.

CAPÍTULO 2 FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

En este capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación, para lo cual se describe el contexto donde se realiza la misma y se expresa la estrategia metodológica seguida.

2.1 Población y muestra

La investigación emplea como población a los 10 luchadores del estilo Libre que integran el equipo juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Héctor Ruiz Pérez”. Además de los dos profesores que se desempeñan en esta categoría en el centro deportivo.

Caracterización del equipo.

La caracterización se realiza a partir de lo reglamentado por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

El equipo que se emplea para la actual investigación posee una matrícula de 10 luchadores; de ellos cuatro son primer año y seis del último año en la categoría.

Existen dos luchadores medallistas en eventos nacionales. En general el equipo presenta buen rendimiento académico, predomina la raza negra.

Dos son hijos de padres divorciados, su medio social económico es bueno, solo tres madres son amas de casa, hay dos luchadores que son huérfanos de madre. Ninguno de ellos tiene tatuajes, ni fuman, no ingieren bebidas alcohólicas, todos viven con sus familiares, uno es religioso, todos presentan buen somatotipo, son rápidos y coordinados, los luchadores a competir presentan buen nivel de preparación dominan los ejercicios especiales y los movimientos técnicos fundamentales del deporte, sin embargo existen debilidades en la táctica para ejecutar los elementos técnicos de pie y cuatro puntos, además, existe poco dominio del Reglamento Internacional ya que el mismo sufrió adecuaciones; en cuanto al tiempo de combate, puntuación de movimientos de pie y cuatro puntos además de la pasividad que se aplica con más rapidez.

Dentro del equipo existen dos luchadores del modelo ideal, que regulan las exigencias del deporte; fuertes, rápidos y resistentes, y siete medios, que se caracterizan por cumplir una o dos exigencias del deporte, solo uno no cumple ninguna exigencia, pero es peso completo y su desarrollo es más lento.

Este equipo se caracteriza además por el entusiasmo, armonía a la hora de entrenar, se observa menos presión psicológica y existe mejor comprensión de las debilidades y fortalezas.

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 se encuentran en:

- ✓ Deficiencias tácticas defensivas en la posición de 4 puntos

Características de los entrenadores deportivos: tienen una experiencia profesional y de trabajo en el alto rendimiento de 22,3 años y 13,3 años como promedio, respectivamente. Son licenciados en Cultura Física y masters en ciencias, uno especialista para el deporte de alto rendimiento.

2.2 Contexto donde se realiza la investigación y estrategia metodológica adoptada

La investigación se realiza en el contexto del entrenamiento deportivo, a través del análisis documental, la encuesta y la observación que se realiza a la competencia de la categoría objeto de estudio.

La investigación se desarrolla en la EIDE provincial de Villa Clara “Héctor Ruiz Pérez” donde se trabaja la categoría juvenil de Lucha Libre, la matrícula de practicantes del deporte en la escuela es de 64. El total de entrenadores que imparten el deporte de Lucha es de 10 y en la categoría que hoy se investiga la llevan a cabo dos de ellos.

Para la estrategia metodológica se coincide con Marta Martínez Llantada, en que 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, M., 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 del

materialismo dialéctico, 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, 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 preparación técnico-táctica en la Lucha deportiva, para luego lograr su integración para analizar el objeto de estudio como un todo.

Inductivo- deductivo: en la investigación se hace necesario el análisis del empleo de los métodos activos en la preparación técnico-táctica 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.

Enfoque de sistema: proporciona la orientación general de las acciones ya que estas interaccionan unas con otras.

Métodos y/o técnicas del nivel empírico:

Análisis de documentos:

Objetivo: constatar en los documentos oficiales Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) para las edad juvenil, así como en los planes escritos y planes de clases, los métodos que se orientan para la preparación técnico-táctica. Este permitirá un acercamiento a la problemática del tratamiento de los métodos activos dentro de este componente de la preparación.

Observación estructurada:

Objetivo: determinar durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento de Lucha deportiva si ocurre el empleo de los métodos activos y cuáles de ellos, dentro de la preparación técnico-táctica.

Encuesta a los profesores:

Objetivo: constatar cuáles son los métodos que emplean los profesores del equipo juvenil estilo Libre de la EIDE durante sus clases.

Valoración por criterio de especialistas:

Objetivo: conocer la valoración de los especialistas sobre las acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil.

Matemático-Estadístico:

Distribución empírica de frecuencia: se utilizó para analizar y procesar los resultados que se obtuvieron en la aplicación de los métodos e instrumentos del nivel empírico.

Luego de haber determinado el sistema de métodos y técnicas a emplear en la investigación se procede a fundamentar el resultado propuesto.

2.3 Fundamentación de las acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil

Para diseñar la propuesta se consultaron varias bibliografías y se partió de la filosofía la cual entiende que: acción proviene del latín actio, de agere, obrar, realizar. En sentido amplio, es toda actividad emprendida por un sujeto humano con miras a un fin, alrededor de un suceso o un proceso determinado y que revela la alteración o modificación recibida por un sujeto. Rosental e Iudin (1973). Además, se plantea como acción de corto alcance: Toda acción sobre objetos materiales puede ser transmitida sólo desde un punto dado del espacio a otro punto inmediato y durante un tiempo finito y como acción de largo alcance: la acción a distancia transmitida a una velocidad instantánea, es decir, de hecho admite la acción fuera del tiempo y el espacio.

En lo psicológico: es el proceso de ejecución de la actividad que lleva a cabo el hombre con una instrumentación consciente, que está determinada por la representación anticipada del resultado a alcanzar. Rudik, P. A. (1990).

En sentido estricto, es el resultado de una actividad práctica, cuyo fin es el conocimiento; la producción de una cosa u obrar bien. Así puede ser considerada como la unidad mínima de la actuación o de la conducta humana.

En lo pedagógico: es la interrelación dialéctica de operaciones y actos de carácter educativo, que con un fin determinado y consciente se manifiestan en determinados tipos de actividades del proceso pedagógico. Debe ser ejecutada mediante diversas tareas, con diferentes conocimientos y en condiciones de

flexibilidad y transferencia. El Doctor en Ciencias Gustavo Deler Ferrera. (2001) refiere que “las acciones son planificadas, organizadas, ejecutadas y controladas para alcanzar un objetivo determinado y que se desarrollan teniendo en cuenta la concepción teórico-metodológico y práctica de un proceso educativo”.

Por su parte el diccionario Grijalbo define como acciones el “ejercicio de la facultad de actuar. Efecto de hacer. Transformación o influencia de una persona o cosa sobre otra.”

En el Breve Diccionario de la Lengua Española, se define como acción: “una operación, una influencia o efecto producido por la actividad de una cosa en otra. Hacer, actuar o funcionar a alguien o algo. Ejecutar, proceder, multiplicarse, participar, cooperar, cumplir, operar, activar.”

Se coincide en este sentido con los aspectos planteados por Leontiev (1991) en la teoría de la actividad y retomados por Bermúdez R. y Rebutillo M (1996) respecto a que

La acción es aquella ejecución de la actuación que se lleva a cabo como una instrumentación consciente, determinada por la representación anticipada del resultado alcanzar (objetivo) y la puesta en práctica del sistema de operaciones requerido para accionar soluciones, organizadas por categoría, temas y objetivos, constituyendo un programa individualizado que el alumno ha descubierto y diseñado(...) las vías, procedimientos, métodos, o formas en que este proceso se realice; es decir, mediante las cuales transcurre la acción en dependencia de las condiciones en que se debe alcanzar el objetivo son denominadas operaciones. (p.32)

Es necesario abordar además etimológicamente la palabra “didáctica”, la cual resulta familiar a todos los que de una manera u otra tienen que ver con la enseñanza.

El concepto Didáctica, que proviene del griego "didaskhein" - enseñar, supone un análisis genérico del término.

Según Ginoris, O. y Addine, F. (2006):

Al estudiar las definiciones de Didáctica se encuentran calificativos de que ella es ciencia, teoría, tecnología, técnica o arte; de que su contenido semántico es: enseñanza, aprendizaje, instrucción, comunicación de conocimientos y que la finalidad de la Didáctica es formación, instrucción, instrucción formativa, desarrollo de facultades.

En el orden genérico la palabra “didáctica” se refiere a actividades relacionadas con la enseñanza, a la transmisión de ideas a las que se pretenden que los receptores presten atención, o sea, lo didáctico refleja la aplicación de un cierto

criterio sobre la forma de hacer las cosas. En diccionarios se define a la Didáctica como el arte de enseñar. Enseñar didácticamente es un modo de desarrollo de una actividad de manera didáctica, propia para enseñar. Es didáctico aquello que es adecuado para enseñar o instruir. La Didáctica está centrada en la enseñanza, en lo que facilita el aprendizaje.”

Por otra parte, están quienes la consideran desde el punto de vista de su sentido funcional como ciencia de la dirección del proceso de enseñanza - aprendizaje, para la eficacia formativa e instructiva, como ciencia que estudia el proceso formativo, como conducción del educando a la progresiva adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos, técnicas; como organización de situaciones de aprendizaje para alcanzar objetivos cognoscitivos, afectivos y psicomotores, como parte de la Pedagogía, como disciplina pedagógica.

Como se puede observar, la Didáctica en diversas interpretaciones es ciencia, arte, técnica, teoría, es dirección, norma, doctrina y procedimientos, es práctica.

Las acciones didácticas propuestas se concretan en el proceso de la actividad, en este caso, en el entrenamiento deportivo.

Es en el contexto del entrenamiento deportivo de la Lucha donde se ponen de manifiesto estas categorías antes mencionadas, por lo que constituye un espacio para desarrollar acciones didácticas en función de mejorar los resultados deportivos mediante la aplicación de métodos activos para el perfeccionamiento técnico-táctico.

Las acciones didácticas por su objetividad, desarrollo, interdisciplinariedad, trabajo colectivo, flexibilidad, actualización y capacidad evaluativa asumen un enfoque basado en:

El materialismo dialéctico e histórico porque comprende la teoría sobre la cual se estructuran los principios de la ciencia y sus métodos de investigación; además, señala el camino a seguir en el proceso del conocimiento.

En la propuesta se tuvo en cuenta la concepción filosófica dado su enfoque sistémico en el que predominan las relaciones de dependencia entre las acciones didácticas diseñadas en función de la búsqueda del cambio cualitativo que se produce del estado real al estado deseado.

Desde el punto de vista psicológico, parte de la concepción de L. S. Vygotsky acerca de la Zona de Desarrollo Próximo, teniendo en cuenta que el desarrollo

de métodos activos propicia el tránsito de una Zona de desarrollo a otra para alcanzar el nivel de desarrollo potencial que se pretende del luchador en la preparación técnico-táctica para el logro de resultados deportivos superiores.

Para la elaboración de las acciones se tuvo en cuenta la experiencia del autor como atleta de alto rendimiento en la provincia durante varios años. Estos conocimientos unidos a los adquiridos en las diferentes asignaturas del plan de estudios de la Licenciatura en Cultura Física, le permitieron en la Práctica Laboral Investigativa de Deportes, percatarse de la insuficiencia en el empleo de los métodos activos y por consiguiente se determina la realización de las acciones teniendo en cuenta que en cada una de ellas se desarrolla uno de estos métodos.

Las acciones se llevan a cabo durante la parte principal de la sesión de entrenamientos, en el desarrollo de la preparación técnico-táctica con el objetivo de contribuir al empleo de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil para mejorar los resultados deportivos.

Estos métodos se emplean fundamentalmente para solucionar dificultades que se presentan en la preparación técnico-táctica donde intervenga el equipo en su conjunto, esto contribuye al desarrollo del pensamiento y a la cohesión grupal.

2.4 Acciones didácticas para la aplicación de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil

Objetivo: Contribuir al empleo de métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil para mejorar los resultados deportivos

ACCION	OBJETIVO	DESARROLLO	OBSERVACIÓN	Frecuencia
1-Estudio teórico acerca de los métodos activos en la Lucha libre masculina juvenil.	Identificar los métodos activos y su empleo en el PEA de la Lucha libre masculina juvenil.	Se escoge a un profesor de experiencia que impartirá una conferencia especializada acerca de los métodos provenientes de la enseñanza problémica y de los métodos activos para que los profesores sean capaces de identificarlos para emplearlos de manera práctica en el entrenamiento deportivo	El conferencista debe ejemplificar de forma práctica sobre el empleo de estos métodos en la Lucha libre masculina juvenil.	Semanal.
2-Puesta en práctica del método de las situaciones	Emplear el método de las situaciones en una sesión de entrenamiento del equipo de Lucha libre masculina juvenil.	El profesor divide el grupo en tres subgrupos y selecciona un jefe para cada uno que debe dirigir la actividad en este. Se realiza un análisis individual y colectivo de la situación técnico-táctica orientada por el profesor para llegar a la toma de decisiones, mediante el intercambio de criterios, ideas, experiencias entre los miembros de cada subgrupo. Para dar cumplimiento al método se puede crear una situación táctica en la que los	El profesor debe intencionar los procesos lógicos del pensamiento en la búsqueda de la solución a las situaciones presentadas y realizar un análisis colectivo al finalizar la actividad.	Semanal.

		<p>alumnos puedan ofrecer variantes para solucionarla.</p> <p>Subgrupo 1- Variantes de derribe a viradas con desbalance</p> <p>Subgrupo 2- Variantes de derribe a viradas con semigiro</p> <p>Subgrupo 3- Variantes de derribe a proyección</p> <p>El profesor debe evaluar las soluciones dadas a cada situación de manera individual, en cada subgrupo y valorar de manera general la actividad.</p>		
3-Ejercitación del método de discusión	Analizar las dificultades detectadas durante un tope amistoso, en una sesión de entrenamiento	El profesor divide al grupo en subgrupos pequeños de 5-10 luchadores, donde habrá un jefe de grupo y un facilitador, estos serán los encargados de dirigir la actividad y analizar uno a uno los problemas que tuvieron cada cual durante el tope amistoso, luego se le informaran los resultados al profesor y se debaten de forma conjunta para su evaluación.	En esta actividad cuando surgen nuevos problemas o cuestiones no aclaradas el profesor debe discutir en pequeños grupos (tantas veces como sea necesario). Estas discusiones reiteradas son previamente preparadas por el profesor, quien ha de concluir con un resumen de los aspectos discutidos	Mensual.

<p>4-Empleo del método de simulación</p>	<p>Crear condiciones similares a las reales en competencias para a partir de los resultados tomar decisiones en la preparación técnico-táctica.</p>	<p>Este método está muy asociado al modelaje competitivo en el cual se recrean situaciones parecidas a las que van a tener lugar durante las competencias de Lucha deportiva. Par ello se divide el equipo en dos subgrupos teniendo en cuenta las divisiones de peso para que se produzca un encuentro entre ambos, aplicándose las reglas de la competición. La evaluación permite valorar los conocimientos y habilidades técnico-tácticas demostradas por los alumnos y cuáles de ellos están en mejores condiciones para la obtención de altos resultados deportivos.</p>	<p>El profesor durante la actividad debe observar cómo se desempeñan los luchadores, tomar notas de los errores cometidos y al finalizar realizar un análisis.</p>	<p>Semanal.</p>
<p>5- Utilización del método del juego de roles durante la sesión de entrenamiento</p>	<p>Representar papeles por parte de los luchadores donde asumen una identidad distinta a la suya durante una sesión de entrenamiento.</p>	<p>El equipo se dividirá en dos grupos, el número uno asumirá los roles de entrenador y luchadores y el dos tomará roles de árbitros, jueces y presidente del colchón. Se realiza una ronda de combate donde los que pertenecen al grupo uno realizan</p>	<p>El entrenador debe ser imparcial en la interpretación de los roles ya que aunque se determina un ganador, lo más importante es el análisis y el esparcimiento.</p>	<p>Semanal.</p>

		combates dirigidos por sus entrenadores y los del grupo dos evalúan las acciones técnico-tácticas. Concluida la primera parte del juego se intercambian los roles de los grupos. Al finalizar la actividad debe hacerse un análisis para evaluar el desempeño de cada luchadores por cada uno de los roles asumidos.		
6-Puesta en práctica del método de grupos para la solución creativa de problemas.	Aportar ideas, opiniones acerca de una situación técnico-táctica determinada en una sesión de entrenamiento.	El profesor les proporciona una situación técnico-táctica determinada a los luchadores donde estos deben dar su opinión libremente, argumentar, explicar y aportar ideas acerca de una solución creativa. Entre todos los participantes (profesor-alumnos) deberán evaluar las mejores ideas aportadas para la solución de la misma.	Los alumnos se deben disponer de forma tal que se propicie la comunicación y la actividad del profesor en la dirección del proceso.	Mensual.

CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se ofrece el análisis de los resultados derivados de la aplicación de los métodos y técnicas y la valoración por criterio de especialistas de las acciones propuestas.

3.1 Análisis de los métodos y técnicas aplicados

Resultados del análisis documental (anexo 1)

En el análisis del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), para el nivel V, 16-18 años (juvenil), se aprecia que los métodos que se emplean son los provenientes de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, principalmente los planteados por Matveev.

Por otra parte, los métodos: oral expositivo, elaboración conjunta y el heurístico solo se direccionan para el desarrollo de la preparación teórica.

En los planes de entrenamiento y plan escrito se plasman métodos como:

- ✓ Empleo de la palabra
- ✓ Indicaciones y órdenes
- ✓ Explicación y demostración
- ✓ Global – fragmentario – global
- ✓ Juego
- ✓ Competitivo

Resultados de la observación (anexo 2)

Se realizaron siete observaciones en la EIDE provincial en el estilo de Lucha libre categoría juvenil masculino donde se apreció que:

Los métodos más empleados por los profesores para desarrollar la preparación técnico-táctica son: el explicativo-demostrativo, el global-fragmentario-global, el método de las repeticiones estándar y variable, los sensoperceptuales, el juego y la competencia.

En algunas de las clases observadas se apreció cómo los profesores trabajan métodos de la enseñanza problémica como el trabajo independiente, la elaboración conjunta y la exposición problémica y sin embargo, no los declaran en la planificación de la sesión de entrenamiento.

Resultados de la encuesta a los profesores (anexo 3)

Los profesores declararon que los métodos que más desarrollan en el entrenamiento deportivo son:

- ✓ El global-fragmentario-global

- ✓ Los sensoriales
- ✓ Explicativo-demostrativo
- ✓ Repeticiones estándar y variable
- ✓ Juego
- ✓ Competencia

Análisis de la triangulación metodológica

Al analizar los resultados obtenidos de los métodos empíricos: análisis documental, observación y encuesta se triangulan, obteniéndose los siguientes resultados:

- ✓ Los métodos que se orientan por el PIPD y por la dirección del Inder son los propuestos por Matveev
- ✓ Los métodos: elaboración conjunta y el heurístico, que provienen de la enseñanza problémica se dirigen solo hacia la preparación teórica
- ✓ Algunos profesores experimentados desarrollan en las sesiones de entrenamiento, métodos de la enseñanza problémica y activos, pero esto se realiza de manera empírica y no se planifican
- ✓ Existe desconocimiento con respecto a las posibilidades que aportan los métodos activos en el perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas

3.2 Valoración por criterio de especialistas (anexo 4 y 5)

Luego de elaboradas las acciones se les entregaron a especialistas del deporte y a profesores de la Facultad de Cultura Física para que las valoraran y a la vez ofrecieran criterios para perfeccionarlas en el transcurso de la investigación.

Para la selección de los especialistas se tuvo en cuenta: años de experiencia, maestría profesional, evaluaciones recibidas en el desempeño de su trabajo, resultado de la actividad investigativa, sistematicidad en el desarrollo de la auto superación, etc.

Se seleccionaron a ocho (8) especialistas que se distinguen por tener más de 15 años de experiencia en el alto rendimiento y como directivos del deporte:

- ✓ Seis de ellos vinculados con la práctica de la Lucha en la provincia
- ✓ Cuatro se desempeñan como profesores de la Facultad de Cultura Física
- ✓ Dos son además, directivos del deporte Lucha en la provincia

Todos los especialistas poseen una vasta experiencia en el que hacer competitivo e investigativo, 5 de ellos son Máster, dos son Licenciados en

Cultura Física, uno Especialista de Postgrado en Lucha para el deporte de alto rendimiento y uno Doctor en ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Al aplicar la encuesta a los especialistas seleccionados se les solicitó la valoración de la elaboración de las acciones didácticas tomando como punto de partida:

- 1- Fundamentación de las acciones
- 2- La estructura organizativa
- 3- Las indicaciones metodológicas
- 4- La forma de evaluar las acciones didácticas

Los especialistas valoran las acciones atendiendo a la siguiente escala: Muy adecuado (5), Bastante adecuado (4), Medianamente adecuado (3), Poco adecuado (2) e Inadecuado (1).

Los resultados de la consulta se pueden apreciar en el anexo 5y se describen de la siguiente forma:

El aspecto uno, acerca de si considera usted adecuada la fundamentación de las acciones didácticas para lograr la efectividad de realización de los elementos técnico-tácticos de la Lucha deportiva, cuatro de los especialistas respondieron que era muy adecuada, dos bastante adecuada y los dos restantes, adecuada. En cuanto al aspecto número dos, expresado a si es adecuada la estructura organizativa de las acciones didácticas, cinco expresaron que muy adecuada y tres bastante adecuada. En el aspecto número tres, referente a cuál es su valoración sobre las indicaciones metodológicas para desarrollar las acciones didácticas, cinco dijeron que muy adecuada, dos bastante adecuadas y uno adecuada. En el último aspecto referido a qué apreciación tienen sobre la forma de evaluar las acciones didácticas, cuatro expresaron que muy adecuadas y cuatro bastante adecuadas.

Al final de la encuesta a los especialistas se les realizó una pregunta abierta sobre qué sugerencia ellos podían brindar para mejorar la estructura de dichas acciones y teniendo en cuenta esos criterios se reestructuraron algunas de las acciones, principalmente en el desarrollo de las mismas.

CONCLUSIONES

1- La utilización de los métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil es escasa debido a la falta de conocimientos respecto a estos y a las diferentes formas en que se pueden implementar, solo son empleados algunos métodos problemáticos por parte de profesores más experimentados, sin embargo, no se declaran en la planificación

2- La determinación de las acciones didácticas para la utilización de métodos activos en la en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil de la EIDE son fruto de la experiencia del investigador como atleta de alto rendimiento durante varios años, unido a los conocimientos adquiridos en las diferentes asignaturas del plan de estudios de la Licenciatura en Cultura Física

3- Las acciones didácticas propuestas se adecuan a las características de la categoría con la que se trabaja y son un medio efectivo para desarrollar variantes técnico-tácticas a partir de las experiencias de los propios luchadores

RECOMENDACIONES

1. Perfeccionar el diseño de las acciones propuestas para su aplicación
2. Realizar el estudio en otras categorías de edades para diseñar nuevas propuestas de acciones

BIBLIOGRAFÍA

- Addine, F. y otros. (2002). Compendio de Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.
- Astrand, P. O. (1985) Fisiología del trabajo físico: Bases Fisiológicas del ejercicio. Buenos Aires. Editorial Panamericana.
- Bermúdez, R. (2005). La teoría histórico cultural de I. S. Vygotsky. Algunas ideas básicas acerca de la educación y el desarrollo psíquico. I.S.P.E.T. La Habana.
- Colectivo de Autores del I.C.C.P. (2002). Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (2004). Dimensión histórica, cultural y deportiva de las Luchas. España: Canarias.
- Colectivo de autores. (2006). Teoría y metodología de la educación física. Texto básico. Ciudad de La Habana: Deportes.
- Colectivo de autores. (2013). Programa integral de preparación del deportista. Luchas (F.C.L.A.). Ciclo 2013-2016. La Habana: Deportes.
- Collazo, A. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Tomo I. La Habana: Deportes.
- Collazo, A. y Betancourt, N. (2010). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo II. La Habana: Deportes.
- Collazo, A. y otros (2006). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. En Hechavarría, M. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. (pp. 31-117). La Habana: Deportes.
- Danilov, M. A. y Skatkin, M. N. (1978). Didáctica de la escuela media. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- De la Portilla, L. (2012). Sistema de acciones para la superación de los árbitros de Luchas deportivas. Tesis de especialidad. U.C.C.F.D. La Habana.
- Echeverría, M. (1994). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Deportes.
- Fleitas, I. y otros (1990). Teoría y práctica general de la Gimnasia. La Habana: Enpes.
- Forteza, A., Ranzola, A. (1989). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Científico-técnica.

- Fung, G. T. (1996). Las habilidades y capacidades en el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte. Tesis de Doctorado. U.C.P. Enrique José Varona. La Habana.
- González, S. A. (2002). Historia de la Lucha. La Habana: Deportes.
- González, S. A. (2013). Técnica y táctica de la Lucha Olímpica. La Habana: Deportes.
- González, V. y Carreño, J. E. (2015). La preparación técnica del deportista. Sus particularidades en la Lucha deportiva. CD de Monografías. Universidad de Matanzas.
- Gutiérrez, R. (2005). Hacia una didáctica formativa y optimización del proceso docente. UCLV. Cuba.
- Gutiérrez, R. (2005). Los componentes del proceso pedagógico y su interacción dinámica. En Hacia una didáctica formativa (pp.67-74). Villa Clara: Material básico.
- Kazarian, S. (2009). Wrestling. Manual for coaches. Yerevan.
- Klingberg, L. (1972). Introducción a la didáctica general. La Habana: Pueblo y Educación.
- Laptev, A. (1989) Manual de Higiene de la Cultura Física y el deporte. Moscú: Planeta.
- Leontiev, A. A. (1979). La comunicación pedagógica. Moscú: Znanie.
- López, R. y Perera, M. (2015 enero-junio). El entrenamiento deportivo y el proceso pedagógico: Algunas apreciaciones desde la Lucha Olímpica. Revista Ciencia y Actividad Física. 2 (1).
- López, R. y Perera, M. (2015). Algunas apreciaciones sobre las potencialidades de la Lucha deportiva en los procesos de socialización. Revista El topo. 5. 68-83.
- Martínez, M. (2003). Los métodos de investigación: lo cuantitativo y lo cualitativo. Centro de Estudios Educativos. Universidad Pedagógica "Enrique José Varona". La Habana: Pueblo y Educación.
- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
- Morales, A. (2001). La preparación del deportista elite. Dirección y Rendimiento. Material digital.

- 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.
- Navelo, R. (2004). El joven voleibolista. La Habana: José Martí.
- Pérez Tellez, (1988) Conferencias en curso internacional "Solidaridad Olímpica". Ciudad de La Habana.
- Petrov, R. (1980). Principios de la Lucha libre para niños y adolescentes. Moscú: Raduga.
- Petrov, R. (2011). Wrestling in the written word. Sofía: Balkan Publishing Company Ltd.
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo, S.A., Colección Deporte.
- Reglamento Internacional de Lucha. (2016). United World Wrestling (UWW). Lausana. Suiza.

ANEXOS

Anexo 1 Guía para el análisis de documentos.

Objetivo: constatar en los documentos oficiales Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) para las edad juvenil así como en los planes escritos y planes de clases, los métodos que se orientan para la preparación técnico-táctica.

Métodos que se emplean

Sensoperceptuales

- Visual directo
- Visual indirecto
- Auditivo
- Propioceptivo

Verbales

- Explicativo
- Descriptivo
- Ordenamiento

- Juego
- Competencia

Prácticos para la enseñanza

- Global
- Fragmentario
- G-F-G

Prácticos para el perfeccionamiento

- Estándar
- Variables
- Combinados

Métodos problémicos

- Por proposiciones o trabajo independiente
- Elaboración conjunta
- Exposición problémica
- Búsqueda parcial o heurística
- Investigativo

Métodos activos

- Método de situaciones
- Método de discusión
- Método de simulación
- Juego de roles
- Método de grupos para la solución creativa de problemas

Consideraciones generales:

Anexo 2 **Guía de observación a sesiones de entrenamiento.**

Objetivo: determinar durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento de Lucha deportiva si ocurre el empleo de los métodos activos y cuáles de ellos, dentro de la preparación técnico-táctica.

Métodos que se aprecian en la observación:

Sensoperceptuales

- Visual directo
- Visual indirecto
- Auditivo
- Propioceptivo

Verbales

- Explicativo
- Descriptivo
- Ordenamiento

Prácticos para la enseñanza

- Global
- Fragmentario
- G-F-G

Prácticos para el perfeccionamiento

- Estándar
- Variables
- Combinados

Juego

Competencia

Métodos problémicos

- Por proposiciones o trabajo independiente
- Elaboración conjunta
- Exposición problémica
- Búsqueda parcial o heurística
- Investigativo

Métodos activos

- Método de situaciones
- Método de discusión
- Método de simulación
- Juego de roles
- Método de grupos para la solución creativa de problemas

Otros métodos observados:

Valoración de la observación:

Anexo 3 Encuesta a los entrenadores de Lucha.

Objetivo: Constatar cuáles son los métodos más utilizados por los entrenadores en las sesiones de entrenamiento.

La siguiente encuesta forma parte de una investigación que tiene como objetivo proponer acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil.

Se necesita su colaboración para contribuir al perfeccionamiento de la preparación técnico-táctica en función de los resultados deportivos. Gracias.

Datos generales

Años de experiencia como entrenador: _____

Años de experiencia en el alto rendimiento: _____

Cuestionario:

Marque con una X cuáles de los métodos que se mencionan a continuación cuáles emplea para el desarrollo de las acciones técnico-tácticas en la Lucha. Si marca alguno de los métodos problémicos o activos, describa cómo lo utiliza:

Sensoperceptuales

- Visual directo
- Visual indirecto
- Auditivo
- Propioceptivo

Prácticos para la enseñanza

- Global
- Fragmentario
- G-F-G

Verbales

- Explicativo
- Descriptivo
- Ordenamiento

Prácticos para el perfeccionamiento

- Estándar
- Variables
- Combinados

Juego

Competencia

Métodos problémicos

- Por proposiciones o trabajo independiente
- Elaboración conjunta
- Exposición problémica
- Búsqueda parcial o heurística
- Investigativo

Métodos activos

- Método de situaciones
- Método de discusión
- Método de simulación
- Juego de roles
- Método de grupos para la solución creativa de problemas

Anexo 4 Encuesta a los especialistas.

Objetivo: Conocer su valoración sobre las acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil, para ello se necesita que usted valore cada uno de los aspectos, se da en un rango de 1 a 5.

1. ¿Considera usted adecuada la fundamentación de las acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

2. ¿Es adecuada la estructura organizativa de las acciones?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

3. ¿Cómo valora las indicaciones metodológicas para desarrollar las acciones didácticas?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

4. ¿Qué apreciación tiene sobre la forma de evaluar las acciones didácticas?

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____

5. ¿Qué sugerencia usted puede brindar para mejorar la estructura de dichas acciones didácticas?

Leyenda:

1-Inadecuada

2- Poco adecuada

3- Adecuada

4- Medianamente adecuada

5- Muy adecuada

Anexo 5 Resultados del criterio de especialistas

Preguntas	M A	%	BA	%	A	%	PA	I
1. ¿Considera usted adecuada la fundamentación de las acciones didácticas para el empleo de métodos activos en la preparación técnico-táctica de la Lucha libre masculina juvenil?	4	50	2	25	2	25	--	--
2. ¿Es adecuada la estructura organizativa de las acciones didácticas?	5	62.5	3	37.5	--	-	--	--
3. ¿Cuál es su valoración sobre las indicaciones metodológicas para desarrollar las acciones didácticas?	5	62.5	2	25	1	12.5	--	--
4. ¿Qué apreciación tiene sobre la forma de evaluar las acciones didácticas?	4	50	4	50	--	-	--	--

Leyenda:

MA- Muy adecuada

BA- Bastante adecuada

A- Adecuada

PA- Poco adecuada

I-Inadecuada