

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Manuel Fajardo Rivero



Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física

TÍTULO: Efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre en la Copa Nacional "28 de enero".

Autor: Pablo Ernesto Ruiz Sandoval

Tutor: MSc. Ramón López Torres

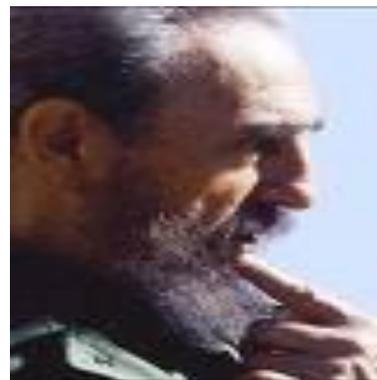
MSc. Liván Ariel Fernández Pérez

2015

PENSAMIENTO

“Hay que saber trabajar para enriquecer los conocimientos adquiridos durante los años de estudios, para saberlos aplicar a la práctica de manera creadora y recordar que la realidad es siempre más rica que la teoría, pero que la teoría es imprescindible para desarrollar el trabajo profesional de modo científico”

Fidel Castro Ruz



DEDICATORIA

- *A mi mamá por haberme encaminado y apoyado en las buenas y en las malas, por haberme educado y guiado por el camino correcto.*
- *A mi esposa y mi niña, por inspirarme a seguir adelante.*
- *A mis abuelos por ocuparse de mi a lo largo de mi vida.*
- *A mi papá también por su apoyo.*

AGRADECIMIENTOS

- *A mis tutores y asesores en este trabajo de diploma, que con su empeño han logrado que culmine con éxito mi carrera como estudiante universitario y que en un futuro me desempeñe como un profesional de la Cultura Física.*
- *A mis amigos*
- *A mi familia*

RESUMEN

Los tiempos actuales han generado en el entrenamiento deportivo nuevas exigencias, estas plantean tener en cuenta los distintos aportes científicos, entre los que se encuentran: la evaluación del por ciento de efectividad, es por esto que se presenta la investigación: Determinación de la efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre de la provincia Villa Clara en la copa nacional "28 de enero", que tiene como objetivos: determinar la efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre de la provincia Villa Clara en la copa nacional "28 de enero" y valorar la efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre de la provincia Villa Clara en la copa nacional "28 de enero". Se seleccionan los métodos particulares de investigación; del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo. Del nivel empírico: la observación y las técnicas empleadas para el procesamiento de la información: distribución empírica de frecuencia. La investigación se desarrolla con los atletas que participaron en la copa nacional "28 de enero", el mismo resulta novedoso porque ofrece un análisis de la efectividad táctica en dicho campeonato, lo que permitirá tomar alternativas en el proceso de preparación del deportista para mejorar la efectividad en la realización de esos elementos tácticos teniendo en cuenta la importancia que representa la misma para la obtención de mejores resultados deportivos.

SUMMARY

The current times have generated in the training sport new demands, these they outline to keep in mind the different scientific contributions, among those that are: the evaluation of the percent of effectiveness, is for this reason that the investigation is presented: Determination of the tactical effectiveness of the main figures of the juvenile team Wrestling style of Villa Clara province in the national glass "January 28" that has as objectives: to determine the tactical effectiveness of the main figures of the juvenile team Wrestling style of Villa Clara province in the national glass "January 28" and to value the tactical effectiveness of the main figures of the juvenile team Wrestling style of Villa Clara province in the national glass "January 28". The methods peculiar of investigation are selected; of the theoretical level: analytic-synthetic, inductive-deductive. Of the empiric level: the observation and the techniques employees for the prosecution of the information: empiric distribution of frequency. The investigation is developed with the athletes that participated in the national glass "January 28", the same one is novel because offers an analysis of the tactical effectiveness in this championship, what will allow to take alternative in the process of the sportsman's preparation to improve the effectiveness in the realization of those tactical elements keeping in mind the importance that represents the same one for the obtaining of better sport results.

Índice

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	6
1.1 La efectividad. Concepciones teóricas.....	6
1.2 En torno a la preparación táctica.....	11
1.3 Consideraciones acerca de la táctica.....	13
1.4 La táctica en la Lucha deportiva.....	14
1.5 Tipos de Tácticas. Su utilización.....	19
1.6 Análisis crítico.....	32
CAPITULO II FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.....	35
2.1 Población y Muestra.....	35
2.2 Contexto donde se realiza la investigación.....	35
2.3 Estrategia metodológica adoptada.....	37
2.4. Fundamentación de la necesidad de analizar la efectividad en la Lucha Deportiva.....	39
CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	44
Resultados de la Observación.....	44
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La Lucha es un deporte milenario, pues sus orígenes se asocian al mismo surgimiento del hombre, por lo que hace intemporal la precisión de una fecha. La lucha, quizá con el atletismo, es el deporte probablemente más antiguo y que es objeto de competiciones. Con razón se plantea que la lucha no tiene patria, ni autor.

La vida y subsistencia de los humanos, precisó la necesidad de que los mismos se procuraran abrigo y alimentos, para lo cual tuvieron que enfrentarse a animales y fieras salvajes, de aquí surgieron las primeras formas rudimentarias de la lucha y el enfrentamiento corporal, posteriormente con las primeras formas de agrupación social, los enfrentamientos en busca de hegemonía territorial, motivaron a que los hombres combatieran entre ellos, en principio representando a sus tribus y a pequeños grupos, después con el paso del tiempo llegó a ser un arma importante de los ejércitos. De tal forma se fueron perfeccionando sus técnicas y estilos.

En los deportes de combate se incluyen los estilos de Lucha libre y Lucha grecorromana, la Esgrima, el Judo, el Taekwondo, el Boxeo y el Karate-do. Estos deportes son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario, según los aportes de A. Z. Puní (1970) y J. Riera (1995).

Una de las particularidades más importantes de estos deportes es que el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo, exceptuando la esgrima en que se mediatiza la relación a través del arma. En estos deportes el atleta tiene que superar no solo la fuerza física que el contrario le impone, sino también la táctica que el mismo utiliza a través de la ejecución de la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos y defensivos, y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras que le impone la situación y específicamente el contrario.

De este grupo de deportes vinculamos el estudio a la Lucha, que como deporte individual de combate está supeditada al cumplimiento de una serie de reglas y

cuyo principal propósito es poner al contrincante de espalda sobre el colchón o ganarle por los puntos acumulados durante la actuación. En este deporte pudiera decirse que se compite en tres estilos considerados Olímpicos y asociados a la Federación Internacional de Lucha (UWW), estos estilos son la Lucha Libre, Greco-romana y Femenina.

Muchos autores y clásicos, describen con facilidad y prontitud los medios y métodos más elementales para trabajar la condición física y la técnica, pero como bien planteamos, considerando las diferentes disciplinas deportivas que su accionar es muy variable y si nos enmarcamos dentro del grupo de los deportes de combate y dentro de este grupo en la Lucha deportiva (tipos de Luchas Olímpicas), en cualquiera de sus modalidades, nos percatamos que es una disciplina eminentemente táctica.

La Lucha deportiva en sus modalidades Libre, Greco-romana y Femenina, es un deporte variable de altas exigencias, donde nuestro país hace gala de los altos resultados competitivos, erigiéndose como una de las tres potencias más importantes del mundo en la rama masculina desde el año 1983 hasta la fecha.

La variabilidad de este deporte de oposición está muy relacionada con las exigencias de los contrarios que cada vez son superiores, por este motivo en esta manifestación deportiva las influencias de las cargas en el proceso de entrenamiento se encuentran cerca del límite de las posibilidades humanas.

Los requerimientos físicos y técnicos se incrementan vertiginosamente a partir de los diferentes estudios científicos investigativos, ya que en este sentido existe una extensa producción intelectual a través de: revistas, libros y un gran número de publicaciones que persiguen aumentar el conocimiento referente a estos componentes del proceso de entrenamiento. Otro componente de vital importancia para los deportes de combate y en especial para la Lucha deportiva, es el componente táctico, que por el contrario no se ha desarrollado igualmente en los procesos de entrenamiento. Aspecto que se ha valorado por Morales A. (2008) como “el fenómeno del reloj detenido en el tiempo”, donde el autor al comparar la preparación táctica con la física asevera que esta última ha recibido una “atención cinco estrellas”.

Esto parte de que el proceder teórico, metodológico, científico y práctico va encaminado a la forma física y volitiva del deportista. Existen varias causas que condicionan este fenómeno, aunque asumimos que la principal está en la biologización como principio rector de la teorías del entrenamiento deportivo, las cuales nos brindan valiosos aportes, sobre los cuales se han erigido grandes resultados en el deporte, aunque las mismas adolecen de postulados psicopedagógicos que posibiliten desarrollar a plenitud la táctica como habilidad mental de los atletas, y propician que el componente físico sea el centro del proceso.

Por tal razón el desarrollo alcanzado por el deporte cubano se caracteriza no solo por la búsqueda científica fundamentada de jóvenes talentos, sino también de cómo lograr una mejor dirección y preparación en cada momento del perfeccionamiento deportivo sobre una base más objetiva atendiendo a las peculiaridades del deporte en específico.

El nivel de disposición real de los atletas a 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 grandemente en la planificación y control de la preparación de los atletas.

Cada día en el deporte de alta calificación aparecen nuevos problemas con exigencias extremadamente complejas, al punto que se hace necesario la búsqueda, por medio de la investigación, de formas más adecuadas de dirección del entrenamiento deportivo de manera que se logre mayor efectividad táctica que asegure resultados deportivos satisfactorios.

En la provincia de Villa Clara se han realizado varios estudios relacionados con observaciones al comportamiento de la efectividad técnica desde los puntos de vista: ofensivos, defensivos y de contraataque. Además se han realizado dos tesis de culminación de estudios relacionadas con acciones para mejorar la efectividad desde el componente de la preparación teórica y otra de maestría relacionada con la efectividad en las acciones de la posición de pie a cuatro puntos, sin embargo, hasta donde se ha investigado, solo se ha encontrado un trabajo relacionado con

la efectividad táctica y es el que realizó Florido Parra, J. A. (2011) relacionado con la efectividad táctica por divisiones de pesos en el campeonato nacional de Lucha Libre de 1ra categoría 2011.

Otros antecedentes de la investigación que se presenta están relacionados con:

- Determinación del porcentaje de efectividad en los movimientos técnicos del equipo 10-11 años de Lucha Libre de la provincia Villa Clara en el Campeonato Nacional Pioneril. Yosbel López Pérez. 2010.
- La efectividad de los movimientos técnicos de contraataque durante los combates, de los atletas de la categoría 10-11 años de Lucha Libre en el campeonato provincial de Villa Clara. Eduardo Reyes Martín. 2011.
- La efectividad de los movimientos técnicos defensivos durante los combates de los luchadores del equipo de Santa Clara, categoría 10–11 años del estilo Libre en el Campeonato Provincial. Arturo Rodríguez Stable. 2012.

Por tanto podemos observar que los análisis relacionados con la efectividad táctica son muy escasos y limitados y esto constituye un elemento de retroalimentación para enfrentar nuevos procesos de entrenamientos.

Situación problemática

Insuficientes análisis de la efectividad táctica de los luchadores principales figuras en las copas nacionales en la categoría juvenil.

Problema científico:

¿Cuál es la efectividad táctica de los luchadores principales figuras del equipo juvenil de Lucha Libre de Villa Clara en la copa nacional “28 de enero”?

Objetivos:

- Determinar la efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre de la provincia Villa Clara en la copa nacional “28 de enero”
- Valorar la efectividad táctica de las principales figuras del equipo juvenil de Lucha, estilo Libre de la provincia Villa Clara en la copa nacional “28 de enero”

Métodos utilizados:

Para la realización de la investigación se utilizaron los siguientes métodos y/o técnicas:

- Del nivel teórico:

Análisis-síntesis:

Inductivo-Deductivo

- Del nivel empírico:

Análisis documental

La observación

- Del nivel matemático-estadístico:

Distribución empírica de frecuencia

El trabajo resulta novedoso debido a que se ofrece un análisis de los elementos tácticos empleados por las principales figuras del equipo de Lucha, estilo Libre de Villa Clara en la copa nacional 28 de enero, lo que permitirá tomar alternativas en el proceso de preparación del deportista en función de mejorar la efectividad táctica en la realización de esos elementos, teniendo en cuenta la importancia que representa la misma para la obtención de mejores resultados deportivos.

El informe se estructura de la siguiente forma: introducción, en la que se realiza un acercamiento a la problemática de investigación y se ofrece el diseño teórico de la misma. Además, se divide en tres capítulos: el primero de corte teórico, acerca de los referentes necesarios para la investigación; en el segundo se plantea la estrategia metodológica seguida y la fundamentación acerca de la importancia del objeto de estudio investigado; en el tercero se realiza el análisis de los resultados. Por último se llega a las conclusiones y recomendaciones; la bibliografía y los anexos que sirven de apoyo a la investigación realizada.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 La efectividad. Concepciones teóricas.

El deporte está considerado como el fenómeno más relevante del siglo XX, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día a día sus emocionantes manifestaciones. Es incuestionable que una de las causas del desarrollo del deporte tenga su razón en la influencia de las distintas especialidades científicas en los diferentes deportes. La relación ciencia deporte ha posibilitado tanto el desarrollo del deporte por aplicación de la ciencia como el propio desarrollo del deporte.

A la forma de estructurar el proceso de entrenamiento deportivo en períodos lógicos que abarquen el desarrollo de la preparación del deportista se le llama Periodización, cuyo objetivo es la obtención de la forma deportiva.

Los períodos tienen sus particularidades que responden a las características del deporte y dependen de la estructura del plan general que se adopte, del calendario de competición, el nivel de preparación y otros factores de tipo organizativo, y de las edades de los atletas.

Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento son una condición necesaria en la periodización del entrenamiento donde aparecen el período preparatorio, competitivo y tránsito; el primero consta de preparación general y especial, el segundo de obtención y mantenimiento de la forma deportiva y el tercero de tránsito.

El proceso de periodización del entrenamiento deportivo está conformado además por los componentes de la preparación del deportista: preparación física general y especial, preparación técnica, preparación táctica, preparación teórica y psicológica.

Todos estos componentes influyen directamente en el logro de la efectividad de los movimientos técnicos y de manera especial la preparación técnica y táctica, de la que depende en gran medida la efectividad antes mencionada, además de estar muy ligada a la estrategia que se emplee en los combates de Lucha.

A partir de lo anterior, resulta de gran importancia la determinación de los porcentajes de efectividad de los movimientos técnicos realizados por los luchadores en cada competencia, esto ayudaría al perfeccionamiento de los programas de entrenamiento de los atletas y a la mejor organización de la periodización antes mencionada.

Es válido aclarar que el uso del término **efectividad** ha sido más utilizado en el ambiente económico, sin embargo a partir del propio desarrollo del deporte y en busca de mejores métodos de entrenamiento para lograr las expectativas deseadas, desde hace algún tiempo se ha comenzado a hablar de este término.

La palabra **efectividad** proviene del latín “effectivu” y significa, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española: Calidad de efectivo. Capacidad para producir el efecto deseado. Validez o autenticidad (Real Academia Española: 2010)

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

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

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

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

En el ámbito del deporte se conocen tres indicadores de evaluación de la efectividad de ejecución de una acción técnica según Godik, 1987. **La efectividad**

absoluta se fundamenta en la relación que se establece entre la ejecución del individuo y el patrón modelo establecido, ella expresa el nivel de coordinación alcanzado por el atleta sobre el elemento técnico objeto de control; por tanto, responde principalmente al componente técnico de la preparación.

La efectividad comparativa es relativa a los diferentes contrarios que en cada ocasión se enfrentan, los que crea la necesidad de categorizarlos y sirve para evaluar la conducta del competidor frente a oponentes de un nivel mayor, equivalente o menor.

La efectividad de realización es la que expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado; es decir, si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario.

Este indicador de la efectividad está condicionado por la situación en que se realiza la acción, donde lo más importante es el resultado de la ejecución, aunque la forma no satisfaga el patrón técnico establecido. Es además el que sirve de fundamento para la consideración de las acciones efectivas en Judo y otros deportes y se evalúa no solo por la cantidad de puntuaciones obtenidas con relación al total de acciones realizadas, sino por la calidad de esas acciones.

Para la realización del presente trabajo se utilizó la efectividad de realización para evaluar los resultados obtenidos en la competencia de Lucha Libre.

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

En la obtención de los logros deportivos inciden diversos factores:

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

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

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

Matveev, L. (1983)

Otro aspecto lo constituye la táctica, la cual se define siguiendo a Morales Águila y otros (2004) como la habilidad de tipo preferente mental que tiene el atleta de saber hacer, aplicar, decidir y crear las condiciones favorables durante la lucha deportiva, la cual influye en las diferentes formas o modos de dirigir la acción racionalmente por parte del atleta atendiendo a las características circunstanciales de la competencia, o sea, si se enfrenta a un rival más fuerte o más técnico, si está arriba o abajo en la puntuación, si el contrario es muy técnico, pero no es fuerte físicamente, etc.

Según el propio autor las habilidades de **saber hacer** se refieren a:

- ✓ Posiciones
- ✓ Movimientos
- ✓ Acciones

Las de **saber aplicar** se refieren fundamentalmente al elemento técnico.

Las acciones tácticas de **saber decidir** se pueden observar teniendo en cuenta:

- ✓ Momento
- ✓ Distancia
- ✓ Acción
- ✓ Conducta

Y las acciones tácticas de **saber crear** a los procedimientos (vías) y a las condiciones en que se realiza el combate.

Además el propio autor refiere que se deben tener presente los siguientes aspectos para determinar la efectividad táctica:

Situaciones tácticas de saber hacer:

- ✓ Amagar
- ✓ Engañar
- ✓ Anticipar
- ✓ Enmascarar
- ✓ Obstruir.

Situaciones tácticas de aplicar:

- ✓ Las anteriores ante situaciones desconocidas.

Situaciones tácticas de decidir:

- ✓ Elegir lo correcto en el menor tiempo posible.

Situaciones tácticas de crear:

- ✓ Crear una nueva solución.
- ✓ Encontrar diferentes soluciones a una misma situación táctica.
- ✓ Ejecutar diferentes variantes de un mismo ejercicio.

Estos elementos ofrecidos en la clasificación de Morales Aguila (2008) son los que se tuvieron en cuenta para realizar la presente investigación y valorar la efectividad táctica en situaciones de competencia a partir de la observación realizada.

A modo de conclusión parcial se puede plantear que tanto la táctica como la efectividad, entre otros elementos, deben tenerse en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento con vistas a su perfeccionamiento de manera que se alcancen los resultados esperados del entrenamiento para conseguir la victoria a partir de trabajar la efectividad como parte de la preparación del luchador.

Para evaluar la efectividad táctica asumimos la fórmula planteada por Morales Águila, (2004) donde **efectividad táctica** es igual al número de soluciones tácticas entre el número total de situaciones tácticas presentadas durante los combates. A partir de esta se hizo una adaptación a la fórmula expresada por Godik en 1987 donde plantea:

Efectividad # Soluciones Tácticas

Táctica = ----- X 100

Total de situaciones Tácticas

Por situación táctica se entiende según Copello (2005) a la “modelación de las situaciones externas para la ejecución, considerando la mayor cantidad de invariantes posibles relacionadas con el contenido de la preparación.”

1.2 En torno a la preparación táctica.

En este epígrafe abordaremos criterios que constituyen fundamentos teóricos para el enriquecimiento de nuestra propuesta. Además despejan dudas en el tratamiento de la preparación táctica. Para esto comenzaremos el análisis de los tres modelos de enseñanza que reconocen en el campo del entrenamiento deportivo, los cuales son modelo técnico, modelo técnico táctico y modelo táctico (Jiménez Sánchez C. y Méndez Jiménez A. (1997)

Modelo técnico:

Esta enseñanza técnica se centra en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real. Numerosos estudios reflejan que este tipo de actuación por parte del entrenador anula una serie de valores indispensables para la correcta evaluación del atleta.

Esta autora señala una serie de desventajas del modelo de enseñanza de la técnica, entre los más reconocidos son:

- a) Los atletas no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación real.
- b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece una escasa toma de decisiones al atleta, por tanto cabe la posibilidad de que los atletas estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro.
- c) Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d) Es monótono para los atletas y consideramos necesario sobre todo en estas edades que hay que lograr en los atletas un alto nivel de motivación y estén ilusionados a entrenar y competir.

Este modelo de enseñanza responde a la interrogante ¿Cómo hacer los fundamentos?, sin embargo presenta una gran incógnita al desarrollar el juego, y es la de, cuándo realizar este fundamento durante los enfrentamientos y que fundamentos elegir en función de las circunstancias del juego.

Modelo técnico táctico:

En este modelo la autora considera importante tanto el iniciar la enseñanza con un planteamiento técnico, así como un planteamiento táctico, para este motivo intenta la enseñanza aglutinando los dos componentes de la preparación del deportista, el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro. Esta tendencia, surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en primer lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. De este modo los partidarios de esta opción consideran que existen mayores ventajas ofreciendo más beneficios tanto a los entrenadores como a los atletas. Aunque en ocasiones en el entrenamiento se tendría que dar mayores consideraciones a los elementos tácticos y menor a los técnicos y viceversa

Modelo táctico:

Se basa fundamentalmente en plantear tareas globales donde los atletas tengan que resolver situaciones y tareas planteadas. Una vez los jugadores comprenden la esencia del contexto global, al entrenador le corresponde inducir los elementos técnicos para que los pueden aplicar en situaciones reales, esta tendencia de trabajo globales más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica.

Este modelo ofrece ciertas ventajas:

- a)-El entorno de aprendizaje es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego por tanto existe una clara transferencia.
- b)-El entrenador le cede al atleta la toma de decisiones, elemento importante para evaluar el nivel de creatividad y capacidad de dirigir.
- c)-Motiva a los atletas, ya que el desarrollo en grupo y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

Este tipo de entrenamiento, de iniciar por el componente táctico, solventa la problemática de cuando iniciar una acción idónea en función de la situación que plantea el combate. Pero el entrenamiento debe llegar a una etapa en que el atleta debe conocer una amplia gama más variada de fundamentos y tener para elegir

cual utilizar de modo correcto teniendo en cuenta aspectos como nivel y tipo de rival, momento de utilización, postura adquirida en el instante de ataque y combinaciones que puedan surgir, entre otras.

Estos son los modelos reconocidos hasta el momento para la enseñanza de habilidades deportivas, aunque es tema de debate por autores y entrenadores, cual es el modelo a emplear y cual es inferior a otro. Nuestro criterio lo anexamos al de los siguientes autores. Jiménez Sánchez, A (1997) estos modelos presentados no tienen que estar enfrentados entre ellos. Dependiendo del momento en que se aplique y su objetivo, puede que sean más idóneo unos que otros. Serán los entrenadores los que deben elegir el que más beneficio proporcione a sus atletas atendiendo a las características del equipo. No obstante, el entrenamiento táctico y el técnico son los más completos en las categorías de iniciación.

Otros autores consideran que la técnica y la táctica pueden verse a cada lado de la enseñanza como un "CONTINUOM", donde el trabajo técnico exige menos tomas de decisiones que el trabajo táctico refiriéndose a los estilos de aprendizaje señalan que no constituyen una dicotomía sino un continuom es decir, habrá momentos en que necesitamos promover un tipo y en otros promover continuadamente el otro.

1.3 Consideraciones acerca de la táctica.

La experiencia y el estudio de entrenadores e investigadores demuestran que existen diversos conceptos de táctica.

Mahlo (1985): es una tarea específica y comparte con todas las acciones deportivas el hecho de ser un acto consiente, organizado y orientado, sin embargo, hay algo que lo diferencia, que consiste en su misma esencia, resolver prácticamente y respetando las reglas en vigor, un gran número de problemas planteados por las diversas situaciones. Esta situación debe ser a la vez, rápida y deliberada y debe aspirar al mayor éxito posible de la actividad.

El razonamiento táctico, se basa en el aprovechamiento de los conocimientos y experiencias correspondientes, en la capacidad de observar atentamente, de

captar y apreciar rápidamente la situación del combate y adoptar oportunamente la decisión correcta.

Mazur, A, G (1985) ofrece una definición a partir de la consideración de los recursos que utiliza la táctica, y plantea que es la elección de la técnica, la fuerza, la habilidad y la voluntad a utilizar más convencimientos para alcanzar la victoria.

Por su parte, Harre, D.(1976) señala que es una actividad dirigida hacia el éxito óptimo, que se debe ejecutar de acuerdo a los conocimientos, las habilidades técnicas, la facultad condicional, la rapidez de reacción, las propiedades de voluntad y de otros componentes.

Buceta (1998), plantea que la táctica es un proceso constante de toma de decisiones.

Según, Riera, J.(1995), tener conocimientos tácticos no significa poseer un pensamiento táctico. Cuando el pensamiento táctico se desarrolla, promueve en él o los deportistas una toma de decisiones y rapidez para resolver una considerable diversidad de situaciones competitivas. Además plantea que la táctica deportiva constituye el elemento central de los deportes de oposición. En estos deportes, el análisis exclusivamente técnico es insuficiente para comprender el enfrentamiento entre los contendientes, por ello es necesario disponer de procedimientos que permitan analizar la táctica deportiva. En 1996 este autor hace alusión a que la secuencia táctica es esencial para comprender las actuaciones de los deportistas, todo seguimiento debe permitir obtener información de la secuencia táctica a lo largo de la competencia.

La planificación preliminar de las acciones tácticas tiene siempre un carácter probable, porque ni los deportistas, ni los entrenadores, disponen casi nunca de una información absoluta completa acerca de los adversarios y de las condiciones de las competencias.

1.4 La táctica en la Lucha deportiva.

Como mencionamos con anterioridad varios son los autores que abordan la táctica en la Lucha deportiva: Mazur (1985), Petrov (1976,1995), González C. S y Cañedo (2000, 2013), Fernández Pérez, Toledo Diéguez (2009) y Navelo Cabello (2008).

Estos autores realizan un abordaje teórico que poseen puntos de coincidencias y contradicciones en algunos casos sobre todo en torno a las concepciones sobre táctica.

La táctica en la Lucha deportiva según Mazur (1985), Petrov (1976, 1995), González y Cañedo (2000), Gonzáles (2013), consiste en la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, teniendo en cuenta las características del contrario y la situación concreta generada en el combate y en las competencias.

La táctica de la Lucha deportiva se desarrolla ininterrumpidamente y se rige por las reglas de las competencias. Si en esta se introduce cualquier tipo de cambio, formas del colchón, variación del tiempo de combate, etc., entonces también es necesario que se renueve la táctica. Algunas acciones técnicas pierden su efectividad, otras las adquieren, y de esta manera surgen nuevas variantes tácticas de la Lucha.

La maestría técnica del luchador está íntimamente ligada a su preparación táctica, física y volitiva y las cualidades individuales del atleta. El desarrollo de la técnica trae como consecuencia la renovación y variación de la táctica, el surgimiento de nuevas acciones tácticas; además, crea las condiciones para su perfeccionamiento. La técnica es el recurso fundamental de la táctica.

El desarrollo armónico técnico dirigido al aumento de nuevas maniobras tácticas crea las condiciones para el perfeccionamiento de las mismas en la Lucha.

La técnica es un fundamento y un medio de la táctica, siendo indispensable para decidir las condiciones de las tareas tácticas.

La maestría táctica está también estrechamente ligada con la técnica, la preparación física, volitiva y las cualidades individuales del atleta. Por esto vemos que la maestría táctica del luchador depende ante todo de su técnica específica. Con mayor maestría del luchador en la técnica, realizará en condiciones difíciles su acción técnica preferida, y más fácil le será elegir el momento para el ataque, siendo más amplias sus posibilidades con una rica y variada técnica y táctica. La táctica a la par con la técnica es el fundamento de la maestría deportiva del luchador.

El perfeccionamiento técnico debe ser sistemático e ininterrumpido para lograr el aumento de la maestría técnica.

Si el luchador adquiere la capacidad de realizarla en condiciones semejantes al tope, utilizará algún nuevo recurso, seguro que ampliará su arsenal técnico. Así vemos que este ejecuta las técnicas de proyecciones con volteo, derribes, agarres de las piernas u otras proyecciones, etc., si este atleta, logra perfeccionar estos movimientos obtendrá mayor diversificación en la forma de preparación de nuevos recursos técnicos, lo cual le ampliará su capacidad técnico-táctica, logrando unir en combinaciones todas las acciones técnicas.

Lógicamente, el luchador debe perfeccionar los movimientos ya practicados y superarse en el estudio de nuevos recursos técnicos. Sucede que, a veces, la asimilación de los movimientos técnico-tácticos es insuficiente; por esto hay que crear las condiciones necesarias para elevar y mejorar su arsenal técnico.

Las posibilidades técnico-tácticas del deportista en los topes o en las competencias dependen en gran medida de sus posibilidades individuales, tales como:

- ✓ Luchar de pie o en 4 puntos y ejecutar sus acciones técnicas preferidas por ambos lados.
- ✓ El luchador dificulta la tarea del contrario neutralizándole sus ataques; por esto es importante realizar los movimientos por ambos lados, ya que el deportista adquiere la posibilidad suplementaria de utilizar íntegramente el momento para la ejecución del ataque victorioso.

Así, por ejemplo, en la ejecución de la virada con desbalance se comenzará el ataque al lado contrario, de donde queremos hacerlo, combinándose con otro movimiento inesperado para el contrario; esto se realizará sin hacer ninguna pausa.

Hay que decir que es necesario para el luchador la preparación de los movimientos técnico-tácticos desde distintas direcciones, por lo que adquirirá la habilidad de ejecutar diferentes acciones técnicas desde posiciones variadas ya sea en la posición de pie o en 4 puntos, perfeccionando sus defensas y contra

llaves, que aplicará al contrario. Si el atleta posee una defensa o contraataque deficiente de algún movimiento con anticipación está sentenciado a una derrota.

Por esto es necesario que el luchador se desenvuelva sobre el colchón sin ninguna tensión; quien no posea el hábito libre de moverse en el colchón en distintas direcciones, no tendrá posibilidad de aplicar diferentes recursos técnico-tácticos.

Para la correcta realización táctica del combate, es de particular significación el correcto dominio de las acciones técnicas y su automatización en la ejecución, lo que se consigue a través de muchas y variadas repeticiones, al máximo de velocidad y en diferentes condiciones. El luchador que domine con facilidad la técnica de la lucha no pierde tiempo en pensar en la ejecución de los recursos y mediante pensadas acciones tácticas, crea el momento dinámico propicio para su realización.

Las posibilidades tácticas en el luchador en mucho depende de su preparación física, desarrollo de la velocidad, fuerza, fuerza-rápida, resistencia, habilidad, etc., que le permiten al atleta escoger el mejor camino para la obtención de la victoria.

Así, por ejemplo, si el luchador tiene buena resistencia especial, podrá conducir el tope o la competencia a ritmo más elevado. El luchador que ha alcanzado buen desarrollo de la rapidez, de la fuerza-rápida, etc., tiene la posibilidad de profundizar en sus movimientos técnico-tácticos.

Un factor muy importante es la sensibilidad y velocidad de reacción del deportista. Un gran desarrollo de la sensibilidad, a la par con el perfeccionamiento técnico y la experiencia, permiten al atleta reaccionar oportunamente.

La táctica de la Lucha aumenta por el desarrollo y la influencia de las capacidades motrices. Es importante distribuir las capacidades motrices consecuentemente con el tiempo de duración del combate; hay que luchar contra las influencias negativas que produce el tope; ejemplo la fatiga; interpretar correctamente la táctica, valorándola rápidamente con los cambios que continuamente ocurren en el combate.

Las posibilidades tácticas del luchador por otro lado con la técnica y la preparación física influyen en la preparación psicológica.

Para poder orientarse de modo correcto en la situación compleja y constantemente variable del combate, para poder tomar una decisión adecuada con rapidez y exactitud, y para reaccionar ante los cambios surgidos en el momento preciso, el luchador debe poseer un pensamiento lógico y analizar cada maniobra táctica. La característica fundamental del pensamiento táctico es la previsión.

El fundamento del pensamiento táctico, que le permite al luchador prever el posible desarrollo del combate y de la competencia, radica ante todo en el reconocimiento profundo de la Lucha deportiva. Hay que tener en cuenta las características de la maestría del contrario y la situación generada, saber situarse en la posición del contrario y prever sus posibles acciones.

La táctica no debe ser un esquema. La situación frecuente del mismo procedimiento táctico dificulta la posibilidad de obtener un buen resultado, ya que los contrarios pueden adaptarse a él rápidamente y adoptar las medidas correspondientes para contrarrestarlo.

Así vemos que el luchador pasivo ante las dificultades se somete a la voluntad del oponente e individualiza la posibilidad de realizar el plan táctico del tope. Aquí influye la táctica que utilizara el entrenador en el transcurso del combate.

La táctica en la Lucha aumenta incesantemente, enriqueciéndose cuando existe unión bilateral entre el entrenador y el atleta. El entrenador orienta las situaciones complicadas; constantemente toma decisiones que deben ser correctas para que a tiempo reaccione el atleta y pueda determinar cada acción o maniobra táctica.

El racionamiento táctico debe basarse sobre un cálculo sensato y razonable. El atleta necesita una gran rapidez mental para valorar las situaciones y tomar las decisiones. Las actividades mentales del luchador se relacionan mucho con las situaciones complicadas (tensión nerviosa, miedo a perder el combate, etc.), que peligrosamente lo llevaran a la derrota si no controla las emociones negativas de distintos grados. Aquí hay que destacar que esto depende del objetivo, de la experiencia de los atletas en las competencias y su dominio en el gobierno de su atención: concentrarse, imaginarse el grado de percepción y el grado de sensación.

Es necesario estudiar las particularidades de la maestría del oponente; hay que prever qué dirección llevará el movimiento que quiere ejecutar el oponente, etc.

El luchador necesita estar preparado para los diferentes imprevistos que surgen en un tope; debe comprender la situación correcta de la utilización de la táctica en estos imprevistos.

La condición indispensable para alcanzar el éxito es el sentido creador con que se resuelva cualquier tarea táctica, la búsqueda de nuevas sendas, etc.

1.5 Tipos de Tácticas. Su utilización.

Según el criterio que fundamentan los autores, (Catalá y Cañedo, 2000; Catalá, 2013) existen tres tipos de tácticas.

a).-Táctica de ejecución de las acciones técnicas.

b).-Táctica de conducción de un combate.

C.-Táctica de participación en competencias (eliminotorias y por equipos).

Táctica de ejecución de las acciones técnicas.

Esta táctica consiste en la utilización adecuada de determinadas acciones que favorecen o dan la posibilidad de poder llegar a ejecutar determinadas acciones técnicas y condiciones favorables surgidas en el transcurso del combate y la habilidad para crear dichas condiciones mediante el empleo de diferentes métodos de preparación táctica.

Mientras mejor el luchador pueda utilizar dichas condiciones, mejores serán las posibilidades que tenga para ejecutar sus acciones técnicas preferidas durante la lucha con cualquier oponente. En estos casos, el luchador obtiene un resultado superior con un gasto menor de fuerza y energías.

Condiciones favorables para la realización de las acciones técnicas.

En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de los luchadores, el grado y la diferencia del esfuerzo. También varía 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. En el transcurso de la lucha, todos estos factores se presentan en las más diversas variantes.

Posiciones del cuerpo:

Estas son adoptadas por los luchadores durante el combate en mayor o menor grado, dificultan la realización de algunas acciones técnicas y facilitan la ejecución de otras; todo depende de la posición en que se encuentran los brazos, las piernas, el tronco y la cabeza del oponente, que distancia este ocupa, etc. En la Lucha la mayoría de las acciones técnicas y sus elementos se basan en la eliminación del equilibrio del oponentes (empujones, derribes a 4 puntos y otros). Por lo tanto para llevar a cabo las acciones técnicas, serán favorables aquellas posiciones en que el oponente posee poca estabilidad en la dirección en que se realiza alguna de las acciones técnicas o sus elementos.

Esfuerzo del oponente:

Pueden crear condiciones adecuadas para la ejecución de algunas acciones técnicas, pero, al mismo tiempo pueden obstaculizarla por la ejecución de otras.

Si la acción se efectúa en la dirección del esfuerzo del oponente, entonces las condiciones para su ejecución serán favorables. Por ejemplo, si el oponente dirige sus esfuerzos hacia adelante (se traslada hacia adelante) y su cuerpo adopta una posición conveniente para ejecutar el correspondiente agarre, entonces esta situación facilita las proyecciones con volteo, con arqueo, con bombero, diferentes derribes a 4 puntos con y sin acción de las piernas, etc.

Los esfuerzos que efectúa el oponente en el combate, así como la posición en que coloca el peso de su cuerpo, crean condiciones favorables para la ejecución de la segunda parte de la acción técnica.

Debilitamiento físico del oponente:

El oponente cuando está cansado, pierde agudeza en la atención, fuerza y destreza. Como resultado de ello, no puede defenderse con la energía requerida, ni tampoco contraatacar. Este estado facilita la ejecución de las acciones de ataque y contraataque.

Una de las características específicas de la Lucha deportiva es que las acciones y la conducta de cada uno de los luchadores en el combate, presentan en la mayoría de los casos, una reacción de respuesta a la conducta y las acciones del oponente.

Existen métodos diferentes para el desarrollo de la táctica en la ejecución de las acciones técnicas:

- Clases especiales técnico-prácticas en el colchón.
- Análisis de topes de entrenamiento, control y competencias.
- Utilización del video en el entrenamiento.
- Realización de topes de entrenamiento con una orientación táctica anticipada.

La diferenciación desde el punto de vista del peso de los atletas de Lucha denota sus fuerzas físicas y disminuye las posibilidades de ejecución directa de las acciones técnicas. En la Lucha actual, es imposible ejecutar una técnica eficaz contra un luchador de calidad, si esta técnica no ha sido previamente preparada con algunos procedimientos tácticos.

Entre los procedimientos están: la desconcentración, la maniobra, la amenaza, los ataques dobles y en series, el cebo, la retención, el reconocimiento, el disimulo, los complejos técnico-tácticos, la lucha por la superioridad moral, el reglaje del tiempo, la utilización de los errores del oponente, las dimensiones del colchón y características de estas, etc.

La utilización de la reacción del oponente ante acciones concretas forma, por lo general, la base de los métodos de preparación táctica de las condiciones favorables para la ejecución de las acciones técnicas, contraataques y defensas.

Todos los métodos de preparación táctica para la ejecución de las acciones técnicas pueden surtir efectos, no solo en forma individual, sino también en combinaciones, cuando las condiciones probables para la ejecución de la acción técnica se preparan según varios métodos que se complementan unos a otros, y no por uno, solo.

Mala preparación psicológica:

Las condiciones favorables para la conducción de las acciones técnicas surgen en el combate con un oponente que no está preparado lo suficientemente para la participación en competencias. Si el oponente sobrestima las posibilidades del contrincante, está deprimido psicológicamente, muestra miedo e indecisión y se preocupa demasiado por el resultado del encuentro, entonces, por regla general, efectúa el combate con limitaciones, pierde la iniciativa, comete errores y no

puede manifestar sus cualidades físicas en toda su magnitud, ni tampoco su preparación técnico-táctica.

Preparación de las condiciones favorables por medio de la acción de fuerza sobre el oponente:

Las condiciones convincentes para la ejecución de las acciones técnicas pueden ser creadas no solo por medio de los métodos de preparación táctica basadas en la reacción del oponente, sino también directamente mediante acciones de fuerza. En este caso antes de pasar a la ejecución de la acción técnica o partes de ella, el luchador efectúa acciones que pongan al oponente en la posición propicia para el ataque. En ocasiones como estas, las condiciones favorables surgen como resultado de la posición conveniente del cuerpo del oponente y su inercia.

Táctica de conducción de un combate.

La táctica en un luchador depende mucho de su particularidad individual. En la práctica observamos que cada atleta tiene su propio estilo táctico. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto (ataque), otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contraataque y en los errores en que incurra el contrario.

Las tácticas para un combate en la Lucha pueden ser: tácticas ofensivas, táctica de ataques incesante, táctica de ataques por episodios, tácticas de contraataques, tácticas defensivas, táctica de enmascaramiento, táctica en la zona de pasividad, táctica de las condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente, táctica de las condiciones favorables ocurridas en el transcurso del combate, táctica de las condiciones favorables en el transcurso del combate como resultado de la defensa y táctica de las condiciones favorables que surgen ante las acciones de ataques y contraataques del oponente.

La táctica ofensiva:

Es la gran actividad del luchador realizando el combate con decisión y valentía. Esta se caracteriza porque el atleta lucha libremente, ocurren muchos movimientos y combinaciones con diferentes maniobras tácticas, engaños y enmascaramientos, que se conjugan con intentos reales de aplicar las acciones técnicas favoritas.

Para el desarrollo de esta táctica se necesita del deportista una magnífica preparación física y psicológica en la aplicación de diferentes técnicas y medios tácticos. Ella se subdivide en dos diferentes tipos: táctica incesante de ataque y táctica de ataque por episodio.

Táctica de ataque incesante:

Se caracteriza porque el luchador sostiene la iniciativa, realizando el tope a un ritmo muy alto, constante, avivando la lucha, esforzándose en el ataque contra su oponente, imposibilitándole que realice su plan táctico. Atacar constantemente no significa empujar al contrario fuera del colchón o hacia la zona de pasividad sin movimientos técnicos. Esta táctica descontrola al adversario y es muy utilizada en la actualidad, debido a las exigencias propias de la actividad en las competencias.

Táctica de ataque por episodio (partes):

Esta táctica se aplica cuando el luchador en ofensiva va al ataque por partes, a través de intervalos individuales. Los intervalos que haga entre los ataques serán con el fin de seguir a su oponente, maniobrar y ejecutar agarres complicados, demostrando su deseo de luchar. Hay que enmascarar bien los movimientos tácticos para distraer la atención del oponente, burlando su vigilancia; sobre todo, hay que elegir el momento oportuno y atacar súbitamente.

Táctica de contraataque:

Consiste en que el luchador organiza su combate con ataques de riposta, utilizando para ello los métodos convenientes que se aplican como resultantes de las acciones ofensivas del oponente.

Táctica defensiva:

De acuerdo a las exigencias actuales del reglamento no se recomienda su desarrollo, pero por sus características no debemos obviarla.

Se caracteriza porque el luchador concentra toda su atención en la defensa, no realizando activamente el tope, ni emprendiendo tentativas de ataques ni aprovechando los errores del oponente. Esta táctica pone al luchador en completa dependencia de su oponente.

Táctica de Enmascaramiento:

El enmascaramiento es un método de preparación táctica por medio del cual el luchador esconde sus verdaderas intenciones al oponente, dificulta la exploración, lo engaña y le crea un concepto erróneo sobre su preparación.

La habilidad para enmascaramarse depende mucho de la creatividad del luchador, de su poder de observación y de su experiencia. La utilización constante de las mismas acciones técnicas y métodos de enmascaramiento permite al oponente interpretar con relativa facilidad las intenciones del luchador. Por lo tanto, el luchador debe prestar gran atención al enmascaramiento y perfeccionar constantemente esta táctica.

Táctica en la zona de pasividad del colchón:

Actualmente es de suma importancia la lucha en el borde del colchón. La zona de pasividad hace que alrededor del 50 o 60% de las acciones técnico-tácticas se efectúen en esta zona, lo cual ha provocado un estudio más profundo de la táctica, en esta zona.

Es fundamental la orientación en el combate en la zona; tanto es así, que, al ejecutar una acción técnica, el atleta debe orientarse para no hacer esfuerzos innecesarios.

Es muy importante que el entrenador le plantee al atleta tareas muy concretas para resolver en esta zona; es necesario que el atleta resuelva por sí mismo tareas difíciles en el entrenamiento, ya que en la competencia tendrá que tomar decisiones por sus propios medios, pues el entrenador no podrá prestarle mucha ayuda mientras se encuentre en el combate.

Condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente: En el proceso del combate, el oponente puede cometer diferentes errores de carácter técnico y táctico, debido a los cuales se crea una forma táctica favorable en general, o bien una situación favorable concreta para la ejecución de una acción técnica determinada.

Hay que saber valorar los errores del oponente y en la primera oportunidad, saber reaccionar con la correspondiente acción para atacar con éxito.

Condiciones favorables ocurridas en el transcurso del combate:

Si se intentara descomponer de manera convencional el combate de los luchadores en sus componentes principales, estos serían las acciones técnicas de ataques, contraataques, las defensas y las diferentes acciones preparatorias, que se basan fundamentalmente en las maniobras (todo tipo de desplazamientos, agarres, etc.).

Cuando el oponente realiza cualquiera de estas acciones, se generan condiciones favorables para la ejecución de llaves y contra llaves. Además, dichas condiciones aparecen también como resultado de los errores que comete el oponente en el transcurso del combate.

Al valorar la situación en el combate, para saber en qué medida esta situación es favorable para la ejecución de la acción técnica, el luchador también debe tener en cuenta su posición inicial en relación con el oponente y la posición del límite en la zona del colchón, así como su estado físico y psíquico en el momento dado.

Condiciones favorables surgidas en el transcurso del combate como resultado de la defensa:

Casi todas las defensas que utiliza el oponente ante cualquier llave, contraataque o agarre, facilita en cierto grado, la ejecución de otra llave o agarre. Si el oponente rechaza el ataque exitosamente, siente la sensación de satisfacción y por un instante, debilita la concentración de la atención. Además, después de la tensión desplegada en la ejecución de la defensa, el oponente se relaja un poco. Si inmediatamente después del intento se repite el ataque, entonces este será inesperado y la acción técnica puede coronarse con el éxito.

La situación favorable que surge en el transcurso del combate, por la defensa que aplica el oponente como riposta a las acciones de ataque del luchador, pueden ser creadas especialmente por este, utilizando métodos de preparación táctica: amago, eliminación del equilibrio, limitaciones, etc.

Confeción del plan táctico de conducción del combate:

Para obtener mejor resultado en el combate, el luchador debe planificar con antelación sus acciones para el combate venidero.

El plan táctico del tope debe reflejar los encuentros y aspectos fundamentales de la táctica de conducción de la Lucha. Por lo general, en el plan táctico de

conducción del combate se especifican los objetivos de este, los medios y métodos para obtener dichos objetivos, las acciones técnicas ofensivas, los métodos de preparación táctica y la distribución de las capacidades motrices en el combate, o sea, el ritmo en las diferentes partes del mismo. Si es necesario, el luchador especifica la posición y elige la distancia. El éxito en el combate depende mucho de la medida en que el plan trazado haya sido correcto. En la confección del plan táctico debe tenerse en cuenta el desarrollo más probable de la lucha y precisarse la manera de proceder en cada una de las partes. Las tareas que el luchador se plantea en el combate, la forma que él traza y los medios y métodos de lucha, deben corresponder obligatoriamente a sus posibilidades. El plan de combate con un oponente desconocido se confecciona poco antes del salir al colchón y es preparado por el luchador de acuerdo al desarrollo de sus cualidades (preparación técnica, táctica, física y volitiva) y también teniendo en cuenta la situación concreta que existe en la competencia.

El desarrollo táctico de un combate de Lucha tiene 3 fases:

- 1.-Estudio del oponente.
- 2.-Planificación del combate.
- 3.-Aplicación del plan táctico.

Estudio del oponente.

Los aspectos más importantes que se deben conocer sobre el oponente son:

- Qué táctica utiliza frecuentemente.
- En qué posición lucha mejor, de pie o en 4 puntos.
- Cuál es el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas y volitivas.
- Qué recursos técnicos son los que más utiliza.
- Cuál es su estado de ánimo.
- Si lucha bien en los límites de la zona del colchón, etc.

Todo esto se puede saber observando al oponente en los diferentes combates y competencias o por los relatos de otros luchadores o entrenadores. Sabiendo todo esto, el atleta y el entrenador realizan el plan táctico de la pelea.

Planificación o preparación del plan táctico del combate.

Hasta el plan de combate más exacto hay que saber llevarlo a cabo. En el transcurso de la lucha surgen inevitablemente momentos que complican la ejecución de las acciones trazadas con anterioridad. Un luchador que no sienta seguridad en sí mismo, que posea poca voluntad o no tenga experiencia del plan preconcebido, actúa de manera caótica, cayendo por este motivo bajo la dependencia del oponente y deja pasar a menudo la posibilidad de la victoria. Realizar el plan táctico de las acciones significa someter al oponente a la voluntad propia. Por eso, toda la voluntad, tenacidad y perseverancia deben estar dirigidas a eliminar las complicaciones y obstáculos que surgen durante el combate e impedirle al oponente el desarrollo de su táctica. Para ello es necesario ante todo perfeccionar en su máxima expresión las acciones técnico-tácticas que se planean ejecutar.

Aplicación del plan táctico. Significa someter al oponente a nuestra voluntad, inducirlo a luchar en la forma prevista, obstaculizando sus agarres, buscando el momento propicio para dirigir el ataque hacia su lado más débil. En el combate hay que poner toda la voluntad y decisión para superar todo lo que pueda surgir en el transcurso de la pelea, hay que superar las distintas dificultades de las tareas tácticas.

Por supuesto para luchar es necesario poseer un gran dominio técnico-táctico de los movimientos, al mismo tiempo para poder ser activo en el transcurso del combate, se deben ejecutar los movimientos en situaciones favorables para superar al adversario y sobre todo, realizar el plan táctico de la pelea.

La táctica es variada y muy flexible y depende de las situaciones variadas que ocurren en el combate; un factor decisivo es la astucia del atleta, ya que este deberá elegir la técnica precisa al realizar algún movimiento ofensivo o defensivo en el transcurso del combate.

El atleta debe emplear la lucha necesaria contra la defensa del oponente, dirigiendo hacia ella todo su arsenal técnico-táctico y provocando en el oponente el desconcierto. Es necesario que el luchador tenga habilidad para encontrar las posibles entradas o salidas y tomar correctamente las decisiones oportunas, que cambian constantemente durante el combate. En el descanso después de cada

pelea, se puede analizar el resultado del período de lucha, valorando críticamente la situación y haciendo los cambios oportunos en la táctica si es necesario y plantearse tareas más concretas.

La valoración que debe hacerse sobre los siguientes aspectos:

- 1.-Valorar cada uno de los combates.
- 2.-Determinar los puntos débiles que posee el oponente y conocer sus movimientos preferidos más efectivos.
- 3.-Indicarle la orden o tarea que debe desarrollar y explicarle como debe conducir el combate.

Táctica de participación en las competencias eliminatorias.

Es la habilidad que utilizarán el entrenador y el atleta para lograr un mejor resultado deportivo, en el orden individual. Para obtener las victorias en las competencias se determinará el objetivo a seguir en cada combate, sobre todo por la utilización racional de los medios de la lucha: táctico, técnico, preparación general y especial.

La táctica en la participación de las competencias consiste en la utilización hábil de todas las posibilidades del luchador o del equipo, para obtener el mejor resultado.

Antes del comienzo del torneo, el atleta y el entrenador precisan el objetivo de los combates y las tareas de las competencias. Después del pesaje y del sorteo, el luchador recibe la información sobre la cantidad de participantes y el número que tiene cada uno en la tabla del torneo.

Todo esto se realiza con el estudio de las particularidades y los datos o informaciones de las competencias, su calidad, nivel, carácter, condiciones, etc. y las situaciones concretas que se presentan en las competencias.

El atleta no puede concretamente saber que ocurrirá; es necesario obtener información de cada contrario y preparar en forma óptima al atleta, modelando a los futuros oponentes.

En el análisis del primer combate, el atleta debe saber cómo luchará contra su oponente y a qué ritmo de acuerdo a las características propias del oponente.

Después de esto, es necesario conocer su nivel técnico-táctico y buscar el movimiento efectivo y preciso.

Muchas veces el atleta se enfrenta a oponentes que no conoce. Aquí la iniciativa del atleta influirá en los resultados, su experiencia ayudará a lograr mayor conducción de la táctica en el tope. Para ganar hay que estar bien preparado para la competencia, dependiendo esto, como es lógico, de las cualidades volitivas del atleta y su preparación psicológica.

Para actuar correctamente desde el punto de vista táctico, es necesario analizar la situación propia y la de cada uno de los oponentes en la tabla de posiciones, después de terminado cada combate y cada vuelta.

El análisis de la situación existente en el transcurso de la competencia permite al luchador planificar el combate de forma tal que, cuando se haga el resumen de todos los combates, se haya cumplido su objetivo en la competencia.

Hay que influir en el luchador antes del tope sobre sus posibilidades reales y su fe en la victoria; ayudarlo a superar las condiciones negativas (miedo, dolores, etc.). Por lo general en estos días la gran mayoría de los atletas al hacer el peso cambian de carácter; se tornan molestos, inquietos, hay que aliviarles la tensión nerviosa, indicándoles que se distraigan en la lectura, viendo películas, paseos, etc.

En muchas ocasiones sucede que a pesar de su gran preparación, el atleta pierde en el combate, entonces hay que animarlo a poner mayor interés en la próxima competencia.

Táctica de la participación en las competencias por equipos

Estas competencias tienen sus características específicas. Para seleccionar los miembros del equipo, es necesario tener en cuenta el nivel de preparación técnico, táctico, físico y psicológico, así como la experiencia de cada luchador y los resultados obtenidos en las últimas presentaciones en competencias, el grado de entrenamiento y la facultad para aplicar sus cualidades en la lucha frente a oponentes determinados. En el equipo de reserva se deben incluir luchadores de aquellos pesos en que pueda ser necesaria la presencia de un suplente. Por

ejemplo, la división en que el participante tiene que bajar mucho de peso, así como luchadores que pueden competir en las divisiones inmediatas.

En las competencias por equipos, el entrenador prepara con anterioridad el plan táctico preventivo para cada encuentro. Con este objetivo determina la composición del equipo contrario por cada división, lo compara con el desarrollo cualitativo de los luchadores de su colectivo y hace un cálculo preliminar sobre los posibles resultados en cada combate por separado y del equipo en conjunto. Después, este cálculo se va corrigiendo a partir de la posición del equipo y de los equipos contrarios en la tabla de posiciones de la competencia.

Una vez confeccionado el plan táctico preliminar, el próximo encuentro, el entrenador se lo informa a cada uno de los miembros del equipo y traza las tareas concretas para el colectivo en general y para cada luchador en particular.

Perfeccionamiento de la Táctica.

El luchador debe esforzarse constantemente por ampliar sus conocimientos, habilidades, y hábitos tácticos para la conducción de la lucha y su participación en las competencias. Sus éxitos deportivos dependen del grado de profundidad y exactitud de su pensamiento táctico en cada combate y en la competencia en conjunto, de la rapidez y exactitud con que se oriente en las distintas situaciones, de la efectividad con que pueda convertir en realidad sus ideas factibles y determinaciones.

Todo el conjunto de conocimientos, habilidades y hábitos es adquirido por el luchador gradualmente en el proceso de estudio y entrenamiento y en las participaciones en las competencias. Para el perfeccionamiento de la táctica se utiliza ampliamente el método de tareas. Por ejemplo, el luchador debe confeccionar el plan táctico del combate con un oponente desconocido o con uno determinado. Puede decidir también las tareas para la ejecución de ejercicios especiales y para el combate. Las tareas son fructíferas, sobre todo cuando no hay posibilidades de elegir al oponente indicado para ello. En este caso, cualquier oponente puede realizar las acciones necesarias durante el entrenamiento, según las indicaciones del entrenador (modelación). Puede darse una tarea especial para ser aplicada en una competencia determinada.

Estas tareas ayudan a reforzar y perfeccionar los conocimientos, habilidades y hábitos tácticos imprescindibles para el luchador y facilitan el desarrollo de su pensamiento táctico. El método más importante para la adquisición de las destrezas en la táctica de participación en la competencia será el método de las tareas, el cual consiste en que el luchador ejecute la tarea que proceda de la táctica, de su introducción al tope y de la táctica de participación en las competencias.

Con el método de las tareas se desarrollan y perfeccionan las ideas tácticas de los luchadores; por eso es útil, en igual medida, tanto al que lo ejercita como a su compañero. En particular se aplica cuando es imposible elegir a un luchador que domine las cualidades que son indispensables en un caso dado. La tarea del compañero puede llenar este vacío. Por ejemplo, si el practicante está a punto de asimilar o perfeccionar la táctica de la introducción del tope con un oponente que prefiere realizar sus acciones decisivas en el mismo comienzo del tope y después para la táctica defensiva; pero si el luchador que domina tales particularidades no se encuentra en este caso, el compañero recibirá la tarea de ejecutor en el tope.

Método de observación y análisis verbales.

Los planes que se confeccionarán, deberán ser elegidos cuidadosamente por el entrenador, conjuntamente con los alumnos. Para esto, es necesario lograr una participación activa de los deportistas en tal análisis.

Con este objetivo, los entrenadores analizan por separado las clases así, cada uno de los luchadores, antes de comenzar el tope deben conocer el plan táctico y su ejecución a todo el grupo de alumnos. Para esto, el luchador no solo hablará de las acciones técnicas trazadas, sino también explicará por qué las ha elegido y planificado.

Después de cada tope, al final de la clase, el entrenador realizará un balance. De tal forma, el entrenamiento según la táctica dará muy buenos resultados.

En los ejercicios que son aplicados para la asimilación y el perfeccionamiento de la táctica es necesario elegir cuidadosamente y seriamente a los compañeros y conocer sus posibilidades físicas, tácticas y técnicas, que corresponderán a la realización de la tarea. Es importante también que los compañeros sean

diferentes. Solamente con esta condición, el luchador puede adquirir la experiencia indispensable y prepararse para el tope con contrarios diferentes, según su manera y estilo de lucha.

Para el perfeccionamiento de los conocimientos, las destrezas y los hábitos según la táctica, así como también para el enriquecimiento de la experiencia táctica, es muy útil la observación de las competencias y especialmente la participación directa en ellas. La táctica se estudia y perfecciona con el luchador, no solamente en las clases prácticas, sino también en las teóricas. Las clases teóricas para el perfeccionamiento de la táctica producen un gran beneficio.

En el perfeccionamiento de la preparación es negativa la evaluación excesiva del entrenador en cada caso.

Si el luchador ejecuta mecánicamente la tarea, no manifestando actividad e iniciativa, no utilizará la experiencia y la efectividad como regla será muy poca. Tal deportista no estará capacitado para resolver independientemente las tareas tácticas complejas. En tal desviación de las circunstancias planeadas por él, como frecuentemente ocurre en las competencias, tal luchador se confunde y no sabe encontrar la salida de la situación creada.

El perfeccionamiento de la maestría táctica del luchador sucede en las etapas de Preparación Especial y fundamentalmente en el período Principal del entrenamiento, donde se le presta una atención mayor a la introducción al tope.

1.6 Análisis crítico

Según el criterio expresado por los autores del material de referencia González Catalá, S y Cañedo. I, (1983, 2013) plantean tres tipos de táctica específicas para la Lucha.

La primera está relacionada con la táctica empleada para la ejecución de las acciones técnicas y en ella se agrupan seis variantes o variables tipológicas que a nuestro juicio se vinculan más a condiciones que favorecen la aparición de las mismas, ya que se remiten a cómo aprovechar los esfuerzos del contrario, el debilitamiento físico del mismo, la mala preparación psicológica, cómo aprovechar las condiciones favorables por medio de la aplicación de la fuerza, etc.

Asumimos el criterio de que la preparación táctica estará en función de la actividad competitiva, ya que la preparación táctica transita por el entrenamiento hasta la competencia y que en nuestro deporte las acciones se desarrollan de tres formas específicas, ellas son:(acciones ofensivas o para el ataque), (acciones defensivas) y (acciones a la riposta o de contraataque).

Para citar algunos ejemplos que fundamentan nuestro planteamiento podemos referirnos a:

- a) La posición del cuerpo del adversario.
- b) Los esfuerzos del oponente.
- c) El debilitamiento físico del oponente.
- d) La mala preparación psicológica del oponente.
- e) Las condiciones favorables por medio de la acción de fuerza.

Los autores citan en el grupo de acciones tácticas de conducción de un combate los tres elementos base que reconocemos como los elementos esenciales que definen la táctica a nuestro juicio: ofensiva, defensiva y contraataque. Debemos señalar que los autores plantean al mismo tiempo: la táctica de ataques incesantes y la táctica de ataques por episodios, estas dos variantes las consideramos netamente ofensivas. Se reseña dentro del mismo grupo, la táctica con enmascaramiento la cual a nuestro criterio puede ser ofensiva o de contraataque ya que puede enmascarar una acción para propiciar un ataque y contraatacar al mismo tiempo.

La segunda está relacionada con la táctica de conducción de un combate en la cual un luchador depende mucho de su particularidad individual. En la práctica observamos que cada atleta tiene su propio estilo táctico. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto (ataque), otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contraataque y en los errores en que incurra el contrario.

Las tácticas para un combate en la lucha pueden ser: Tácticas ofensivas, táctica de ataques incesante, táctica de ataques por episodios, tácticas de contraataques, tácticas defensivas, táctica de enmascaramiento, táctica en la zona de pasividad, táctica de las condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente, táctica de las condiciones favorables ocurridas en el transcurso del

combate, táctica de las condiciones favorables en el transcurso del combate como resultado de la defensa y táctica de las condiciones favorables que surgen ante las acciones de ataques y contraataques del oponente.

En el tercer tipo de táctica se habla de la táctica de participación en competencias y no señalan aspectos determinantes que incidan directamente con la preparación específica del luchador sino que se refiere a los aspectos esenciales a tener en cuenta para la conformación de los equipos para los torneos. Respecto a la participación en eventos eliminatorios se refiere a cómo debe elaborarse el plan táctico para la participación en dicho evento considerando las características de los contrarios, el sorteo, el número de combates a efectuar, el orden en que aparecerán los contrarios.

Como resumen de este aspecto señalamos, que donde se habla de táctica de participación en competencias lo interpretamos como un proceder que guarda relación, y está muy estrechamente vinculado con acciones estratégicas a considerar para lograr un buen resultado en competencias eliminatorias o por equipos.

Los autores realizan algunas consideraciones sobre los métodos que están vinculados directamente con la preparación táctica, ellos son, (la observación, y el análisis verbal). Referente al primero "La observación" la consideramos para el caso como medio y no como método. Es el instrumento por excelencia que posee el entrenador para adueñarse de la información necesaria y conocer hasta donde ha llegado el conocimiento impartido. En el caso del profesor la explicación verbal juega un rol determinante como medio esencial en la comunicación de las tareas que deben cumplimentar los atletas de la misma forma sucede con las explicaciones complementarias y la corrección de errores. No obstante ambos están incluidos de forma diluida en la propuesta que asumimos para este trabajo y que nombraremos en este momento pero que explicitaremos más adelante, (la modelación, problematización, progresividad, reciprocidad, juego y la competencia).

CAPITULO II FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.

2.1 Población y Muestra

Para la realización de la investigación de una población de 10 luchadores que integran el equipo juvenil de Lucha Libre de la provincia Villa Clara, se selecciona una muestra intencional de 4 luchadores, siendo el criterio de intencionalidad que estos fueran principales figuras en el equipo. Integrando la selección las divisiones de 42, 69, 76 y 85Kg.

2.2 Contexto donde se realiza la investigación.

La investigación se realiza en el contexto de la competencia deportiva, específicamente, en la Copa Nacional "28 de Enero" que se realizó en la ciudad de Santa Clara en el mes de enero del presente año 2015.

Las competencias de este deporte se organizan por divisiones de peso, que son las siguientes: 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 y 100 Kg.

En todas las competencias de Lucha lo primero que se debe realizar es el pesaje para cada categoría que siempre se lleva a cabo el día antes del inicio de la competencia en cuestión y dura 30 minutos.

Los árbitros son responsables del pesaje y deben asegurarse que todos los luchadores llenen los requerimientos del Artículo 80 "La vestimenta", y deben informar a cualquier luchador del riesgo que corre si no se presenta al colchón vestido apropiadamente. Los árbitros no pesaran a aquellos luchadores que no estén vestidos adecuadamente. (Reglamento Internacional de la FILA, 2010).

Los participantes serán colocados para cada ronda de acuerdo al orden numérico determinado por el sorteo que se realiza durante el pesaje, antes de iniciar la competencia.

El sorteo debe ser efectuado en público. Fichas enumeradas correspondientes número de luchadores que se sometieron a los exámenes médicos deberán ser metidas en una bolsa o cualquier objeto similar. Si se utiliza un sistema diferente, debe ser claro.

El luchador será pesado y, al bajarse de la báscula, tomará su número en base al cual será colocado.

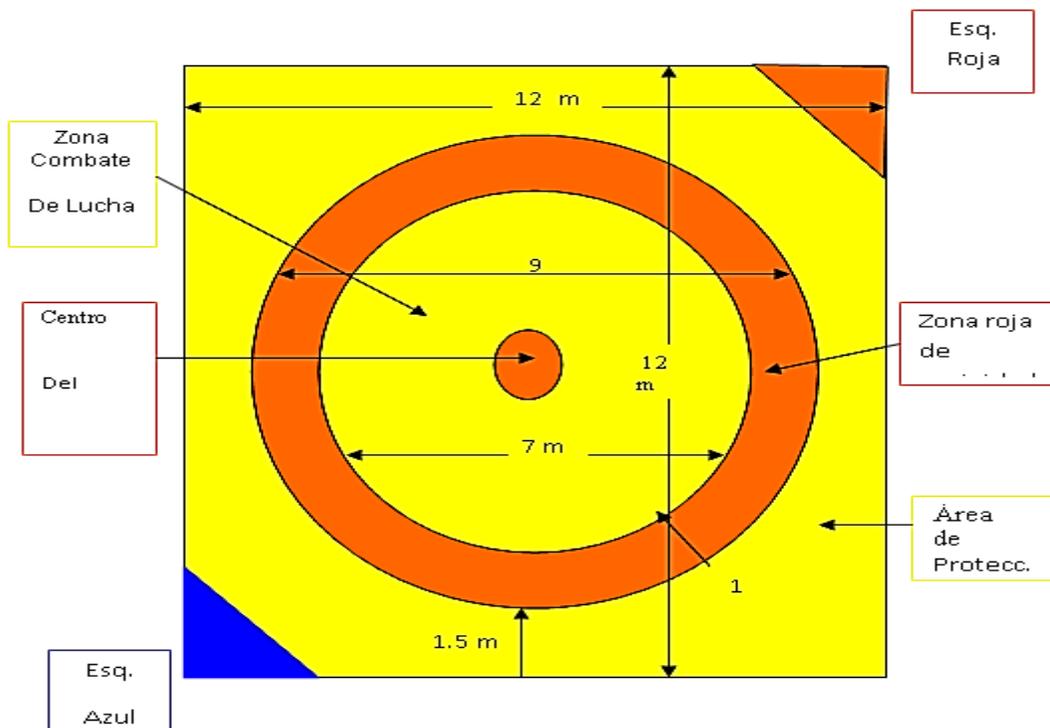
Dicho número debe ser ingresado inmediatamente al tablero a la vista del público, así como también en la lista oficial y de pesaje.

Los luchadores deberán ser colocados de acuerdo al orden de los números que sacaron. Se deberá establecer un programa fijando el protocolo y el horario de los combates, también deberá contener información relevante sobre la forma que se desarrollará la competencia.

El apareamiento para cada ronda, así como los resultados, serán anotados en una lista para el use de los luchadores, quienes tendrán que tener acceso a ella en todo momento.

Los combates de Lucha se realizan en un colchón especial con las siguientes medidas, tal como se aprecia en el siguiente gráfico:

MEDIDAS OFICIALES DEL COLCHÓN DE LUCHA



Los combates serán dirigidos por un árbitro, un juez y un presidente de colchón:

El árbitro es responsable por el desarrollo ordenado del combate dentro del colchón, el cual debe dirigir de acuerdo al Reglamento.

También debe exigir el respeto de los competidores y ejercer total autoridad sobre ellos para que obedezcan sus órdenes e instrucciones inmediatamente. De igual manera, debe dirigir el combate sin tolerar cualquier intervención externa inapropiada o inoportuna.

Debe trabajar en cooperación con el juez y debe ejercer sus funciones supervisando el combate y absteniéndose de cualquier interferencia impulsiva o inoportuna. Su silbato puede iniciar, suspender o finalizar un combate.

El juez es responsable de todas las funciones estipuladas en el Reglamento general de la lucha debe seguir el curso del combate atentamente sin distraerse de ninguna manera siempre debe otorgar puntos por cada acción y luego anotarlas en su papeleta de puntuación, en mutuo acuerdo con el árbitro o presidente del colchón. Debe dar su opinión en todas las situaciones.

El presidente de colchón, cuyas funciones son muy importantes, debe asumir todas las funciones previstas en el Reglamento de Lucha.

Debe de coordinar el trabajo del árbitro y del juez, está obligado a seguir el curso de los combates atentamente, sin distraerse de ninguna manera, y a evaluar el comportamiento y acciones de los otros árbitros de acuerdo con el Reglamento. (Reglamento Internacional de la FILA, 2010).

En cada competencia se realiza una Ceremonia de inauguración y otra de clausura, además de las premiaciones de los primeros lugares por divisiones de peso. La duración de los combates está en dependencia de la categoría que esté compitiendo.

2.3 Estrategia metodológica adoptada

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

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

El método general que guía la investigación es el materialismo dialéctico a partir de ver el proceso de entrenamiento deportivo como un fenómeno de la práctica

social, y en este caso deportiva, en el que intervienen diferentes aspectos en los cuales resulta necesario ver las leyes y categorías de la dialéctica materialista, al tener presente la causalidad, la integración de las técnicas para el combate donde se manifiesta la ley del salto cuantitativo al cualitativo, entre otras. Métodos particulares empleados:

Métodos del nivel teórico:

- **Analítico-Sintético:** El análisis y la síntesis son procesos lógicos del pensamiento de vital importancia en la investigación científica, mediante él se hace posible en esta investigación la descomposición, desde el punto de vista metodológico de los aspectos relativos a la efectividad táctica de manera que se estudien cada una de sus partes y posteriormente se logre su integración para analizar el objeto de estudio como un todo.
- **Inductivo-Deductivo:** En la investigación se hace necesario el análisis del fenómeno del proceso de preparación 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.

Métodos y/o técnicas del nivel empírico:

-**Análisis documental:** Analizar los documentos oficiales que norman el trabajo con la categoría estudiada y específicamente con el desarrollo de la táctica.

- **Observación:**

Objetivo: Observar el empleo y efectividad táctica de los movimientos técnicos utilizados por las principales figuras del equipo de Villa Clara en la copa que lleva este nombre, realizada en el mes de enero del presente año 2015.

Para la ejecución de este método se tomaron filmaciones en cámara de video a los luchadores seleccionados como principales figuras del equipo de Lucha Libre juvenil de la EIDE provincial de Villa Clara durante la ejecución de los combates y luego se realizaron las observaciones pertinentes para realizar su estudio y análisis.

Técnicas del procesamiento de la información:

- Distribución empírica de frecuencia

Objetivo: Analizar y procesar los resultados que se obtienen en la aplicación de los métodos e instrumentos del nivel empírico.

2.4. Fundamentación de la necesidad de analizar la efectividad en la Lucha Deportiva.

El entrenamiento deportivo es una forma de organización del proceso de enseñanza aprendizaje; de ahí que al realizar un análisis del mismo se deben tener presente algunos de los aspectos de importancia para el aprendizaje de la técnica en este deporte.

Es por eso que a partir de la significación que tengan estos aspectos, se tomarán en cuenta para justificar la necesidad de analizar la efectividad, los siguientes

Indicadores:

- Componentes del proceso de enseñanza aprendizaje:
 - Personales
 - Entrenador
 - Atleta
 - Grupo
 - No personales
 - Objetivo
 - Contenido
 - Métodos (procedimientos)
 - Medios
 - Evaluación
 - Forma de organización
- Atención a la diversidad:
 - Particularidades psicológicas en cada período de preparación.
 - Motivación del atleta
 - Estado de salud
 - Peso corporal
 - Calentamiento
 - Preparación física
 - Preparación técnica

- Preparación táctica
- Maestría deportiva
- Situaciones competitivas (condiciones ambientales, organización, logística, etc.)

A continuación se explicarán brevemente cada uno de los aspectos anteriores:

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

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

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

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

En este proceso intervienen componentes, tanto los PERSONALES como NO PERSONALES.

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

manera activa, participativa, vivencial y reflexiva, (...). Gutiérrez Moreno, Rodolfo B. (2005)

Los componentes no personales “son los que adquieren vida propia en las condiciones de su empleo por la persona que enseña o por la que aprende.”

Gutiérrez Moreno, Rodolfo B. (2005)

- Atención a la diversidad.

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

- Peso corporal.

A pesar que los elementos técnicos tienen mayor aceptación por los estudiantes, lo cual realmente favorece en gran medida la disposición de los deportistas de adquirir habilidades, se observan que aún existen dificultades para la asimilación de algunos de estos por parte de alumnos, una de las causas es que los deportistas de menor peso corporal asumen los elementos técnicos con mayor rapidez y precisión que los de mayor peso. En principio las dificultades no están tan centradas completamente en la parte técnica, además esta se puede asumir y desarrollar más fácilmente, sino en la utilización de las mismas en condiciones de competencia. Pérez Guerra, Edecio. (2004)

- Calentamiento.

Se define calentamiento como un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado. (Colectivo de profesores de Gimnasia Básica de la EIEFD: 2000)

Es importante que el cuerpo esté preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían inconvenientes para los días posteriores. Para garantizar la efectividad de los movimientos técnicos es fundamental la realización de un calentamiento adecuado.

- Preparación física.

La preparación física tiene como objetivo: desarrollar las capacidades motrices que responden a las exigencias de la especialidad. Resulta evidente la importancia de la correcta planificación y desarrollo de esta etapa de la preparación del deportista, que además es el componente inicial de dicha preparación y por tanto la base de los demás componentes que le suceden.

Existe una relación directa entre la preparación física y la efectividad de los movimientos técnicos en la Lucha Deportiva ya que el desarrollo de las capacidades físicas; condicionales, coordinativas y especiales puede determinar que una técnica sea efectiva o no.

- Preparación técnica.

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

Además se puede considerar el conjunto de posiciones, movimientos y acciones propias de un deporte que están condicionadas por la efectividad, estabilidad, variabilidad, economía y transmisión del mínimo de información.

Como se puede observar en lo dicho anteriormente la efectividad es uno de los factores que condiciona el desarrollo de los movimientos técnicos, lo que ratifica la importancia del análisis de la misma para la obtención de mejores resultados deportivos.

- Preparación táctica.

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

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

- Situaciones competitivas

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

CAPÍTULO III ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados del análisis documental

En el Programa Integral de Preparación del deportista se declara entre los objetivos generales:

- Estudio de las diferentes acciones técnico-tácticas

Entre los objetivos específicos:

- Dominio de la táctica y desarrollo del pensamiento táctico operativo.

Por otra parte cuando revisamos los documentos de la planificación del entrenamiento deportivo de los entrenadores de la categoría estudiada constatamos que algunos plasmaban en sus clases el trabajo con la táctica y otros no. Se aprecia que varios de los entrenadores solo realizan el trabajo con la táctica de manera empírica.

No se aprecia en los documentos oficiales del deporte cómo realizar el trabajo con la táctica.

Resultados de la Observación

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

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

Para la confección de la escala evaluativa se tuvieron en consideración los trabajos realizados por Toledo Diéguez y Gómez Chao; 1990 y López Torres, Fernández Pérez, Cabrera Machado, López Pérez; 2010.

Los resultados obtenidos en la investigación durante la observación aplicada son los siguientes:

En las situaciones tácticas de **saber hacer** los resultados más relevantes los alcanzaron los atletas de la división de 42 kilogramos el cual trabajó para una efectividad táctica del 66.6% y una evaluación de muy bien. La división de 69 kilogramos fue evaluada de muy bien al obtener un 50 por ciento de efectividad

táctica al darle 6 soluciones tácticas a 12 situaciones que se le presentaron. La división de 76 kilogramos se comportó a un 45.5 por ciento de efectividad al dar cinco soluciones de 11 situaciones presentadas y se evaluó de bien al igual que la división de 85 kilogramos la cual se comportó a un 44.4 por ciento al darle respuesta positiva a cuatro situaciones tácticas de nueve posibles. En sentido general en este tipo de situaciones tácticas se presentaron un total de 43 y se le dieron respuesta a 22, para un 51.1 por ciento de efectividad y una evaluación de muy bien como se observa en la siguiente gráfica:

SITUACIONES TÁCTICAS DE SABER HACER				
Div.	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación
42 kg	9	6	66.6	MB
69 kg	12	6	50	MB
76 kg	11	5	45.5	B
85 kg	9	4	44.4	B
Total	43	22	51.1	MB

El indicador de las situaciones tácticas de **aplicar** se comportó de la siguiente forma; la división de 42 kilogramos se evaluó de muy bien al obtener un 58.3 por ciento de efectividad a partir de dar siete soluciones 11 situaciones presentadas durante los combates. Por otra parte la división de 69 kilogramos se comportó a un 55.5 por ciento al enfrentarse a 9 situaciones tácticas de aplicar y dar solución a 5, lo cual se evalúa de muy bien. Comportándose a un 66.6 por ciento de efectividad y logrando dos soluciones tácticas de tres situaciones presentadas de saber aplicar, estuvo la división de 76 kilogramos la cual fue evaluada de muy bien al igual que la anterior. Con resultados similares en las situaciones de saber hacer, la división de 85 kilogramos fue la de mejores

resultados con respecto al resto de las divisiones al comportarse a un 75 por ciento de efectividad en situaciones de aplicar y una evaluación de excelente. Al observar los resultados en este indicador nos percatamos de que fue el de mejores resultados durante el evento realizado en nuestra provincia en el estilo Libre al ser evaluado de muy bien en todas las divisiones de peso debido a la obtención de un 62.9 por ciento de efectividad táctica como se puede apreciar en la siguiente tabla:

SITUACIONES TÁCTICAS DE APLICAR				
Div.	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación
42 kg	11	7	58.3	MB
69 kg	9	5	55.5	MB
76 kg	3	2	66.6	MB
85 kg	4	3	75	MB
Total	27	17	62.9	MB

En las situaciones tácticas de **decidir** los resultados más relevantes los alcanzó la división de 42 kg el cual trabajó para una efectividad táctica en situaciones de decidir del 66.6 por ciento, al lograr 6 soluciones tácticas en 9 situaciones y se evalúa de muy bien. Otra división que se destacó fue la de 69 kilogramos con una efectividad de 50%, al lograr 3 soluciones en 6 situaciones tácticas de decidir. La división de 76 kilogramos se comportó a un 40 por ciento, logrado al dar 4 soluciones tácticas de decidir en 10 situaciones que se le presentaron durante los combates. De igual manera se comportó la división de 85 kilogramos con un 40 por ciento de efectividad táctica al dar solución a 2 situaciones de 5 posibles. En sentido general en este indicador se obtuvo un 50 por ciento de efectividad táctica y se evalúa de muy bien, como se observa seguidamente:

SITUACIONES TÁCTICAS DE DECIDIR				
Div.	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación
42 kg	9	6	66.6	MB
69 kg	6	3	50	MB
76 kg	10	4	40	B
85 kg	5	2	40	B
Total	30	15	50	MB

En las situaciones tácticas de **crear** los resultados más relevantes los alcanzó la división de 76 kilogramos el cual trabajó para una efectividad táctica en situaciones de crear del 42.8 por ciento, al lograr 3 soluciones tácticas en 7 situaciones, lo cual fue evaluado de bien. La división de 69 kilogramos obtuvo una efectividad de 33.3 por ciento, al lograr 2 soluciones en 6 situaciones tácticas de decidir y fue evaluado de regular. La división de 85 kilogramos se comportó también a un 33.3 por ciento, logrado al dar una solución táctica de crear en tres situaciones que se le presentaron durante los combates y se evaluó de regular al igual que la división de 42 kilogramos que fue la división de menor por ciento de efectividad táctica en este indicador con un 25 por ciento de efectividad táctica al dar solución a una situaciones de 4 posibles. Se puede observar en este análisis que este indicador fue el de más bajos resultados de todos en la competición al obtener solo un 35 por ciento de efectividad y ser evaluado de regular en el evento, como se observa seguidamente:

SITUACIONES TÁCTICAS DE CREAR				
Div.	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación

42 kg	4	1	25	R
69 kg	6	2	33.3	R
76 kg	7	3	42.8	B
85 kg	3	1	33.3	R
Total	20	7	35	B

Al tener en cuenta todos los indicadores relacionados con los porcentos de efectividad de las acciones tácticas analizadas en cada divisiones de peso de los luchadores considerados principales figuras del equipo de Lucha Libre juvenil de la EIDE de Villa Clara observamos que la división de 42 kilogramos fue evaluada de muy bien al obtener un 60.6 por ciento de efectividad táctica en la competencia, logrado esta evaluación al dar un total de 20 soluciones tácticas a 33 situaciones presentadas, por lo que fue el luchador de los cuatro estudiados con mejores porcentos. La división de 69 kilogramos fue evaluada de bien al dar 16 soluciones a 33 situaciones que se le presentaron en el evento. La otra división que se evaluó de bien fue la de 76 kilogramos al solucionar 14 situaciones de un total de 31 que se le presentaron para obtener 45.1 por ciento de efectividad táctica y ser de las cuatro divisiones en sentido general la de peores resultados. Finalmente la división de 85 kilogramos obtuvo un 47.6 por ciento de efectividad táctica recibido a partir de dar 10 soluciones tácticas de un total de 21 que se le presentaron en la competencia. En sentido general se evaluó el trabajo realizado por todas las divisiones de muy bien al obtener un 50.8 por ciento de efectividad táctica a partir de ofrecer 60 soluciones táctica en 118 situaciones presentadas en el evento, como se observa en la siguiente tabla:

Div.	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación
------	------------------	-----------------	--------------------------	------------

42 kg	33	20	60.6	MB
69 kg	33	16	48.4	B
76 kg	31	14	45.1	B
85 kg	21	10	47.6	B
Total	118	60	50.8	MB

Cuando realizamos una valoración general de todos los porcentos de efectividad táctica obtenidos en el evento nacional celebrado en nuestra provincia y teniendo en cuenta además los tipos de situaciones tácticas podemos resumir que las situaciones tácticas de saber hacer fueron evaluadas de muy bien al obtener en sentido general un 51.2 por ciento de efectividad táctica al dársele solución a 21 situaciones de un total de 41 situaciones que se les presentaron a estas cuatro divisiones en el evento. Las situaciones tácticas de aplicar se comportaron a un 69.2 por ciento de efectividad táctica y resultaron ser las de mejores resultados a partir de haber dado 17 soluciones a 27 situaciones presentadas y evaluarse este indicador de muy bien. Las situaciones tácticas de decidir se evaluaron de muy bien al obtener un 50 por ciento de efectividad al ofrecer 15 soluciones a 30 situaciones que se presentaron durante los combates y por último a las situaciones tácticas de crear se les evaluó de bien al dar 7 soluciones en 20 situaciones tácticas presentadas y por consiguiente fue el indicador con más bajos resultados en el evento con solo un 35 por ciento de efectividad táctica.

En sentido general al evaluar todas las situaciones tácticas que se presentaron en el evento se puede apreciar que se presentaron un total de 118 situaciones tácticas de las cuales se les dio solución a 60 para obtener un 50.8 por ciento de efectividad táctica y una evaluación de muy bien.

RESUMEN LAS SITUACIONES TÁCTICAS SEGÚN EL TIPO

Situaciones tácticas	# de situaciones	# de soluciones	% de Efectividad táctica	Evaluación
Saber hacer	41	21	51.2	MB
Aplicar	27	17	62.9	MB
Decidir	30	15	50	MB
Crear	20	7	35	B
Total	118	60	50.8	MB

CONCLUSIONES:

- En la determinación de la efectividad táctica por divisiones de peso se observó que las de mejores resultados fueron la de 42 y 69 kilogramos con una efectividad de 60.6 y 48.4 por ciento respectivamente lo que las evalúa de muy bien y bien y las de resultados más discretos fueron 76 y 85 kilogramos con 45.1 y 47.6 por ciento de efectividad táctica que aunque fueron evaluadas de bien estuvieron por debajo de los resultados de las dos divisiones mencionadas anteriormente.
- En cuanto a la efectividad por tipo de situaciones tácticas se constató que los mayores porcentos de efectividad estuvieron en las de **aplicar** con un 62.9 por ciento y una evaluación de muy bien y las de peores resultados fueron las de **crear** con un resultado de 35 por ciento de efectividad táctica y una evaluación de bien.

RECOMENDACIONES

- Continuar estudiando los porcentos de efectividad de los elementos tácticos en otros estilos de Lucha deportiva y en otras categorías y teniendo en cuenta los grupos de llaves según la clasificación de las acciones técnico-tácticas, con vistas a mejorar los resultados.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, M. (1999). Metodología de la investigación cualitativa. La Habana: Editorial Caminos.
- Beno Sander. (1990) Educación, administración y calidad de vida. Editorial Santillana. Buenos Aires., Aula XXI.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. S.I.
- Cañedo I. (1983). Importancia de algunos aspectos para el perfeccionamiento de la Lucha deportiva. Ciudad de la Habana: ISCF.” Manuel Fajardo”.
- Castellanos, D, Grueiro, I. (1996) ¿Puede ser el maestro un facilitador? Una reflexión sobre la inteligencia y su desarrollo. La Habana, Ediciones IPLAC-CESOFTE.
- Chirino Cabrera, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte: karate-do. Revista digital, 11(100). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Colectivo de profesores de Gimnasia Básica de la EIEFD. (2000). Material digital.
- Collazo, M. A., Betancourt, A. N., Falero, R. J.R., Cortegaza, F.L., Hernández, P. C. M., Echevarría, U. M., Paula, G. O. y Ranzola, R. JA. (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo II. ISCF. La Habana: Editorial Deportes.
- Copello Janjaque, M. (2001). Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos. (Tesis de Doctorado). La Habana: s. e
- Donskoi, D. (1990) Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Federación Internacional de Lucha. (1976). Aspectos fundamentales del entrenamiento de la Lucha. Yugoslavia: BuducnostZrenjonin.
- Florido Parra, J.A., Fernández Pérez, L.A., (2011). Evaluación de la efectividad Táctica del equipo Villa Clara del estilo Grecorromano en la Olimpiada

Nacional Juvenil Memorias del VI Simposio Internacional "Retos de la Cultura Física en el siglo XXI" Cienfuegos.

Fernández Pérez, L.A., Toledo Diéguez R., Placencia Carrillo R. (2011). Organización de los contenidos tácticos en la Lucha Grecorromana categoría juvenil. Memorias del VI Simposio Internacional "Retos de la Cultura Física en el siglo XXI" Cienfuegos. Cuba.

Godik, M. A. (1988). Metrología deportiva. Moscú: Editorial FIS.

González S. (2013) Técnica y Táctica en la Lucha Deportiva. La Habana: Editorial Científico Técnica.

Gutiérrez Moreno, Rodolfo B. (2005). Didáctica formativa. Versión Digital.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Editorial Científico Técnica.

Jiménez Sánchez, C. y Méndez Jiménez, A. (2010). La táctica individual o el problema sobre qué y cómo deciden los deportistas en los deportes colectivos. Publicación: La táctica y la toma de decisiones. ISBN: 978-84-8458-306-6.

López Torres, R. (2010). Factores que intervienen en la efectividad técnico táctica en La Lucha Deportiva. Material de estudio. Villa Clara: ISCF." Manuel Fajardo".

López Pérez, Y. (2010). Determinación del porcentaje de efectividad en los movimientos técnicos del equipo 10-11 años de lucha libre de la provincia Villa Clara en el Campeonato Nacional Pioneril. Tesis presentada en opción al título de licenciado en Cultura Física.

Mahlo, F. (1985). La acción táctica del juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Martínez Llantada, Marta. (2003). Los métodos de investigación: lo cuantitativo y lo cualitativo. Centro de Estudio Educativos. Universidad Pedagógica Enrique J. Varona. La Habana.

- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento Deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
- Mazur, A.G. (1985). Lucha Clásica. Manual Metodológico. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica.
- Microsoft Encarta. (2008). Microsoft Corporation.
- Morales, A. (2008). El reloj detenido en el tiempo: una realidad que frena la formación del deportista inteligente, creativo e independiente. Revista digital, 10(79), Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> .
- Navelo Cabello, R.(2008). Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes voleibolistas. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- Parot, Rodrigo. (2005) Efectividad en el desarrollo. Marco conceptual y principios aplicados en el BID. DISPONIBLE EN: www.monografias.com
- Pérez Guerra, Edecio (2004) La enseñanza de la lucha por grupos de divisiones (II). Análisis y discusión. DISPONIBLE EN: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 75.
- Petrov, R. (1976, 1995). Luchas Autóctonas. Madrid: Federación Española de Lucha.
- Programa Integral de preparación del deportista de Lucha. (2013). La Habana: Editorial Deportes.
- Puní, A.Z. (1970) Ensayos de Psicología del deporte. Ciudad de La Habana. Ed: Científico -técnica.
- Real Diccionario de la Academia Española. (2010).
- Reglamento Internacional de la FILA (2010).
- Reyes Martín, Eduardo. (2011). La efectividad de los movimientos técnicos de contraataque durante los combates, de los atletas de la categoría 10-11 años de lucha libre en el campeonato provincial de Villa Clara. Tesis presentada en opción al título de licenciado en Cultura Física.

Riera, J. (1995). Aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Barcelona: Inde.

Rodríguez Stable, A. (2012). La efectividad de los movimientos técnicos defensivos durante los combates de los luchadores del equipo de Santa Clara, categoría 10–11 años del estilo Libre en el Campeonato Provincial. Tesis presentada en opción al título de licenciado en Cultura Física.

Toledo Diéguez, Ramón. (2009). La estructuración de los contenidos en la Lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento. Tesis en opción al título académico de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo. UCCFD Manuel Fajardo “Villa Clara”

ANEXOS

Anexo 1 Guía de observación por divisiones de peso

División			
Situaciones tácticas	No. de situaciones	No. de soluciones	E.T
De saber hacer			
De aplicar			
De decidir			
De crear			
Total			