



**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS. FACULTAD DE
CULTURA FÍSICA**

**METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LUCHADORES
JUVENILES DE ESTILO GRECORROMANO.**

Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Autor: MSc. Liván Ariel Fernández Pérez. Profesor Auxiliar

2022



**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS. FACULTAD DE
CULTURA FÍSICA**

**METODOLOGÍA PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LUCHADORES
JUVENILES DE ESTILO GRECORROMANO.**

Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Autor: MSc. Liván Ariel Fernández Pérez. Profesor Auxiliar

Tutor: Dr. C. Antonio de la Caridad Lanza Bravo. Profesor Auxiliar

Dr.C. Alberto Bautista Sánchez Oms. Profesor Titular

2022

PENSAMIENTO

“Guardémonos de predicar en los jóvenes el éxito en el sentido habitual de la vida; porque el verdadero valor de un hombre debiera verse en lo que da y no en lo que pueda recibir.”

Albert Einstein

DEDICATORÍA

A mis Padres que siempre quisieron presenciar este momento.

A mi esposa e hijos principal fuente de inspiración.

A todos mis familiares y amigos que siempre han estado pendientes a mi formación.

A toda la familia de la Lucha Cubana, en especial a los de Villa Clara y entre ellos a Arturo Díaz, Alberto La Rosa, Ramón Toledo, Luis Castillo, Rigobeto Rodríguez, Rafael Carrillo y Gustavo Rollé.

A mis tutores Antonio de la Caridad Lanza Bravo y Alberto Bautista Sánchez Oms.

A todos mis profesores.

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES.

A MIS TUTORES: Dr Alberto Bautista Sánchez Oms y a Antonio de la Caridad Lanza Bravo, que donde quiera que estés siempre vas a estar presente.

A mis compañeros de trabajo.

A los directivos del INDER.

A la Revolución que nos ha dado la posibilidad de crecer como profesionales.

A todas las personas que me ayudaron de manera incondicional.

SÍNTESIS

La preparación táctica constituye un elemento esencial para el logro de elevados rendimientos deportivos en la lucha grecorromana. En esta dirección se presentan insuficiencias en la organización de los contenidos, exigencias y situaciones que permitan un adecuado tratamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo grecorromano. La investigación enfrenta dicha problemática y aporta finalmente como resultado una metodología para el tratamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles en una estructura de macrociclos integrados. Se determinan los contenidos, exigencias, situaciones tácticas y los métodos para su desarrollo en la lucha grecorromana. Se organizan de acuerdo a su distribución e interconexión en las diferentes fases de los macrociclos. Se expone su aplicación en el equipo juvenil de Lucha grecorromana de la EIDE de Villa Clara en el curso 2018-2019. La organización del tratamiento de la preparación táctica en los luchadores juveniles del estilo grecorromano, garantizó el incremento del estado de rendimiento competitivo de los luchadores durante los diferentes momentos de los ciclos de preparación, provocando el aumento de los resultados deportivos.

INDICE

Contenidos	Pág.
<i>INTRODUCCIÓN</i>	1
<i>CAPITULO I MARCO TEÓRICO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL LUCHADOR JUVENIL DEL ESTILO GRECORROMANA</i>	10
<i>I.1 Características de la Lucha Grecorromana</i>	10
<i>I.2 La actividad competitiva en la Lucha Grecorromana</i>	12
<i>I.3 Consideraciones sobre la preparación táctica en el entrenamiento deportivo.</i>	14
<i>I.4 La preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores del estilo Grecorromano.</i>	21
<i>I.5 La organización del entrenamiento deportivo. Concepciones teóricas</i>	23
<i>Periodo preparatorio</i>	26
<i>CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL LUCHADOR DEL ESTILO GRECORROMANO.</i>	38
<i>II.1 Métodos y técnicas</i>	38
<i>II.2 Población y muestra</i>	41
<i>II. 3 Etapa de diagnóstico</i>	42
<i>II.3. 1 Metodología utilizada en la etapa de diagnóstico</i>	42
<i>II.3.2. Análisis de documentos.</i>	42
<i>II.3.3. Entrevista a entrenadores de Lucha.</i>	43
<i>II.3.4. Observación a sesiones de entrenamiento (Anexo3)</i>	43
<i>II.3.5. Observación en competencias. (Anexo 4)</i>	44
<i>II.3.6. Triangulación</i>	44
<i>II.4 Resultados del diagnóstico del estado actual del tratamiento de la preparación táctica en luchadores juveniles</i>	44
<i>II.4.1 Resultados del análisis de documentos</i>	44
<i>II.4.2 Resultados de la entrevista a entrenadores de lucha.</i>	45
<i>II.4.3 Resultados de la observación a entrenamiento</i>	47
<i>II.4.4 Resultados de la observación a competencias</i>	47
<i>II.4.5 Resultados de la triangulación metodológica</i>	49

<i>II.5 Segunda etapa.....</i>	<i>49</i>
<i>II.5.1 Metodología utilizada en la determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento (saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico.</i>	<i>50</i>
<i>II.5.2 Resultados de la determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento en saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico.</i>	<i>51</i>
<i>II.6 Tercera etapa. Elaboración de la Metodología.....</i>	<i>53</i>
<i>II.6.1. Conformación de la metodología.....</i>	<i>54</i>
<i>II.7 Metodología para el tratamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo grecorromano a partir de la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas.....</i>	<i>54</i>
CAPÍTULO III. EL TRATAMIENTO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LOS LUCHADORES DEL ESTILO GRECORROMANO DE LA CATEGORIA JUVENIL.....	86
<i>III.1 Valoración por los expertos.....</i>	<i>86</i>
<i>III.2 Evaluación de la metodología sobre la base del criterio de expertos.....</i>	<i>89</i>
<i>III.3 Metodología empleada para la implementación de la propuesta en la práctica.....</i>	<i>91</i>
<i>III.4 Implementación del tratamiento de la preparación táctica a través del cuasiexperimento</i>	<i>92</i>
<i>III.4.1 (1er Momento). Determinación de la estructura de organización y objetivos de los macrociclos.....</i>	<i>92</i>
<i>III.4.2 (2do Momento). Métodos y procedimientos organizativos.....</i>	<i>94</i>
<i>III.4.3 Valoración de la organización de la preparación táctica, en su implementación... ..</i>	<i>95</i>
<i>III.5. Resultados de la aplicación de los test de trabajo</i>	<i>100</i>
<i>III.5.1 Resultados de la observación a competencias preparatorias.....</i>	<i>104</i>
CONCLUSIONES.....	108
RECOMENDACIONES.....	109
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

Román (2014) plantea que, en el contexto actual del tercer milenio, el mundo anuncia cambios fundamentales que se soportan en el valor del conocimiento, la información y la innovación. Existen grandes desafíos y retos como la paz, el desarrollo sostenible, el impacto del hombre sobre el medio ambiente, la producción de alimentos y la eliminación de la pobreza. Por lo que la búsqueda de soluciones se torna sumamente imperiosa.

El deporte no escapa a este contexto. El actual escenario deportivo mundial convoca a la reflexión. Este inicio del siglo y del tercer milenio está marcado por una exagerada comercialización y del profesionalismo. La fuga de atletas a países ricos con cambio de nacionalidad, el alto costo de la tecnología de avanzada y los medios de entrenamiento son aspectos que cobran importancia notable (Román, 2014).

El propio autor refiere que, desde el punto de vista competitivo, se adaptan las reglas técnicas, horarios, entrenamientos y medios de competencias, según las necesidades de los medios influyentes de difusión y, por si fuera poco, a todo esto, se le une la necesidad de obtener altos rendimientos deportivos periódicamente.

En coincidencia con lo anterior, en la actualidad, los sistemas contemporáneos de planificación del entrenamiento deportivo son más exigentes. Los records, las marcas, los puntos de partida, las reglas competitivas, los controles antidopajes y los listados de anabolizantes como sustancias prohibidas limitantes incitan a los científicos, especialistas y entrenadores a buscar las vía, medios, métodos y sistemas más eficaces para que, en el menor tiempo posible, se pueda alcanzar la forma deportiva en el momento justo del rendimiento deportivo (Forteza, 2001; Navarro, 2003; Romero & Becali 2014 y Becali, 2021).

La Lucha es uno de los deportes más antiguos en las competiciones olímpicas, viéndose permanente su participación en estas citas. La Lucha Olímpica se encuentra clasificada dentro del grupo de los deportes de combate, (Parlebas, 1981 & Alarcón, 1999). Según el tipo de comunicación motriz se considera como un deporte de oposición (Hernández, 2001) y de acuerdo a sus características fisiológicas, como un

deporte de características variables (Farfel, 1975; Zimkin, 1975 y Verjoschansky, 1990) y cuenta con tres modalidades, libre femenina, libre masculina y Grecorromana.

Para López & Tamayo (2016) es imprescindible en la preparación del luchador el desarrollo de los cinco componentes de la preparación, el físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, los que deben desarrollarse en estrecha relación, incluso en ocasiones de manera integral, estos componentes se presentan de manera general y especial.

De estos componentes según Morales (2008), Romero & Becali (2014) y Bacali (2021), la táctica ha sido uno de los menos tratados dado entre otros aspectos porque es más complejo su tratamiento, en tal sentido Rodríguez (2017) y Nuevo (2021), plantean que una de las debilidades de los deportistas cubanos en los Juegos Olímpicos de Río 2016 y Tokio 2020 resultó ser la aplicación de la táctica, lo que demuestra que este componente continúa aun presentando carencias en su tratamiento. Situación de la cual no escapa la lucha grecorromana como una de las modalidades que más aporta al medallero de Cuba en los diferentes eventos deportivos internacionales.

En el análisis del Programa Integral de Preparación del Deportista es considerado el documento rector para el trabajo de los entrenadores y poseer información de gran validez, en el mismo no aprecian acciones para el tratamiento de la preparación táctica, pues contiene un material de apoyo que trata diferentes conceptos de táctica, los tipos de ésta, los medios y presenta una propuesta de métodos para su tratamiento, sin embargo, no explicita ni aborda la organización de la preparación táctica en el macrociclo de entrenamiento.

En la lucha grecorromana la preparación táctica ha sido abordada por diferentes autores entre ellos se destacan, Vicente & Bandera (2016) los cuales ofrecen acciones técnicas para las viradas con desbalance, Sando (2019) quien detecta insuficiencias que provocan limitaciones en la efectividad de la ejecución de las acciones del luchador y propone un grupo de ejercicios en los que se combinan

elementos técnicos, y físicos especiales a tal efecto, de igual forma Rodríguez (2017) propone acciones para las proyecciones con arqueo.

Estas propuestas si bien consideran el aspecto táctico, enfatizan la técnica por encima de la táctica, lo cual incide en el incumplimiento de requisitos que en este orden exige la lucha Greco-romana para obtener un rendimiento deportivo en la élite y categorías precedentes a esta, dado por las características de la actividad competitiva.

En investigación realizada por Fernández (2011, 2020, 2022) sobre el tema relacionando con la preparación táctica con los factores psicológicos, concluye acerca de la importancia del control emocional, imprescindible para el logro de la concentración que permita llevar a cabo de manera adecuada la conducción del combate, sin embargo, no ofrece las herramientas para llevar a cabo metodológicamente el proceso de preparación táctica en esta dirección.

En concordancia con lo anterior, en la selección Nacional de lucha, Del Pino (2003) demuestra la relación existente entre los conocimientos teóricos y la capacidad intelectual, y señala, además, que existen otros factores psicológicos relacionados con la preparación táctica. Sobre dicho tema también González & Cañedo (2000, 2013, 2020) consideran el autodominio y la perseverancia, son decisivos en la elección de las acciones tácticas, lo que influiría también en los resultados del combate, pero al igual que los casos anteriores no reflejan las vías teóricas metodológicas para lograr dichos resultados.

Según Sando (2019) y Perera, López & Guevara (2016) los registros que se utilizan en las competencias, se refieren a acciones específicas de defensas, contraataques y la efectividad en los mismos, tanto en la posición de pie como en cuatro puntos, pero no se valoran aspectos relacionados con la táctica ni se ofrecen vías teórico metodológicas para el desarrollo de la preparación táctica.

Tropin, Romanenko & Ponomaryov, (2016) y González (2020) consideran que incrementar la utilización del entrenamiento táctico en los deportes de combate modelando la actividad de competición, brindará la posibilidad de que el luchador se aproxime en el entrenamiento a la realidad competitiva.

Por otro lado, el Plan Director Mundial para el desarrollo de la Lucha destaca entre sus objetivos fundamentales: acrecentar la espectacularidad de las acciones técnico y

tácticas, flexibilizar el reglamento del combate. Igualmente, avala la creación de sistemas competitivos participativos nacionales e internacionales en todas las edades, con énfasis en la categoría juvenil pues antecede a la categoría de mayores y estar en una edad propicia para el perfeccionamiento tanto de la técnica; así como lo táctico y revelar. Además, Según los criterios de Cañizares (2010) y Domínguez (2017) en la edad juvenil concluye el desarrollo del sistema nervioso central por lo que mejora significativamente la actividad analítico-sintética, se incrementa la realización de valoraciones críticas, se emiten juicios según criterios propios, aumenta la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual, expresado en análisis, generalizaciones, explicaciones causales, se incrementa la fundamentación de demostraciones y conclusiones.

Además, dicho plan director concreta sus objetivos a través del seguimiento mediático, el progreso global de su práctica (González, 2020), sin embargo, la práctica ha demostrado que estas ideas en relación a la táctica adolecen aún de concreción en la preparación de la misma pues el proceder metodológico que ha prevalecido hasta el momento refuerza la preparación técnica por encima del accionar táctico.

En esta misma dirección López & Tamayo (2016) y González (2013), ofrecen un grupo de elementos que permiten al entrenador guiar el accionar táctico del atleta, pero reducen la riqueza del aspecto táctico, ya que se limitan a ofrecer recomendaciones para la preparación técnica, reduciendo así la riqueza del componente táctico.

De manera general la preparación táctica en la Lucha Greorromana en Cuba se ha caracterizado por:

- La utilización de métodos directivos para la enseñanza, los cuales están centradas en la enseñanza técnica.
- Considerar el alumno como un sujeto pasivo, ya que el entrenador ocupa el papel rector en el proceso.
- Ponderar la ejecución técnica por encima de la ejecución táctica.

- Ausencias de vías teóricas metodológica para la preparación de la táctica en la Lucha Grecorromana.

Son coincidentes también los estudios realizados en la provincia de Villa Clara en tesis de maestrías y especialidades y de los resultados del proyecto "Desarrollo integral de del deportista en villaclareño" Sánchez (2020), los cuales revelan que en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la lucha deportiva, predomina el proceder metodológico antes mencionado.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto anteriormente se concretan las siguientes generalidades.

- 1- Las propuestas metodológicas planteadas por los autores consultados consideran el aspecto táctico, estos enfatizan en la técnica por encima de la táctica, además no presentan vías o procedimientos metodológico para la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo Grecorromano.
- 2- La edad juvenil es una edad propicia para el desarrollo de la táctica pues concluye el desarrollo del sistema nervioso central por lo que mejora significativamente la actividad analítico-sintética, se incrementa la realización de valoraciones críticas, se emiten juicios según criterios propios, aumenta la manifestación activa del pensamiento teórico-conceptual, expresado en análisis, generalizaciones, explicaciones causales, se incrementa la fundamentación de demostraciones y conclusiones.
- 3- El Programa de Preparación Integral del Deportista no explicita ni aborda la organización de la preparación táctica en el macrociclo de entrenamiento.
- 4- El Programa Director Mundial de la Lucha entre sus objetivos tiene el desarrollo de la preparación táctica en todas las edades con énfasis en la categoría juvenil.

De acuerdo con lo descrito anteriormente se devela la siguiente situación problemática:

Carencia de vías teóricas metodológica para la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores de la categoría juvenil del estilo grecorromano.

El planteamiento anterior hace que el Problema Científico de la investigación se centre en: ¿Cómo mejorar la preparación táctica de los luchadores de la categoría juvenil del estilo grecorromano?

Objeto de estudio: la preparación táctica de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.

Objetivo general

Diseñar una metodología para la preparación táctica de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano, sustentada en la organización de los contenidos, exigencias y situaciones tácticas.

Campo de Acción: la organización contenidos, exigencias y situaciones tácticas de preparación táctica de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.

Objetivos específicos

1. Determinar los referentes teóricos y metodológicos sobre la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.
2. Diagnosticar el estado actual de la preparación táctica de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.
3. Determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento en saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas, rendimiento táctico y los métodos para su desarrollo.
4. Organizar la metodología para la preparación táctica de luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.
5. Valorar la organización de la metodología para el tratamiento de la preparación táctica a partir del criterio de los expertos y de su implementación en una estructura de macrociclos integrados en el entrenamiento de luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano.

Hipótesis: se logra un perfeccionamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles de estilo Grecorromano si esta se realiza a partir de la triada, organización de los contenidos, exigencias y situaciones tácticas.

Variable dependiente: la preparación táctica del luchador juvenil estilo Grecorromano.

Variable independiente: la metodología para la preparación táctica de los luchadores juveniles de estilo Grecorromano sustentada en la organización de los contenidos, exigencias y situaciones tácticas

Teniendo en cuenta los objetivos a los que se debe dar respuesta, la investigación tiene como enfoque la concepción dialéctica materialista como método general de la ciencia y se utilizan de métodos del nivel teórico, empírico y matemáticos-estadísticos:

Sistémico-estructural-funcional: se utilizó para analizar el perfeccionamiento de la preparación técnica del luchador como realidad integral, formada por elementos que interactúan unos con otros, así como para el diseño de una metodología que guarda un enfoque sistémico entre sus elementos.

Modelación: Permitió una representación mental aproximada del objeto de estudio, para analizar sus particularidades, estudiar nuevas relaciones y cualidades de dicho objeto, así como la jerarquización entre sus elementos y su funcionabilidad.

Análisis-síntesis: es un proceso que inició con el análisis de cada una de las partes que caracterizan la realidad de la preparación táctica de los luchadores juveniles y luego considerar el análisis de dicha preparación como un todo.

Inductivo-deductivo: la inducción permitió ir de los casos particulares sobre la preparación táctica de los luchadores de grecorromanas juveniles a la generalización para llegar a conclusiones y viceversa, o sea de lo general a lo particular.

Análisis de documentos: se empleó con el objetivo de analizar documentos normativos y metodológicos del proceso, relacionados con el tema objeto de estudio.

Cuasi experimento: se utilizó para la aplicación del sistema de influencia de la metodología propuesta. En este tipo de experimento, se toman grupos que ya estaban integrados, por lo tanto, las unidades de análisis no se asignaron al azar, ni de manera aleatoria.

Observación: permitió constatar en la práctica las características de la preparación táctica de los luchadores juveniles, en las diferentes estructuras temporales del macrociclo.

Entrevista: permitió recabar información sobre la metodología diseñada y resultados de su aplicación.

Consulta de expertos: es un proceso sistemático, formal y profundo para demostrar la veracidad de la investigación.

Técnicas abiertas (tormenta de ideas): permitió a partir del criterio de los participantes determinar las exigencias, contenidos y situaciones tácticas en la Lucha Grecorromana.

La novedad de la tesis: radica en el sustento teórico de una metodología para la preparación táctica del luchador juvenil a partir de la organización del contenido, las exigencias, las situaciones tácticas, todo lo cual enriquece la literatura existente.

La contribución teórica:

La concepción teórica y metodológica establecida en el diseño de la metodología para la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo Grecorromano que se concreta en los elementos teóricos metodológicos siguientes.

- La determinación de las situaciones tácticas con acento en saber hacer, aplicar, decidir y crear en la lucha grecorromana, y la determinación de los grupos de rendimiento tácticos
- El sustento metodológico de la organización de los contenidos para la preparación táctica del luchador juvenil de estilo Grecorromano
- El fundamento teórico metodológico para la determinación de los métodos de modelación y competencia para el tratamiento de la preparación táctica en los luchadores juveniles del estilo grecorromano

En lo relacionado con el **aporte práctico:** se considera el aparato instrumental de la metodología, el cual brindan las acciones a desarrollar en cada fase, para el tratamiento de la preparación táctica, que posibilitan su puesta en práctica y transformar la realidad del objeto, y se aportan los instrumentos de observación que posibilitan el diagnóstico y evaluación de la preparación táctica.

La estructura del informe consta de introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

El capítulo I trata los fundamentos teóricos para el tratamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo grecorromano. En este capítulo se exponen las posiciones teóricas que se asumen como puntos de partida de la investigación, las definiciones de conceptos básicos acerca del tema y la explicación de las teorías científicas que apoyan la resolución del problema científico.

En el capítulo II se define el enfoque metodológico de la investigación, se presentan los métodos utilizados en la realización del diagnóstico y se determinan los elementos que perfeccionan el tratamiento de la preparación táctica del luchador juvenil del estilo grecorromano.

El capítulo III presenta los resultados del criterio de expertos y de la implementación de la metodología en el entrenamiento de los luchadores juveniles del estilo grecorromano.

Por último, se plantean las conclusiones, destacándose de modo especial la respuesta al problema científico y las recomendaciones para futuras investigaciones que se derivan de los resultados.

Para complementar la lectura del cuerpo principal del informe se presentan anexos que ilustran y ayudan a la mejor comprensión del tema abordado.

CAPITULO I MARCO TEÓRICO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL LUCHADOR JUVENIL DEL ESTILO GRECORROMANA.

El capítulo aborda las bases teóricas sobre el tratamiento de la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores grecorromanos, su evolución y tendencias.

I.1 Características de la Lucha Grecorromana

La Lucha Deportiva es un deporte milenario, se desconoce con precisión la fecha de sus orígenes. La ejecución de este deporte, junto con el Atletismo, han sido consideradas como los primeros deportes olímpicos (776 a. C), en la actualidad sigue siendo uno de los deportes más populares de los Juegos Olímpicos (JJOO) desde su renacimiento (Noriega, 2020). Métodos

Este deporte posee tres modalidades, la Grecorromana, la Libre Femenina y Libre Masculina, introducidas en los programas de los JJOO, en 1896 la Grecorromana, 1904 la Libre Masculina, mientras que la libre en el sexo femenino se inicia en 1987 y en 2004 entra en el olimpismo (Coubertín, 1973; Stromback, 1987; López-Gullón et al., 2012).

La diferencia entre la modalidad grecorromana y la libre radica en que en la primera sólo se permiten agarres de la cintura hacia arriba y en libre se puede utilizar todo el cuerpo. El reglamento, en todas modalidades prohíbe dañar, al contrario, quedando prohibido toda acción que ponga en peligro la integridad del rival (Martínez, 2015).

Tras la eminente salida de la Lucha Olímpica como deporte oficial para las olimpiadas del 2020 por parte del Comité Olímpico Internacional (COI), según Torres (2018), la extinta Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA), hoy Unión Mundial de Luchas (UWW), realiza cambios durante el ciclo olímpico 2012–2016 y efectúa diversos torneos de prueba, poniendo de manifiesto una revisión en las reglas de

competición con el objetivo de aumentar la audiencia y el dinamismo de la actividad competitiva en este deporte como antesala a los Juegos Olímpicos de Río 2016.

En tal sentido (Isik et al., 2017) asevera que estos cambios en las reglas, así como la calidad de puntos técnicos y la técnica de los competidores sobre el tapiz, han constituido causas donde los entrenadores tuvieron la tarea de programar y preparar a sus luchadores, considerando las nuevas reglas, reformando así las demandas físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas.

Estas transformaciones han obligado en la Lucha Greco-romana la búsqueda de nuevas estructuras temporales más complejas, con mayor acento en la programación de las cargas, lo cual ha posibilitado mayor especialización de los luchadores y el perfeccionamiento de los sistemas y formas de preparación que caracterizan a este deporte (Noriega, 2020).

Los combates se encuentran estructurados en dos periodos independientes de tres minutos para las categorías de mayores y juveniles, con treinta segundos de descanso, por lo que su duración oscila entre seis y ocho minutos.

Se sustenta en acciones de corta duración y alta intensidad, con el objetivo de obtener puntos técnicos a partir entre otros aspectos del accionar táctico del luchador para alcanzar la victoria que puede ser, según el Reglamento Internacional de Luchas (2016), por: toque, abandono, descalificación, lesión, superioridad técnica o por puntos.

Estos aspectos han provocado divergencias de criterios entre los investigadores y autores al abordar la principal vía energética utilizada en la Lucha Greco-romana. El autor considera que es el sistema anaeróbico el predominante, el sustrato energético fundamental utilizado es el glicolítico, a pesar de la presencia del sistema aeróbico dada la duración del combate (Noriega, 2019).

En el orden psicológico, López et al., (2012), plantean que la actividad del luchador, caracterizada por ataques, defensas y contraataques variados y dinámicos, los que influyen en su rendimiento, provocan la necesidad de desarrollar un elevado nivel del pensamiento táctico.

A su vez el luchador requiere estar dotado de una preparación motriz, regida por ciertos principios biomecánicos que le permita adaptarse a las exigencias del combate (Amione, 2013; González, 2017). Este aspecto hace necesario entonces redefinir las particularidades predominantes para el tratamiento de la preparación táctica, de los luchadores juveniles, la cual garantice dar una adecuada orientación y organización del entrenamiento.

I.2 La actividad competitiva en la Lucha Grecoromana

Durante un combate los componentes o direcciones del entrenamiento se manifiestan de muchas formas y de manera combinada, aunque en Lucha Grecoromana según Trujillo (2016), la táctica es determinante, teniendo en cuenta que la lucha grecoromana es muy situacional. El tiempo de duración de un combate en la categoría juvenil es de seis minutos, sin embargo, el tiempo real puede tener una duración entre siete y ocho minutos, debido a interrupciones y salidas del tapiz, en ocasiones es el rival quien impone el ritmo y la intensidad.

En un período de combate, (Kraemer, 2004) la intensidad que se alcanza, se manifiesta de manera aeróbica-anaeróbica, producto de la variación de los esfuerzos, los niveles de intensidad por el cambio del ritmo en la realización de acciones de defensa ataquen, en la que se combina la fuerza, con una rapidez máxima y repetidas veces. Es por eso que toma una dirección de trabajo que puede ser según los indicadores del pulso, lactato, y otros, anaeróbica mixta, anaeróbica intensiva, alactácida u otra dirección.

Para Toledo (2009) citado en Noriega (2020) “la actividad del luchador está caracterizada por gran cantidad de ataques, defensas y contraataques variados y dinámicos, lo que a su vez implica que los luchadores estén en la necesidad de desarrollar un elevado nivel del pensamiento táctico, entonces este deporte desarrolla en sus practicantes una gran movilidad de los procesos psíquicos” (...) (p.46).

Desde el punto de vista fisiológico la actividad dinámica del luchador se caracteriza, según Pérez (1988), por un aumento de la frecuencia respiratoria a 40 a 50 veces por minuto, lo que debido a la variedad de las acciones puede aumentar o disminuir. La frecuencia cardíaca en reposo de luchadores de élite es de 60 a 65 pulsaciones por

minuto. El consumo de oxígeno durante un combate varía en dependencia de la intensidad o potencia del trabajo. Según datos de Saltin (1983), en luchadores de alta calidad los valores de máximo consumo oxígeno se encuentran entre 4,6 l/m y 5,7 l/min.

Durante el desarrollo del combate la frecuencia cardiaca aumenta entre 170 y 200 pulsaciones por minuto en dependencia de la intensidad o duración. La cantidad de ácido láctico puede aumentar hasta 130 mg por ciento y más.

Todo lo antes expuesto demuestra que el luchador que practique sistemáticamente este deporte independientemente que desarrolla sus cualidades físicas y volitivas debe aplicar la táctica de manera consecuente para economizar sus energías y vencer al oponente.

Las exigencias de este deporte requieren también desarrollar y perfeccionar la capacidad de reacción compleja a fin de poder brindarle la respuesta oportuna a las diferentes situaciones de ataque y defensa que ejecuta el contrario, de ahí que la capacidad de anticipación constituya un elemento muy importante durante la realización del combate.

La ejecución rápida y precisa de las acciones técnico y tácticas de los luchadores están asociadas a la capacidad para orientar de forma concentrada la atención, o en su defecto distribuirla en los diferentes componentes de la ejecución propia y en las acciones técnico-tácticas del contrario, estas características de la atención son las que le permiten a los luchadores utilizar toda la información acumulada, y en consecuencia, elaborar las respuestas más efectivas a las situaciones que él mismo se plantea en correspondencia con los movimientos del contrario.

En este sentido, se aprecia la gran importancia que alcanza en este deporte el pensamiento táctico del luchador, lo cual le permite prever la situación, (capacidad para anticiparse), valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas y en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, lógicas y racionales que den solución al problema planteado. La elección de la técnica a emplear en función de la solución táctica adecuada para cada situación del combate

está íntimamente relacionada con el pensamiento táctico y la preparación técnico-táctica y de fuerza que durante el período de entrenamiento se realice.

I.3 Consideraciones sobre la preparación táctica en el entrenamiento deportivo.

En el contexto actual se reconocen tres modelos de enseñanza en el entrenamiento deportivo, modelo técnico, modelo técnico táctico y modelo táctico (Jiménez. y Castellón & López (1976,1997, 2010) y Méndez (2007).

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.

Estos autores señalan 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 con 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, es la de cuándo realizar este fundamento durante los enfrentamientos y qué fundamentos elegir en función de las circunstancias del juego.

Modelo técnico -táctico:

En este modelo los autores consideran 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, los cuales muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en 1er 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.

El producto surgido de la aplicación de este modelo es la habilidad técnico-táctica. Navelo (2004).

Modelo táctico:

Se basa fundamentalmente en plantear tareas globales donde los atletas tengan que resolver situaciones y tareas planteadas. Una vez que los deportistas comprenden la esencia del contexto global, al entrenador le corresponde inducir los elementos técnicos para que los puedan aplicar en situaciones reales, esta tendencia de trabajos globales es 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 cuándo iniciar una acción idónea en función de la situación que

plantea el juego o 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 cuál 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, cuál es el modelo a emplear y cuál es inferior a otro. Asumimos el criterio de Jiménez (2007) que expresa estos modelos presentados no tienen que estar enfrentados entre ellos. Dependiendo del momento en que se aplique y su objetivo, puede que sean más idóneos 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.

Crespo, Granito y Miles (2000) 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. En este sentido el autor nos habla de programas de la enseñanza donde se va de situaciones más abiertas a más cerradas y viceversa.

Gagne (1997), refiriéndose a los estilos de aprendizaje señala que no constituyen una dicotomía sino un continuum, es decir, habrá momentos en que necesitamos promover un tipo y en otros promover continuamente el otro. Este autor va a una integración en el aprendizaje y señalan que en su opinión las diversas teorías de aprendizaje no deben considerarse contradictorias. Su diferencia radica en que enfatizan unos determinados procesos y otros.

Por otra parte, autores como Mahlo (1974) plantea que la táctica, es una tarea específica y comparte con todas las acciones deportivas el hecho de ser un acto consciente, 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.

Domínguez & Llano (1998) la táctica, 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.

Borroto et al. (1992) se proyectan desde el punto de vista de los factores que influyen o determinan la manifestación táctica, al destacar que es la totalidad de los procedimientos individuales y colectivos tanto en el ataque como en la defensa, adecuados a los reglamentos en este deporte, a las formas de lucha del contrario y a las numerosas condiciones de juego. Por su parte, Harre (1976) comparte este punto de vista, y 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.

Otra concepción la ofrece Buceta (1995), plantea que la táctica es un proceso constante de toma de decisiones.

Según, Riera (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. Riera (1995) plantea que la táctica deportiva constituye el elemento central de los deportes de oposición. 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 absolutamente completa acerca de los adversarios y de las condiciones de las competencias.

Por otra parte, Weineck (1988) entiende por táctica al comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores, en un encuentro deportivo individual o en equipo, el autor considera que:

- Comportamiento racional: es decir que hay procesos cognitivos en los que se sostiene y que se van conformando a través de la experiencia y el estudio teórico de las situaciones. Por otro lado, al descartar el factor instinto, la táctica se convierte en un proceso planeado y dirigido sistemáticamente, y que puede someterse a un proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Capacidad de rendimiento: esto nos indica que se trata de una variable sumamente entrenable, y que además sirve para obtener logros deportivos.
- Deportista, adversario y condiciones externas: estos tres elementos interactúan constantemente, llevando información a los centros especializados y tomar la respuesta técnica necesaria
- Individual o por equipo: se suele pensar que no existe la táctica en los deportes individuales, pero no es así. Si bien es cierto que en algunos aspectos puede obrar de forma diferente, ya veremos de qué manera se da en ambos casos.

Para Weineck (1988) la táctica deportiva se funda sobre tres pilares:

1. Capacidades cognitivas
2. Habilidades técnicas
3. Capacidad psico-físicas

Un breve análisis de cada uno brinda conclusiones interesantes:

- La formación del pensamiento táctico debe ser progresiva, al tiempo que involucra aspectos tanto teóricos como prácticos
- La variabilidad de las situaciones propuestas es clave para enriquecer el aprendizaje

- El dominio de la técnica supone una ventaja táctica en tanto economía de esfuerzo y recursos
- La forma deportiva condiciona la técnica y la táctica. A mayor estado físico, mayores posibilidades de afrontar problemas tácticos
- Las cualidades emotivas y de decisión (voluntad) se van forjando a través de la experiencia. Es probable que sean los únicos elementos que no puedan trabajarse de otra manera.

Desde el aspecto teórico, la táctica se va construyendo desde el técnico hacia los jugadores. Aquí, el entrenador prepara videos, hace estadísticas, redacta informes, lee libros y prepara presentaciones, al tiempo que analiza puntos fuertes y débiles.

Desde el aspecto práctico, si bien el técnico presenta las ejercitaciones para el trabajo táctico, son los jugadores los encargados de poner en marcha las operaciones de pensamiento necesarias para entender cuál es el objetito táctico. A partir del desenvolvimiento en el terreno de juego frente a situaciones particulares y siempre diferentes, los jugadores van armando a su vez un esquema táctico que el entrenador debe observar (Loza 2015).

Otra concepción en este sentido es el criterio de Morales (2011) cuando plantea que la táctica es un conjunto acciones que realiza el atleta manifestadas en saberes, saber hacer, aplicar, decidir y crear las condiciones para ejecutar el gesto técnico. Donde saber hacer posiciones y movimientos, saber aplicar conocimientos precedentes, saber decidir momentos, distancia, acción y conducta y saber crear procedimientos, vías y/o nuevas variantes.

En torno a la táctica Morales & Pietro (2008), señala que en la literatura especializada es frecuente encontrar la siguiente clasificación de la táctica:

- a) General: permite la asimilación de los principios fundamentales para la elaboración de la actividad competitiva en el deporte.
- b) Especial: caracteriza el dominio inmediato del arte de tomar soluciones concretas en el transcurso de la competencia.
- c) Deportiva: representa el conjunto de métodos de conducción de la competencia.

- d) Individual: cuando las soluciones son tomadas por una sola persona.
- e) Grupal: está representada por la unión de las partes de un equipo para obtener el resultado (ejemplo: entrega de la estafeta).
- f) Equipo: se caracteriza por las particularidades de las acciones de un equipo (ejemplo: sistema 1-4-2-4 en fútbol).

La preparación táctica es un proceso que exige creatividad por parte de los entrenadores y de los atletas, y representa uno de los rasgos que más distingue a los deportistas. Esta característica de la preparación táctica la torna un proceso difícil por cuanto requiere de una búsqueda de nuevos medios, procedimientos y métodos.

Si hacemos una comparación de la técnica y la táctica vemos que a táctica posee un carácter menos estable y más concreto. La solución que vemos dar a una situación hoy tiene grandes posibilidades de que mañana no se repita porque los adversarios se estudian a diario. Sin embargo, la técnica es más estable y limitada, incluso los deportistas conocen qué elementos realizan sus adversarios, cuáles son los favoritos, pero el problema radica en el hecho de no saber en qué momento lo van a realizar, ni cuál.

En este contexto adquieren gran importancia las acciones exploratorias, las provocaciones, fintas, maniobras, engaños. Todas ellas se realizan con el objetivo de obtener información acerca de las verdaderas intenciones de los oponentes, saber cómo piensa.

Cuando hablamos de táctica y de cómo enfrentar el proceso de preparación es necesario conocer que la solución a una tarea transcurre según Mahlo (1974) en tres fases:

1. Percepción y análisis de situación: donde se observan todas las características de la situación táctica creada.
2. Solución mental: se ejecuta la solución elegida, es decir, primero la solución pasa por el filtro del pensamiento antes de ser ejecutada.
3. Solución motriz: representa la ejecución de la solución elegida

Morales (2008) hace referencia a las fases pedagógicas de la acción táctica:

1-Preparación de la acción:

Este dado por el conjunto de movimientos preparatorios que realiza el atleta que incluyen desplazamientos, agarres, posiciones y controles.

2-Ejecución de la acción:

Está estrechamente vinculado con la ejecución propiamente dicha, el atleta después de tomada la decisión la pone en práctica, dando cumplimiento a los patrones o planes tácticos elaborados,

3-Continuación de la acción:

El atleta tiene que estar preparado para logra el gesto técnico cómo actuar y para si falla que hacer.

I.4 La preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores del estilo Grecorromano.

Como se menciona con anterioridad varios son los autores que abordan la táctica en la lucha deportiva Mazur (1975), Petrov (1976,1995), González & Cañedo (2000), López, Fernández & Lanza (2008), Toledo & Navelo (2008), González (2020).

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 (1975), Petrov (1995, 2000), González & 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.

En tal sentido Mazur (1975) plantea un grupo variantes para la preparación táctica asociadas todas a movimientos previos para agarres del tronco y para agarres del tronco con sumersión. Hace referencia además a movimientos tácticos como el ataque, la repetición del ataque, los desbalances, el halón, el empujón, los movimientos falsos o engaños, la combinación, la defensa y la contrallave, donde

explica en qué consiste cada uno de ellos, refiere además aspectos relacionados a la preparación táctica para las competencias, el plan táctico del tope, el plan para desviar la atención, la táctica en los torneos competitivos y el plan para un tope bilateral. Todos estos aspectos son explicados por el autor con gran énfasis en la técnica y en ocasiones se identifican aspectos considerados estratégicos como tácticos.

Por otra parte, Petrov (1995, 2000) brinda un conjunto de medios tácticos como son el desequilibrio, la maniobra, la amenaza, los ataques dobles o en serie, el cebo y la obstrucción. Refiere además un grupo de medios tácticos del combate de competición como es la información y dentro de esta la información previa, la información sobre el adversario, la información durante el combate de competición, la información después de la competición.

Hace referencia a los complejos técnico-tácticos los cuales plantea que representan una integración compleja de técnicas, respuestas y de procedimientos tácticos, los cuales se aplican en coordinación y en una sucesión determinada conforme a los cambios de situaciones durante el combate, así como los rasgos particulares del adversario.

El propio autor conceptualiza las formaciones tácticas del combate como todas las combinaciones lógicas de los medios técnicos y tácticos por los cuales se construyen la ofensiva, la defensiva y la contra-ofensiva. Como se puede apreciar el autor en su propuesta muestra una elevada tendencia a lo técnico-táctico, lo cual no constituye un error, pero la táctica va más allá no solo se limita a este aspecto.

En el caso de Cañedo & González (2000) y González (2013) coinciden con Petrov (1995, 2000) en cuanto a los medios tácticos, los complejos técnico y tácticos, abordan además los tipos de táctica que se relaciona con medios y las formaciones tácticas planteadas Petrov (1995, 2000) abordan tres tipos de tácticas como son la táctica de ejecución de las acciones técnicas, la táctica de conducción del combate y la táctica de participación en competencias (eliminadoras y por equipos). Se aprecia aquí una situación análoga con los autores anteriores en el caso de limitar este

aspecto a lo técnico-táctico e incluso con lo estratégico como lo constituye la táctica de participación en competencias.

Otros autores que aborda la temática López, Fernández & Lanza (2008), aportan una alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica del luchador que considera los aspectos y núcleos metodológicos para el tratamiento de la preparación táctica del luchador, donde brindan una adecuada orientación a los entrenadores de cuáles son los principales aspectos que estos deben dominar en el orden teórico para enfrentar el proceso de preparación táctica durante el entrenamiento, pero no brinda ninguna herramienta para la organización del proceso en el macrociclo de preparación. Situación análoga sucede con la propuesta de Toledo & Navelo (2008) que se basa en la estructuración del contenido en la lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento, las misma ordena los movimientos técnicos en la lucha deportiva a partir de las posiciones de esta, ósea en la posición de pie y en cuatro puntos considerando las acciones ofensivas, defensivas y contraofensivas con énfasis en lo técnico.

I.5 La organización del entrenamiento deportivo. Concepciones teóricas.

Según Morales (2008) la temática de la periodización y la ciclicidad ha sido muy tratada en la literatura especializada desde los principales autores Matveev (1983), Ozolin (1973), Platonov (1987), Harre (1973) y Grosser (1992), hasta nuestros autores cubanos Forteza (2001). Por esa razón nos limitaremos a expresar los principales núcleos teóricos que debe dominar cualquier persona ligada al proceso de preparación del deportista. Estos núcleos constituyen puntos de coincidencia entre los mencionados autores.

La preparación del deportista transcurre en unidades de tiempo que tras hacerse grandes cortes para el análisis de la preparación garantizan la dirección eficaz de la preparación atlética. Al hablar de grandes cortes nos estamos refiriendo a los períodos, que representan las estructuras temporales dominantes en la planificación de la preparación, a ella se subordinan las estructuras que más adelante abordaremos dentro de la temática de la ciclicidad.

La necesidad de concebir la periodización como vía para controlar y comprender las

transformaciones del organismo del deportista se fundamenta en dos criterios:

- a) Los factores biológicos y psicológicos impiden que la forma deportiva se pueda mantener durante tanto tiempo.
- b) No es posible desarrollar la maestría deportiva sin tener en cuenta la planificación de los cambios periódicos tanto de la estructura como del contenido de la preparación.

La acción pedagógica de la periodización obtiene como resultante la evolución biopsicológica del deportista o lo que es lo mismo, el desarrollo y obtención de la forma deportiva. De ahí la estrecha relación entre la periodización y la forma deportiva, una no puede existir sin la otra.

Los estudios realizados por prestigiosos autores y la experiencia práctica de reconocidos entrenadores son testigos de la existencia de tres períodos: preparatorio, competitivo y tránsito. Cada uno contribuye directamente al proceso de desarrollo de la forma deportiva. Mientras el periodo preparatorio crea las premisas para la adquisición de la disposición óptima y el periodo competitivo asegura su conservación y materialización, el periodo de tránsito garantiza su pérdida temporal lo que se traduce en prevención del sobrentrenamiento y restablecimiento de las posibilidades del organismo del deportista.

Al abordar el tema de la organización del entrenamiento deportivo Matvéev (1983) expresa, en análisis de las partes principales del contenido del entrenamiento deportivo en la práctica las mismas son inseparables. Sin esclarecer cómo se enlazan formando un todo único es imposible comprender la esencia del proceso de entrenamiento deportivo y asimilar los modos de su organización práctica.

Considera, además la integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual representa el orden relativamente estable de unión de sus componentes (Partes, aspectos y eslabones). La correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general.

El propio autor refiere que la estructura del entrenamiento deportivo se caracteriza, en particular por lo siguiente:

- El orden conveniente de la correlación de los distintos aspectos del contenido de la preparación del deportista en el proceso de entrenamiento. (Componentes)
- Las correlaciones imprescindibles de los parámetros de la sobrecarga de entrenamiento. (Características cuantitativas del volumen y la intensidad del trabajo de entrenamiento), como también de las sobrecargas de entrenamiento y competición.
- La sucesión determinada de distintos eslabones del proceso de entrenamiento (sesiones separadas y sus partes, etapas, períodos y ciclos), que son fases o etapas del proceso dado y que manifiestan su modificación normal en el tiempo.

Navarro (2003) plantea, la planificación del entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida.

En tal sentido Verjoshanski (1990), señala en la base de la preparación está el principio del programa-objetivo cuyos contenidos, volumen y organización de la carga de entrenamiento están determinados partiendo de los objetivos de las tareas de preparación de atletas que se deriva. Estas tareas prevén tres componentes principales:

- El valor prefijado del crecimiento del resultado deportivo.
- La modificación relativa en el grado de preparación técnica, táctica, psicológica y de competición.
- El cambio en el grado de preparación específica del atleta que objetivamente se produce, necesario para realizarlo.

Verjoshanski (1990), señala que por estructuración del entrenamiento se entiende los modos de sistematización de su contenido. Prevén una utilización racional de cargas de diferente orientación funcional predominante, es decir cómo vienen ligadas entre sí y subdivididas cronológicamente para garantizar el efecto de entrenamiento deseado, con gastos óptimos de energía.

Por lo tanto, tiempo (duración) y organización son dos variables de la forma de construcción del entrenamiento fuertemente ligadas entre sí, que se influyen recíprocamente.

Contenido y organización del entrenamiento deportivo dependen del fin y de las tareas de la preparación, mientras las leyes de adaptación del organismo al trabajo muscular intenso determinan el tiempo necesario. Esto a su vez, limitado por calendario de competición y de duración óptima de la realización de Raa (reserva actual de adaptación) (Verjoshanski, 1990), del organismo influye sobre la organización del entrenamiento.

Las condiciones reales no siempre satisfacen los parámetros óptimos de estas variables por eso para Verjoshanski (1990), la programación del entrenamiento exige una elasticidad inventiva particular basada en la capacidad de prevenir el efecto de las diferentes formas de estructuración del entrenamiento, para elegir la variante óptima.

Para Matvéev (1983), la organización del entrenamiento deportivo, de una u otra manera, están relacionados con el reconocimiento de la existencia de tres niveles en su estructura:

1. Nivel de microestructura, es la estructura de la sesión de entrenamiento y de los ciclos pequeños (microciclos) compuestos por varias sesiones.
2. Nivel de mesoestructura, es la estructura de los ciclos medios (mesociclos), que incluyen varios microciclos relativamente definidos.
3. Nivel de macro estructura, es la estructura de los ciclos grandes de entrenamiento (Macrociclos), del tipo semestral, anual o de muchos años, que a su vez están compuestos períodos y etapas,

Para Morales (2000) también resulta importante para la correcta dirección de la preparación de los deportistas el conocimiento de las principales características de los períodos.

Periodo preparatorio:

Este periodo se divide en dos etapas: preparación general y especial.

Etapa de preparación general:

Desarrolla los elementos básicos generales para la adquisición de la forma deportiva.

Su duración en dependencia de los deportes puede ser:

- a) fuerza rápida - 2,5 a 4 meses
- b) resistencia - 4 a 6 meses
- c) combate - 3 a 5 meses
- d) juegos con pelota - 3 a 5 meses
- e) arte competitivo - 4 a 6 meses

La preparación posee una orientación multilateral.

La preparación física está encaminada al desarrollo de las posibilidades funcionales y a la capacidad física en general.

La preparación técnica y táctica incluye la enseñanza de las posiciones, movimientos y acciones básicas, así como a la reestructuración de los hábitos motores.

La preparación psicológica debe contribuir al desarrollo de la laboriosidad, es decir, la voluntad debe ser desarrollada hasta tal punto que permita soportar el trabajo de gran volumen.

La preparación teórica se dirige a la adquisición de los conocimientos más generales acerca de los contenidos a recibir.

Existe mayor empleo de los medios generales destinados a la preparación multilateral, y los métodos están relacionados con este desarrollo. Por tal motivo, el tiempo de preparación general es mayor que el dedicado a la preparación especial.

La dinámica de las cargas se caracteriza por el aumento progresivo del volumen y la intensidad, pero con un crecimiento mayor del volumen.

Etapa de preparación especial:

Su objetivo consiste en el desarrollo de los elementos básicos especiales para la adquisición de la forma deportiva.

Su duración está determinada por el comportamiento de la relación entre el volumen de la preparación general y la especial. El tiempo que se expuso anteriormente en la etapa general corresponde a todo el periodo preparatorio, por tanto, se debe compartir este tiempo con la etapa que estamos caracterizando.

La orientación del entrenamiento es más especializada.

La preparación física se dirige al desarrollo de las capacidades estrechamente vinculadas con las exigencias del deporte.

En la preparación técnico-táctica se modelan las acciones competitivas, se forma las habilidades para la variabilidad de la técnica y esta se subordina a la táctica.

La preparación psicológica se destina al desarrollo de la disposición para las competencias mediante el fortalecimiento de las cualidades psíquicas especiales.

La preparación teórica garantiza la aprehensión de los conocimientos de carácter específico.

Existe un mayor empleo de los medios especiales y los métodos aseguran el logro de objetivos de carácter especial. Este aspecto dicta la necesidad de atribuirle mayor tiempo a la preparación especial.

La tendencia general de la dinámica de las cargas es hacia la reducción o estabilización relativa del volumen. La intensidad aumenta considerablemente en comparación con la etapa anterior.

Periodo competitivo:

El objetivo principal es mantener la forma deportiva para la demostración de los mejores rendimientos en las competencias fundamentales.

Su duración depende del periodo preparatorio: "mientras más corto es el periodo preparatorio, más corto ha de ser el competitivo".

La orientación del entrenamiento se fundamenta en la necesidad de llegar con el óptimo estado de disposición a las competencias fundamentales.

La preparación física debe garantizar el desarrollo de las capacidades competitivas, la elevación de las especiales y mantener la general alcanzada.

La preparación técnico-táctica acoge el proceso de perfeccionamiento de los elementos competitivos y el logro de un alto nivel de efectividad en la solución de las diferentes situaciones.

La preparación psicológica se encamina al desarrollo y mantenimiento de la disposición combativa óptima.

La preparación teórica es la encargada de ampliar los conocimientos especiales y competitivos, además juega un rol decisivo en la proyección de los planes estratégicos para la participación en las competencias.

El mayor volumen de atención se dirige al empleo de los ejercicios competitivos y a los métodos que garantizan su efectividad. A pesar que el mayor volumen de trabajo se dirige a los ejercicios competitivos y especiales nunca en este periodo se elimina la preparación general, ella es menor, pero nunca se elimina. Se recomienda que no sea mucho menor que en la etapa de preparación especial.

De manera general, la dinámica de las cargas debe mostrar una reducción del volumen y el aumento más significativo de la intensidad.

Periodo de tránsito:

El objetivo esencial es sacar al deportista de su estado de forma deportiva, es decir, garantizar su pérdida temporal.

Su duración depende del tiempo de comienzo del próximo ciclo.

El entrenamiento se dirige a las actividades de descanso activo y a la rehabilitación física.

La preparación física apoya la rehabilitación mediante el restablecimiento de las posibilidades funcionales y adaptativas del organismo.

La preparación técnico-táctica tiene como objetivo eliminar las principales deficiencias detectadas durante el ciclo de preparación.

La preparación psicológica aporta a la rehabilitación a través del restablecimiento psíquico, es decir, la distensión psíquica.

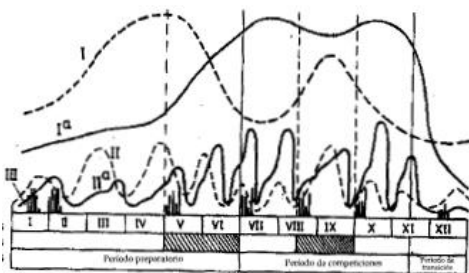
La preparación teórica se vincula a los conocimientos generales y a la interiorización de los principales logros y deficiencias, causas y efectos.

Para garantizar la rehabilitación psicofísica es necesario acudir a medios de carácter general y a métodos poco exigentes. Por tal motivo, el volumen de la preparación general es superior al de la especial.

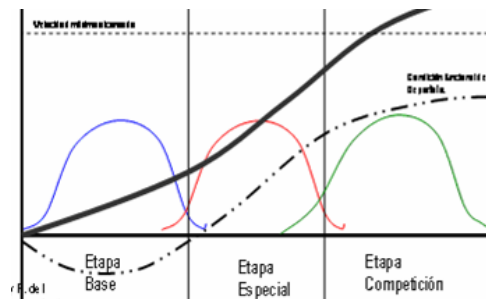
La dinámica de las cargas se caracteriza por la disminución tanto del volumen como de la intensidad, pero esta última por debajo del volumen.

Estas son las características esenciales de los períodos, de su comprensión depende la correcta dirección de la preparación de los deportistas

Se considera que existen dos maneras principales en las cuales se organiza la carga, según Verjoschansky (1990), se deben observar dos criterios: su “distribución en el tiempo y la interconexión de las cargas de distinta orientación funcional”, en este sentido se plantean dos formas de estructuración del entrenamiento, (véase figura 2) la forma paralela compleja, llamado también modelo clásico y la forma de organizar la carga de manera unilateral.



Organización paralelo compleja



Organización secuencial

Figura 2. Formas de organización de la carga.

A estos modelos también se les llama, modelos lineales y modelos no lineales (González et al., 2014; Ranisavljevic & Ilic, 2010), asociando el modelo lineal con el sistema de planificación tradicional y los no lineales con los sistemas de planificación contemporáneos; no obstante, no se puede ignorar que en el modelo tradicional también se presentan fluctuaciones en las cargas de trabajo (Issurin, 2010).

Entendiendo la programación del entrenamiento, como “...una síntesis de los contenidos del proceso de entrenamiento según objetivos bien definidos (de la preparación de un deportista), que contempla a los principios que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento, en un período de tiempo específico”; se observa, a lo largo de la historia, que se han propuesto diferentes modelos (Costa, 2013; Carazo, 2018; Camacho et al., 2019).

En el desarrollo de estos modelos se comienzan a realizar una serie de señalamientos a la periodización clásica y surgen nuevos modelos que tratan de resolver las problemáticas que se señalan sobre el excesivo tiempo dedicado a la preparación general y el incremento de la cantidad de competiciones, entre otros. Se hará referencia a dos de estos modelos: el entrenamiento pendular de Aroseiev (1976) y el de altas cargas de Tschiene (1988).

Desde el siglo pasado, han sido varios los especialistas, que han aportado al campo de la teoría del entrenamiento deportivo, información teórica y práctica, con el objetivo de que sus atletas sean más rápidos, más fuertes y más resistentes, dándoles vida a diferentes modelos de planificación Noriega (2020).

Respecto a lo anterior Verjoschanski (1990) y Navarro (2003), señalan una serie de insuficiencias del modelo clásico, entre las que se encuentran.

- La dificultad para desarrollar los contenidos de entrenamiento con carácter específico durante el amplio período preparatorio.
- Los periodos prolongados de entrenamiento que limitan la posibilidad de tomar parte en competiciones durante todo el ciclo de preparación.
- La monotonía existente en la unidad de entrenamiento por su invariabilidad.
- La reducción de la eficacia de los medios de preparación a medida que el organismo se va adaptando.
- El desarrollo complejo de muchas capacidades al mismo tiempo.
- La insuficiencia para retener capacidades básicas más generalizadas durante el período competitivo.

Debe también analizarse que el incremento considerable de las marcas deportivas demanda el perfeccionamiento del sistema metodológico de preparación, y que

aumentar el alto nivel de preparación actual de los atletas es tarea extremadamente difícil, siendo necesario buscar vías de organización que persigan tal fin.

Al atender esta situación, varios han sido los aportes a la teoría del entrenamiento, con el diseño de diferentes modelos, mediante la aplicación y el descubrimiento sobre la base del conocimiento biológico y con la participación de varias ciencias las cuales tributan al deporte.

Al respecto Verjoschansky (1990), considera que deben definirse teóricamente los conceptos fundamentales que tienen valor de principio, en este sentido hace referencia a la programación, la organización y el control del proceso de entrenamiento.

Por programación entiende una primera determinación de la estrategia, del contenido y de la forma de estructurar el proceso de entrenamiento; por organización la realización práctica del programa, y por control la regulación del proceso de entrenamiento.

Para este autor programar es la sistematización de los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos y de los principios específicos que determinan la organización racional de las cargas en un periodo de tiempo bien definido.

Al hacer referencia a la programación de la carga de entrenamiento, precisa los índices y criterios que la componen, al referirse a sus índices menciona el contenido, el volumen y la organización. Como criterios del contenido encuentra el carácter específico y el potencial de entrenamiento de la carga. Los criterios del volumen son la magnitud, la duración e intensidad. Y sobre la organización refiere la distribución y la interconexión, figura 5.

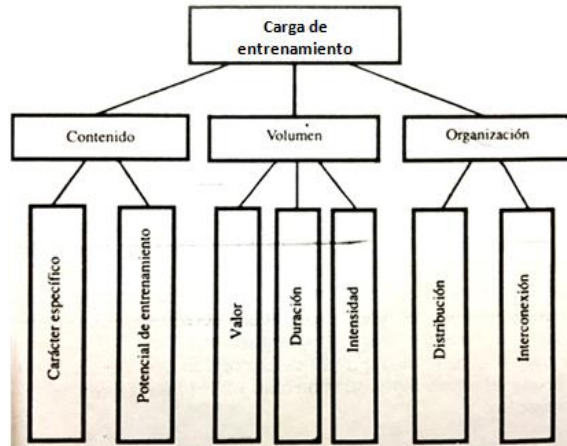


Figura 5. Índices principales y criterios de la carga de entrenamiento. Fuente Verjoschanski (1990).

La estructura concentrada del entrenamiento en bloques. Esta forma de estructurar el entrenamiento fue propuesta por Verjoshanski (1990), principalmente para los deportes de fuerza a partir de que se ha demostrado que la concentración de una carga de entrenamiento de orientación funcional unívoca garantiza modificaciones funcionales más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en el nivel de la preparación condicional del atleta, como se aprecia en la figura 6, considera que con estas cargas unilaterales combinadas y ligadas racionalmente permitirán lograr el efecto acumulativo requerido, ya que la carga de entrenamiento anterior creará condiciones favorables para la carga sucesiva.

Esta forma de adaptación compensatoria ocurre frente a un gran volumen concentrado de medios de preparación especial condicional en la primera mitad de la etapa de entrenamiento, lo anterior provoca una alteración profunda y prolongada de la homeostasis del organismo unida a una reducción de los índices funcionales.

Con posterioridad tras la disminución del volumen de carga se produce una aceleración de su crecimiento, que se expresa a un nivel superior que en la forma de organización clásica, a lo que el autor le llama efecto acumulativo retardado (Earlt). Considera que será eficaz solo aquella organización del entrenamiento que garantice una completa realización de la reserva actual de adaptación (Raa).

Resultado de investigaciones han arrojado que la duración del estímulo de entrenamiento ininterrumpido sin una caída de la adaptación si se utilizan volúmenes moderados o medios puede estar en 5 o 6 semanas, a esto se le ha llamado, “**ración**”, mientras que si la carga es concentrada su duración debe entre 3 o 4 semanas. Luego de esto se hace necesario una pausa rehabilitadora de 7 a 10 días. De igual forma se demostró que un atleta entrenado de alto nivel está en condiciones de absorber una “**serie**” de 3 raciones sucesivas.



Simbología. ■ **Entrenamiento.** ■ **Rehabilitación.**

Figura 6. Las series en el entrenamiento en bloques.

Luego de la realización de la serie es necesario un tiempo más largo que está ligado a la estabilización de un nuevo nivel de reestructuración funcional antes de la aplicación de la segunda serie.

Esta forma de organización de la carga presenta grandes alteraciones a la periodización del entrenamiento deportivo propuesta por Matveev (1990) dadas por el empleo de cargas específicas y la concepción del efecto de acumulación retardado del entrenamiento a partir de la organización de la carga según dos criterios, tiempo y organización.

El macrociclo integrado. Esta propuesta surge como interpretación particular de Navarro (2004), por un lado, y de la nueva óptica de distribución de carga durante el macrociclo que propone Tschien (1990), basada en la experiencia de un elevado volumen de entrenamiento, acompañado por una elevada intensidad durante el ciclo, y por otra, de la teoría de trabajo acentuado Reib (1991,1992).

A partir de los modelos de los macrociclos convencionales y los contemporáneos o como variante de algunos de ellos, se han propuesto numerosos modelos, donde en la actualidad toma auge el macrociclo integrado, el cual recoge características de la planificación clásica y la contemporánea.

El macrociclo integrado agrupa los contenidos y medios de entrenamiento en corto espacio de tiempo con aplicación de estos en forma de carga acentuada. Se pretende que todos los contenidos de entrenamiento que se utilizan a lo largo del macrociclo, estén concentrados en periodos más cortos, pero suficientes para que se produzcan cambios fisiológicos adaptativos. La integración de estos contenidos en períodos entre 6 y 10 semanas ha hecho que se conozca esta estructuración como macrociclo integrado.

Este modelo respeta las dinámicas de carga en cuanto a su carácter general y especial como una unidad interdependiente de la periodización tradicional, Matvéev (1990) y es el que se asume en la investigación.

Su orientación funcional se basa en las siguientes unidades de planificación:

El ciclo. Conjunto de varios macrociclos integrados cuyo objetivo final es la competencia principal con una duración de 20 a 30 semanas.

El macrociclo integrado. Conjunto de varias fases con integración de volumen e intensidad, carga general y específica y contenidos apropiados al rendimiento en la especialidad, con una duración entre seis y 12 semanas.

La fase macrocíclica: Conjunto de varios microciclos con una concentración de contenidos de entrenamiento y una duración de una a cinco semanas.

El microciclo: Conjunto de varios días de entrenamiento que reflejan la orientación funcional de entrenamiento de la fase con una duración de tres a siete días.

El macrociclo integrado: Lo componen distintas fases con una orientación funcional determinada, cada una de las fases comprenden de 1 a 5 microciclos, dependiendo de los tipos de orientación funcional que tenga la fase, la ubicación temporal del macrociclo integrado con respecto a la competición principal del ciclo de preparación.

Cada macrociclo integrado se repite a lo largo de la temporada, en ellos se van aumentando gradualmente las cargas totales en los sucesivos macrociclos.



Figura 10. Ciclo de 27 semanas. Fuente: Navarro (2004).

Está compuesto por tres fases:

Una fase general en la que predomina atención al volumen, acentuándose desarrollo de capacidades de la especialidad.

Una fase específica, en la que se hace énfasis en la intensidad y el desarrollo de capacidades específicas.

Una fase de mantenimiento en la que disminuyen el volumen y la intensidad con un trabajo de ritmo competitivo y velocidad, logrando la supercompensación.

Otras propuestas de planificación han llevado al éxito a muchos deportistas entre ellas se pueden mencionar la periodización específica para el voleibol de Marques (2017). Estructura el entrenamiento a partir de los esfuerzos de las técnicas deportivas del voleibol (saque, pase, levantamiento, ataque, bloqueo y defensa) y prioriza el entrenamiento en situación de juego y a través de la sesión de juego. Sin embargo, también ocurre entrenamiento técnico de las técnicas deportivas del voleibol.

Sierra (2018) propone un modelo de entrenamiento contemporáneo de la escuela cubana de boxeo la que tiene como objetivo transmitir las experiencias sobre la elaboración y aplicación de una meso-estructura de 3-4 microciclos que permitió mantener un largo estado de la forma deportiva (5-6 meses) sobre base científico-técnica y metodológica en la planificación del entrenamiento deportivo de la selección nacional de boxeo, que participó en la 4ta Serie Mundial de Boxeo.

Cada macrociclo integrado de acuerdo con sus características plantea ante la preparación táctica, tareas estrictamente determinadas, lo cual, de gran importancia en el entrenamiento de luchadores juveniles, por cuanto la elevación de los niveles de

rendimiento táctico exigirá un trabajos más personalizado de este componente o dirección de la preparación del deportista.

Conclusiones de Capítulo

En el presente apartado se realizan los fundamentos teóricos de la investigación que abordan las características de la lucha grecorromana, donde existen coincidencias de criterios en que es un deporte acíclico, de intensidad variada con un predominio de la incertidumbre en los combates, de ahí que la preparación táctica es esencial para la toma de decisiones acertadas para el éxito en los combates.

La estructuración del entrenamiento teniendo en cuenta los diferentes modelos de entrenamiento, con énfasis en el macrociclo integrado permitió sustentar que la distribución e interconexión de la carga en función de la preparación táctica es esencial para la organización de este proceso.

El análisis de la literatura en la enseñanza y perfeccionamiento de la táctica en jóvenes, permitió reconocer que esta se sigue enriqueciendo durante toda la carrera deportiva sobre la base de los conocimientos adquiridos.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL LUCHADOR DEL ESTILO GRECORROMANO.

En el presente capítulo se enuncian las acciones acometidas, el desarrollo de las tres primeras etapas de la investigación. Se presenta la selección de la población y muestra utilizada en cada una de ellas y la metodología asumida para el cumplimiento de los objetivos propuestos en dichas etapas.

- Primera etapa: diagnóstico del estado actual de la preparación táctica en el entrenamiento del luchador grecorromano juvenil. (2016-2017)
- Segunda Etapa: determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas, faltas tácticas, los métodos y los niveles de rendimiento táctico para su organización. (2017-2018)
- Tercera etapa: Elaboración de la metodología. (2017-2018)
- Cuarta Etapa: Puesta en práctica y valoración de la metodología a través del criterio de expertos y un cuasi-experimento. (2018-2019)

Se brindan los resultados obtenidos de estas tres etapas, entre ellos: diagnóstico del estado actual del tratamiento de la preparación táctica en el entrenamiento del luchador grecorromano juvenil, la determinación de las exigencias, contenidos, acciones tácticas (saber hacer, aplicar, decidir, crear y faltas tácticas) para su organización, rendimiento táctico y la metodología para el tratamiento de la preparación táctica del luchador.

II.1 Métodos y técnicas

Entre los métodos del nivel teórico, empíricos y matemático-estadísticos están:

Sistémico-estructural-funcional: se utilizó para analizar el perfeccionamiento de la preparación técnica del luchador como realidad integral, formada por elementos que

interactúan unos con otros, así como para el diseño de una metodología que guarda un enfoque sistémico entre sus elementos.

Sistémico-estructural-funcional: se utilizó para analizar el perfeccionamiento de la preparación técnica del luchador como realidad integral, formada por elementos que interactúan unos con otros, así como para el diseño de una metodología que guarda un enfoque sistémico entre sus elementos.

Modelación: Permitió una representación mental aproximada del objeto de estudio, para analizar sus particularidades, estudiar nuevas relaciones y cualidades de dicho objeto, así como la jerarquización entre sus elementos y su funcionabilidad.

Análisis-síntesis: es un proceso que inició con el análisis de cada una de las partes que caracterizan la realidad de la preparación táctica de los luchadores juveniles y luego considerar el análisis de dicha preparación como un todo.

Inductivo-deductivo: la inducción permitió ir de los casos particulares sobre la preparación táctica de los luchadores de grecorromano juveniles a la generalización para llegar a conclusiones y viceversa, o sea de lo general a lo particular.

Análisis de documentos: se empleó con el objetivo de analizar documentos normativos y metodológicos del proceso, relacionados con el tema objeto de estudio.

Unidades de análisis:

- ✓ Análisis de la existencia de procedimientos metodológicos para el tratamiento de la táctica en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de lucha estilo Grecorromano.
- ✓ En la revisión de los planes de entrenamiento para constatar como los entrenadores dan tratamiento en dichos planes a la preparación táctica

Cuasi experimento: se utilizó para la aplicación del sistema de influencia de la metodología propuesta. En este tipo de experimento, se toman grupos que ya estaban integrados, por lo tanto, las unidades de análisis no se asignaron al azar, ni de manera aleatoria. El mismo cumple con seis elementos básicos que los diferencian de otros tipos de diseño: (Buendía, Colás, & Hernández, 1998)

- ✓ Equivalencia estadística de sujetos en diversos grupos

- ✓ Comparación de dos o más grupos o conjuntos de condiciones
- ✓ Manipulación directa de una variable independiente
- ✓ Medición de cada variable dependiente: deben poder asignarse
- ✓ Uso de estadística inferencial
- ✓ . Diseño que permita un control máximo de variables extrañas

Además, se tuvieron en cuenta que ponen en peligro la validez interna y que fueron controladas:

- ✓ Historia
- ✓ Selección
- ✓ Instrumentación
- ✓ Difusión del tratamiento
- ✓ Influencia del experimentador
- ✓ Mortalidad
- ✓ Maduración

Observación: permitió constatar en la práctica las características de la preparación táctica de los luchadores juveniles, en las diferentes estructuras temporales del macrociclo.

Se asumió el criterio de Tamayo (2004, p.172) quien plantea que la guía de observación es un formato en el cual se pueden recolectar los datos en sistemática y se pueden registrar en forma uniforme, su utilidad consiste en ofrecer una revisión clara y objetiva de los hechos, agrupa los datos según necesidades específicas, se hace respondiendo a la estructura de las variables o elementos del problema.

Por su parte Selltiz (citado en Hernández; 2006, p.229) al referirse a la observación, recomienda que para que ésta se convierta en una técnica como tal, debe cumplir con cuatro condiciones:

1. Debe servir a un objeto formulado de investigación.

2. Debe de ser planificada sistemáticamente.
3. Debe estar controlada y relacionada con proposiciones generales.
4. Debe ser sujeta a comprobaciones y controles de validez y fiabilidad.

En tal sentido se realizaron varios pilotajes con sujetos de similares características a los investigados, de manera que se ajustara la guía a los requerimientos y propósitos de la observación

Entrevista: permitió recabar información sobre la metodología diseñada y resultados de su aplicación. Esta consistió en una conversación, donde el entrevistador estimula y conduce un discurso continuo, cuyo único marco es el de la investigación. A medida que estos fueron contestando se formulando interrogantes adicionales (Delgado & Gutiérrez, 1999).

Consulta de expertos: es un proceso sistemático, formal y profundo para demostrar la veracidad de la investigación.

Técnicas abiertas (tormenta de ideas): permitió a partir del criterio de los participantes determinar las exigencias, contenidos y situaciones tácticas en la Lucha Grecorromana.

II.2 Población y muestra

La investigación se realiza en el contexto de la EIDE de Villa Clara. Entre los sujetos objetos de la misma están, la población de trece (13) luchadores integrantes del equipo de Lucha Grecorromana juveniles pertenecientes a la EIDE “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara, en el curso 2018 – 2019, estos tenían una experiencia deportiva entre los cinco y 10 años y sus edades estaban comprendidas entre los 16 y 18 años. Una segunda población esta integrada por lo dieciséis entrenadores que participaron en la Olimpiada Juvenil 2016-2017 y los cuatro entrenadores de lucha grecorromana pertenecientes a la EIDE de Villa Clara. La tercera población estuvo compuesta por diez especialistas de lucha los cuales fueron seleccionados de manera intencional, a partir que reunían los siguientes criterios:

- Tener 10 años o más de experiencia en el entrenamiento de la categoría.
- Ser Licenciados en Cultura Física, Máster o Especialistas de Post Grado.

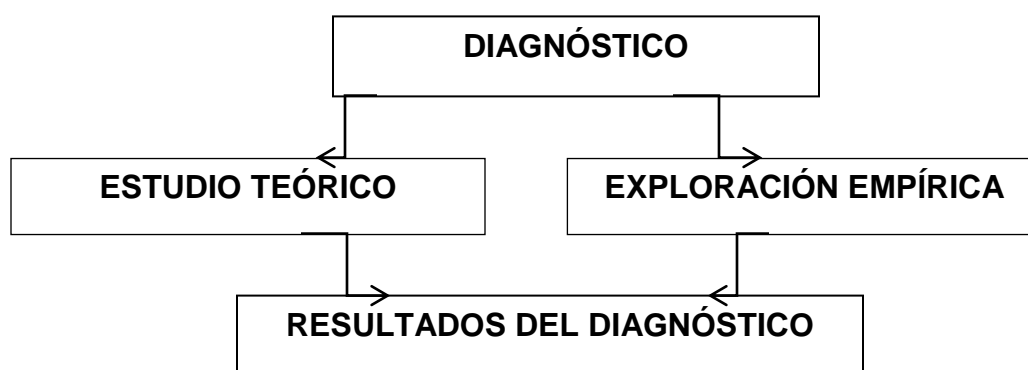
- Haber participado en los entrenamientos de los luchadores del estilo Grecorromano para Olimpiadas Nacionales de Alto Rendimiento.
- Aportar luchadores a la EIDE en un determinado período de tiempo.

También se seleccionaron quince profesionales para la selección de los expertos donde finalmente quedaron 11 dado el coeficiente de competencia que poseían.

II. 3 Etapa de diagnóstico

II.3. 1 Metodología utilizada en la etapa de diagnóstico

Valle (2007) plantea que uno de los modelos más utilizados para la realización de los diagnósticos se ilustra en la siguiente figura:



Este modelo tiene como punto de partida el análisis de la realidad del objeto de estudio, pues al partir de cómo se da el tratamiento a la preparación táctica del luchador, explica la necesidad de incorporar la metodología propuesta al entrenamiento sistemático, con el propósito de incidir en la mejora continua del proceso de entrenamiento deportivo.

II.3.2. Análisis de documentos.

Posibilitó recopilar información, con vistas a describir la realidad del tratamiento de la preparación táctica del luchador estilo Grecorromano, (Anexo1). Se consultan los documentos como el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) principal documento y guía del trabajo metodológico en este deporte, así como los planes de entrenamiento de entrenadores de lucha estilo Grecorromano.

II.3.3. Entrevista a entrenadores de Lucha.

La entrevista (Anexo 2) fue realizada a entrenadores vinculados al proceso de entrenamiento en la Lucha, entre los que se encuentran:

- Los 16 entrenadores de la categoría juvenil, que participaron en la Olimpiada Nacional Juvenil del año 2018 y 4 entrenadores de Lucha de la provincia de Villa Clara, pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) "Héctor Ruiz Pérez".

II.3.4. Observación a sesiones de entrenamiento (Anexo3)

Este método posibilitó entrar en contacto directo en contextos y situaciones específicas dentro del proceso de entrenamiento y competencia.

Se realizaron 20 observaciones a las sesiones de entrenamiento del equipo juvenil de lucha grecorromana de Villa Clara, con el objetivo de constatar en la práctica cómo se manifiesta el tratamiento de la preparación táctica del luchador. Estas observaciones se efectúan en las etapas de preparación general y especial.

Del total de observaciones, 10 corresponden a la etapa de preparación general y 10 a la especial. En la etapa de preparación general se comienza al final del mesociclo desarrollador I y en la etapa de preparación especial al inicio de esta. La guía de observación (Anexo 3) es elaborada por el autor y sometida a la valoración de los profesores de lucha de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara y los miembros del Consejo de Ciencia e Innovación Tecnológica de la Lucha, además se sometió a pilotajes con sujetos similares a los de la investigación y se realizaron ajustes a la misma.

La guía que permitió constatar cómo los entrenadores desarrollan el tratamiento de la preparación táctica del luchador en cuanto a métodos, medios, dirección del proceso entre otros aspectos. Las observaciones son realizadas por el investigador, en unión de dos directivos de la lucha y dos profesores de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, los cuales recibieron una preparación previa a tal efecto.

II.3.5. Observación en competencias. (Anexo 4)

Se realizan observaciones en la Olimpiada Nacional Juvenil 2018, cuyos resultados sirvieron de punto de partida para la construcción de la propuesta. Se utiliza la observación científica, directa y activa.

Se observan la totalidad de combates del equipo Villa Clara 25, por formar el autor parte del Grupo Nacional de Análisis de Competencias de la Federación Cubana de Lucha, lo cual posibilita el acceso directo a los datos. La observación la realiza el grupo antes mencionado y controla la efectividad táctica en los combates.

II.3.6. Triangulación

Siguiendo los criterios Rodríguez (2005) la triangulación ofrece la oportunidad de mejorar el diagnóstico organizativo al sintetizar los resultados derivados de múltiples métodos científicos, en una interpretación válida y coherente. El objetivo de emplearla en esta etapa fue el de arribar a regularidades, mediante el contraste de los resultados arrojados por los métodos, de análisis documental, de la entrevista y la observación.

Se trianguló a partir de las siguientes unidades de análisis:

1. Conocimientos teóricos acerca el tratamiento de la preparación táctica del luchador.
2. Aplicación de medios generales y especiales para el tratamiento de la preparación táctica en la sesión de entrenamiento.
3. Organización del proceso de preparación táctica en la sesión de entrenamiento considerandos los contenidos, exigencias y situaciones tácticas.

II.4 Resultados del diagnóstico del estado actual del tratamiento de la preparación táctica en luchadores juveniles.

II.4.1 Resultados del análisis de documentos

En el análisis del Programa de Preparación Integral del Deportista se evidenciaron las siguientes dificultades:

Este es considerado el documento rector para el trabajo de los entrenadores y poseer información de gran validez, en el mismo no aprecian acciones para el tratamiento de

la preparación táctica, pues contiene un material de apoyo que trata diferentes conceptos de táctica, los tipos de ésta, los medios y presenta una propuesta de métodos para su tratamiento, sin embargo, no explicita ni aborda la organización de la preparación táctica en el macrociclo de entrenamiento.

En la revisión de los planes de entrenamiento se pudo constatar lo siguiente:

- Deficiente definición de objetivos referidos a la preparación táctica en las etapas, mesociclos, microciclos y en las unidades de entrenamiento correspondientes.
- Deficientes acciones concretas dirigidas a tratar la preparación táctica desde la visión de la integración de lo físico, teórico y psicológico.
- No se dosifica el tiempo de trabajo- descanso.
- No se aprecian métodos específicos para el tratamiento de la preparación táctica. Deben tener coincidencia con la organización de los contenidos, exigencia y situaciones tácticas.

Estas debilidades en el manejo de la preparación táctica, limitan la preparación de los luchadores para alcanzar un alto nivel de rendimiento táctico, dado en la forma que se proyecta solo se benefician los luchadores de alto rendimiento, quedando relegados a un segundo plano aquellos que no poseen elevadas aptitudes para dicha preparación.

II.4.2 Resultados de la entrevista a entrenadores de lucha.

Los aspectos de significación están dados en la división de criterios en torno a la unidad en el trabajo de la técnica y la táctica, pues el 75% plantea que siempre la trabajan unidas y un 25% hace referencia a que a veces realiza este trabajo por separado.

Respecto a la dosificación de la preparación táctica el 62.5% refiere que, si la dosifica, el 12.5% no la dosifica y el 25% a veces.

a) Acerca de la Relación entre el proceder metodológico y lo que definen:

En este aspecto es importante destacar lo que definen como táctica y los procedimientos que emplean para el desarrollo de la misma. En este sentido se realiza un análisis de los planes de entrenamiento gráficos, escrito de clases donde se pudo constatar con claridad que no existe contradicción entre lo que definen los

profesores y los procedimientos, ya que se evidencia el tratamiento que se le da es eminentemente técnico por cuanto los ejercicios y correcciones que se hacen apuntan a este aspecto de la preparación. Esto se traduce en que la definición de táctica que ofrecen se relaciona con el uso racional de los elementos técnicos.

Otro aspecto de importancia a valorar resulta la forma de evaluar la táctica. El 50% utilizan la observación, el 25% la medición, un 12.5% las pruebas y el resto 12.5% refiere que no utiliza ninguna.

Cuando se realiza la revisión de documentos se puede constatar que en las planillas que utilizan para el control, se refieren a acciones específicas de defensas, contraataques y la efectividad en los mismos tanto en la posición de pie como en cuatro puntos, pero no se valoran aspectos relacionados con la táctica.

b) Acerca de los métodos de la táctica:

En este importante aspecto se pudo constatar que existe falta de claridad por parte de los entrenadores, debido a que refieren como métodos de la táctica, el juego, variables y estándar, siendo estos métodos para el desarrollo del trabajo físico y técnico y que su dosificación responde al criterio de dosificación y empleo de la carga y el descanso y no aluden a métodos que desarrollen la táctica.

c) Los medios (ejercicios) tácticos:

En los profesores se aprecia un buen dominio de los medios que se emplean para la preparación táctica. Hacen referencia a las características de los mismos, sin embargo, la dificultad radica en que es limitado el empleo de los mismos y no se fundamenta sobre la base del conocimiento de las exigencias tácticas en la actividad del luchador.

d) Inicio del trabajo táctico:

El 100% de los profesores plantean que comienza a trabajar la táctica en la etapa especial, por lo que no reconocen la existencia de ejercicios de carácter general como base de los ejercicios que se emplean en la etapa especial y competitiva.

e) Las exigencias y contenidos tácticos:

Con relación a este aspecto los entrenadores refieren algunos de los elementos de la táctica que deben ser dominados por los atletas, hacen referencias a situaciones de combate, enmascaramiento, cebo, la obstrucción entre otras, pero no existe claridad en qué enseñar desde el punto de vista táctico.

II.4.3 Resultados de la observación a entrenamiento

La observación reveló la carencia que poseen los atletas en cuanto al comportamiento táctico, por cuanto existen deficiencias en torno al sentido de la distancia y el tiempo, no se manifiestan los contenidos de anticipar, observar, engañar al adversario y falta de preparación y continuidad en las acciones tácticas, los atletas actúan mecánicamente, el análisis de las diferentes situaciones que se presentan en el entrenamiento son estructuradas derivadas de un pensamiento vertical o lógico y no de un pensamiento divergente e inteligente ya que en múltiples ocasiones se dan situaciones favorables que no son aprovechadas debido a que se obvia el segundo aspecto de la fase psicológica de la preparación táctica que se refiere a la búsqueda de la, o las posibles soluciones mentales a las diferentes situaciones de variación de las acciones que se presentan dentro del propio proceso.

Los entrenamientos son reproductivos y dirigidos, el papel creativo e independiente de los atletas es limitado, el trabajo con planteamientos de situaciones problemáticas no se abordan como método y medio con la frecuencia requerida, de aquí que el pensamiento creador se encuentre limitado.

II.4.4 Resultados de la observación a competencias

Para llevar a cabo la observación a competencias se elaboró una guía donde se toman todas las acciones tácticas efectuadas por los luchadores tanto en el trabajo de pie como en tierra.

Como resultado de las observaciones efectuadas en las competencias podemos señalar que en sentido general los resultados no fueron buenos, las observaciones que se efectuaron a los certámenes competitivos se tomaron como referencia para evaluar el comportamiento táctico de los luchadores a partir de la eficacia y efectividad la cual aportó los siguientes resultados.

Para valorar la eficacia se tienen como elementos esenciales:

- La concepción de un plan táctico por parte de los luchadores.
- El sentido del tiempo y la distancia.
- El empleo de la anticipación, decisión y el engaño.
- El número de veces que mantuvo la ventaja.
- Número de veces que superó una desventaja.

La observación de estos elementos permitió apreciar que:

1. No se concibe un plan táctico con antelación para subir al tapiz a combatir considerando las debilidades y fortalezas del contrario (antes de comenzar el combate se le pregunto al atleta ¿si ya lo había elaborado?, al mismo tiempo se le preguntó ¿Qué Acciones ejecutaría?, ¿Por qué y para qué? (Nueve negativos y Cinco positivos).
2. No se elabora el plan táctico considerando la aplicación de las técnicas preferidas del atleta. Antes de comenzar el combate se le preguntó al atleta ¿Cómo aplicaría su plan y como introduciría las técnicas preferidas? ¿En qué momento y con qué elemento la conjugaría? (Ocho negativos y Seis positivos).
3. La anticipación a las acciones del contrario se puso de manifiesto en treinta y dos ocasiones de forma positiva y en treinta y nueve negativas en este aspecto la incidencia más notable la tuvo la anticipación en el trabajo en tierra a la señal del árbitro para iniciar el combate.
4. El plan táctico seguido para trabajar en la zona de pasividad y ganar el punto técnico a la ofensiva o sacar al contrario del área de competencia, propiciando la amonestación al adversario, fue ganado en diecinueve ocasiones y en contra, en treinta y dos oportunidades.
5. El plan táctico seguido en el transcurso del combate propiciado mantuvo la ventaja en las acciones cuando el marcado está a nuestro favor, favoreció en cuatro ocasiones.
6. El plan táctico seguido en el transcurso del combate propició remontar la ventaja en las acciones cuando el marcado estaba por debajo, favoreció en dos ocasiones.

7. Nuestros atletas lograron articular de forma combinada dos o más acciones y propiciar su continuidad desde la posición de pie al trabajo en tierra en treinta y ocho ocasiones.
8. Cuando se realiza el cálculo de la efectividad táctica, en realidad lo que se obtiene es la efectividad técnica por cuanto se valoran solamente las acciones técnicas y no las situaciones competitivas o acciones tácticas por no estar determinadas.

II.4.5 Resultados de la triangulación metodológica

La triangulación realizada arrojó los siguientes los resultados:

- Los entrenadores conocen y poseen poca bibliografía que aborda el tema del tratamiento de la preparación táctica en los deportes de combate, se orientan para su tratamiento por las indicaciones metodológicas del PPID, las cuales son insuficientes a partir de solo considerar recomendaciones tácticas.
- Se aprecian imprecisiones en la definición de táctica, lo que limita su tratamiento.
- No se ofrecen concepciones básicas del entrenamiento deportivo en función de la táctica a los luchadores, de manera tal que les permitan poner en práctica sus conocimientos y habilidades, ante nuevas situaciones en su contexto natural.
- Carencia de acciones para el tratamiento de la táctica desde los primeros momentos de la preparación.
- Se constató falta de sistematicidad en el tratamiento de los contenidos y exigencias tácticas a partir de las características individuales de luchadores.
- Se evidencia la presencia de un enfoque tradicional y directivo por parte de los entrenadores en el proceso de preparación táctica.
- Carencia de acciones que faciliten la orientación a los luchadores de cómo trabajar de manera consciente, independiente creativa, en los diferentes momentos de la preparación, que les permita obtener los resultados deseados.

II.5 Segunda etapa.

Determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento en saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas, rendimiento táctico y los métodos para su desarrollo.

II.5.1 Metodología utilizada en la determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento (saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico).

En la determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas (saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas, rendimiento táctico y los métodos para su desarrollo, se empleó la tormenta de ideas.

Esta técnica de grupo suele ser un proceso interactivo grupal no estructurado para generar nuevas y mejores ideas que las producidas de manera independiente, aprovechándose así la capacidad creativa de los participantes.

Bartle (2010) y Vilchez (2010), coinciden en que el propósito de una sesión es trabajar como grupo para identificar un problema, y hallar, a través de una intervención participativa, la mejor decisión para confeccionar un plan de acción.

Para proceder en las sesiones se emplearon los criterios de Bartle (2010) ellos fueron:

- Definir el problema: se partió de un problema central y se determinaron los subproblemas, definiendo los de mayor y los de menor importancia.
- Definir los objetivos: se trazaron los objetivos de manera que fueran medibles para solucionar los subproblemas y así solucionar el problema central.
- Señalar la meta: constituyó el resultado para dar solución a los subproblemas, apoyándose en los fundamentos del entrenamiento deportivo.
- Definir los recursos: el procedimiento y los medios empleados para su realización.
- Identificar la estrategia: se dio a través del orden en la sesión para solucionar los subproblemas.

La problemática fue subdividida en tres subproblemas, los que se trataron en las sesiones de trabajo bajo esta técnica. Los sub problemas para determinar las exigencias, contenidos, situaciones tácticas y rendimiento táctico fueron:

- Las exigencias tácticas en el entrenamiento y las competiciones.
- Determinar los contenidos para la preparación táctica.

- Las situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico en los ciclos.

II.5.2 Resultados de la determinación de las exigencias, contenidos, situaciones tácticas con acento en saber hacer, aplicar, decidir, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico.

- Sesión N° 1. Subproblemas. Las exigencias tácticas en el entrenamiento y las competiciones. (Anexo 5)

Objetivo: Determinar las exigencias tácticas a aplicar en los ciclos y macrociclos integrados.

Resultados de la sesión 1

Para determinar las exigencias tácticas, se tuvieron en cuenta las orientaciones que ofrece el PIPD (2016). Para establecer las exigencias tácticas se considera, la cantidad de microciclos del ciclo, el tiempo disponible en las sesiones de entrenamiento, la fase o etapa en que se encuentra la preparación según el macrociclo integrado de la preparación.

Para su construcción se consideraron los criterios de Pradet (1999) que expresa “antes de mencionar los medios de desarrollo, es necesario definir el conjunto de acciones que influyen en el nivel de complejidad de una tarea dada y por tanto las exigencias que esto impone. Propone organizar el proceso de entrenamiento con respecto a las características del atleta y de la especificidad de su actividad deportiva.

Se decidió a partir del carácter impredecible que posee la táctica, tomando en consideración que ningún combate se parece y que cada luchador cuenta con características específica y las situaciones tácticas son muy cambiantes, que las exigencias y los contenidos se pueden manifestar indistintamente pero que para cada ciclo se establezcan un determinado número de éstas de manera tal que su organización sea intencionada y que la esencia de la sesión vaya dirigida éstas exigencias en particular.

- Sesión N° 2. Subproblema: Determinar los contenidos para la preparación táctica.(Anexo 6)

Objetivo. Determinar el contenido táctico para organizar la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores juveniles.

Resultados de la sesión 2

Se establecieron los contenidos tácticos a emplear en los diferentes ciclos, tomando en consideración la relación que tiene que existir entre éstos y las exigencias. Morales (2008) refiere la necesidad de determinar los contenidos tácticos en las diferentes disciplinas deportivas como un elemento esencial para el correcto desarrollo de la preparación táctica.

Sesión N° 3. Subproblema: Las situaciones tácticas con acento en saber hacer, decidir, aplicar, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico y los métodos para su desarrollo en los ciclos. (Anexo 7)

Objetivos: Determinar las situaciones tácticas con acento en saber hacer, decidir, aplicar, crear, faltas tácticas, rendimiento táctico y los métodos para su desarrollo en los ciclos

Resultados de la sesión 3

Para enfrentar este Subproblema se partió de un intercambio con los profesores acerca de los criterios de saber hacer, decidir, aplicar y crear de Morales (2008) y de Matvéev (1983) sobre los métodos.

Los entrenadores plantearon la necesidad de que antes de determinar las situaciones tácticas era necesario utilizar los métodos problémicos como una vía para estimular en los atletas la búsqueda de soluciones, preparar y motivar a los luchadores para este necesario y complejo proceso.

De ahí que se determinaron además las situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar, crear, faltas tácticas y rendimiento táctico, 11 actividades para implementar los métodos problémicos en el entrenamiento de los luchadores juveniles y los métodos para el tratamiento de la preparación táctica determinando, el de modelación y competencia.

II.6 Tercera etapa. Elaboración de la Metodología.

En la investigación se asume el concepto de metodología desde el punto de vista particular abordado por De Armas (2003) al considerarse como aquella que incluye un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas y medios que responden a cada ciencia en relación con sus características y objeto de estudio.

Referente a la estructura de la metodología, para su conformación se siguen los criterios de Bermúdez y Rodríguez (1996) quien orienta su composición en dos aparatos estructurales: el cognitivo y el instrumental.

También se sustenta la elaboración de la metodología, en experiencias de tesis doctorales previas, en las que el principal resultado científico han sido metodologías.

La estructura de la metodología, consideran De Armas y Valle (2011) los siguientes requerimientos:

Factibilidad: se refiere a la posibilidad real de su utilización y de los recursos de que se dispone.

Flexibilidad: es el requerimiento que permite su adaptación y correspondencia con las necesidades y condiciones del contexto donde se aplique.

Integralidad: se expresa en la relación y unidad entre todos sus componentes y procesos que intervienen en el sistema.

Pertinencia: se refiere al valor social que adquiere el objeto que se ha transformado y a las necesidades a las que da respuesta.

Validez: es la condición del resultado obtenido cuando este permite el logro del objetivo concebido y se comprueba mediante su evaluación en la práctica. Estos requerimientos o exigencias tienen la función de regular todo el proceso del diseño, así como de la utilización de los métodos, técnicas, procedimientos y acciones del sistema y su aplicación en la práctica.

II.6.1. Conformación de la metodología

El aparato cognitivo se conforma de manera general por los principios y conceptos en torno al tratamiento de la preparación táctica del luchador, que rigen la aplicación de los métodos y procedimientos en este sentido.

El investigador asume el orden planteado por De Armas (2003), se acoge a la siguiente forma de presentar la metodología:

- ◆ Objetivo general.
- ◆ Fundamentación.
- ◆ Aparato cognitivo que sustenta la metodología.
- ◆ Aparato instrumental de la metodología.
 - Fases que componen la metodología como proceso.
 - Procedimientos que corresponden a cada etapa.
- ◆ Representación gráfica de la metodología
- ◆ Evaluación.
- ◆ Recomendaciones para su instrumentación.

II.7 Metodología para el tratamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles del estilo grecorromano a partir de la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas.

Objetivo General de la metodología.

Contribuir al mejoramiento de la organización de la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores juveniles del estilo grecorromano.

Fundamentos:

El diseño y aplicación de la metodología toma en consideración los criterios de de Malho (1974), Riera y Toran (1995), Copello (2001), Miralles y Pages (2003), Mirallas (2007), Morales (2008), González (2011) en torno a las situaciones tácticas. Los mismos coinciden en la acción táctica es la aplicación inteligente de los recursos tácticos en el combate; se trata de un proceso de decisión, en el que interviene la

voluntad de aplicar, o no, una acción determinada y/o crear las condiciones para ejecutar esta.

En tal sentido Copello (2001) y González (2011) exponen la estructura de la acción táctica, las cuales se clasifican en acciones ofensivas y defensivas. Dentro de las acciones ofensivas que contemplan los ataques directos, indirectos, los contra - ataques y ataques combinados y las acciones defensivas son las esquivas y afrontamientos, en el caso particular de la lucha se consideran estas y se incluyen un grupo no tienen en cuenta los autores antes mencionados.

A continuación, definimos las acciones ofensivas y defensivas:

Acciones ofensivas

González (2011) define el ataque como: la acción en que uno de los contrincantes toma la iniciativa, siendo el primero en realizar la acción con la intención de lograr puntos. Dentro de los ataques tenemos los directos, indirecto y combinaciones.

Ataque Directo, Copello (2001)

Se definen en este subsistema las acciones que se ejecutan a través de un único elemento técnico. La acción táctica en este caso, no está determinada por la cantidad de elementos técnicos que intervienen, sino por la forma en que se emplean.

Ataque indirecto, González (2011)

También se tiene en cuenta una sola acción, pero es posterior a la realización de un recurso táctico con el objetivo de enmascarar la acción final.

Ataque combinado, Copello (2001)

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

Contra ataques Copello (2001)

Toda forma de lucha implica dos posiciones: defensiva y ofensiva. Aunque todos aspiran a estar siempre a la ofensiva, también resulta necesaria una sólida defensa a

partir de la cual emprender una vigorosa contra ofensiva. Los contra - ataques, por lo general se aplican a partir de una acción defensiva.

En una ejecución ideal, la parte principal de la estructura de la acción defensiva se funde con el inicio de la técnica seleccionada para el contra - ataque, combinando su objetivo de anular los efectos del ataque del adversario con el de preparar las condiciones para la ejecución de la proyección o el control, de ahí que, en términos de estructura de la técnica, el contra - ataque sea una acción combinada.

Acciones defensivas (Copello, 2001)

Las acciones defensivas en general son más breves y constan con un sistema de movimientos reducido con respecto a las acciones ofensivas, sus características cinemáticas y dinámicas están condicionadas por las características del ataque al que se oponen, por eso puede haber tantas formas, como tantas formas de ataques sean ejecutadas.

Según Toledo y Navelo (2008) las acciones defensivas en la lucha son los desplazamientos, esquivas, extensiones, rupturas, los bloqueos y en la posición de 4to puntos además de estas el arco, donde:

Desplazamientos

Acciones que realiza el luchador para cambiar su posición en colchón y para neutralizar las acciones ofensivas del contrario.

Esquivas

Acción que realiza el luchador para evitar, rehusar, retirarse del ataque del contrario.

Extensiones

Acción que realiza el luchador de extender (dar a una cosa más alcance para ocupar cierta posición) una parte del cuerpo para evitar determinadas acciones ofensivas del contrario.

Rupturas

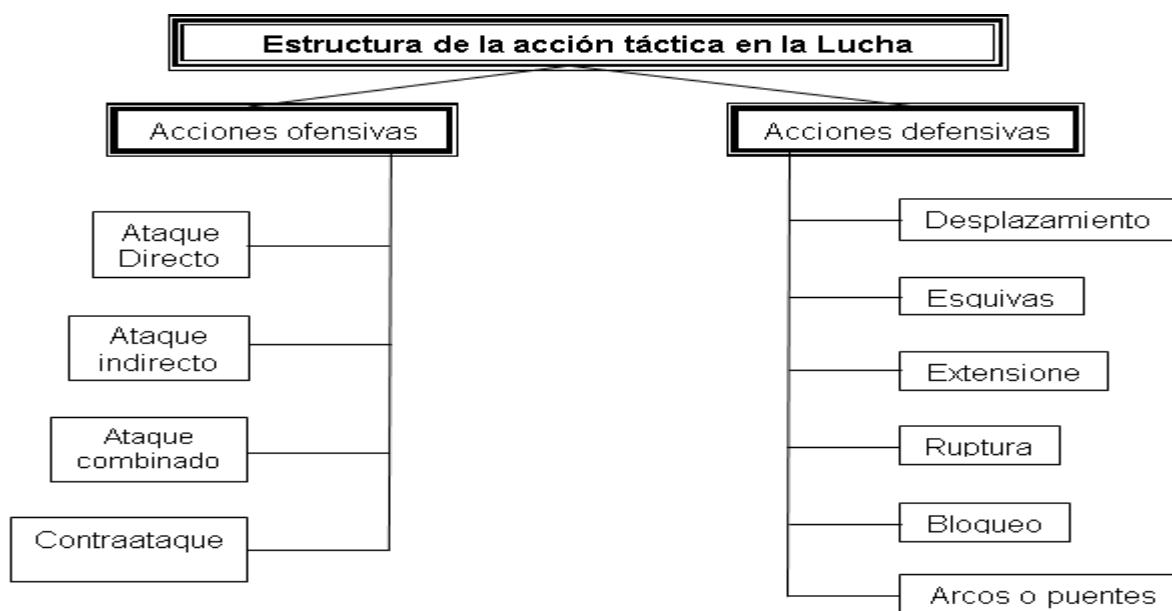
Acción que realiza el luchador para romper de los agarres del contrario para evadir acciones ofensivas del contrario.

Bloqueos

Acción que realiza el luchador para obstaculizar, asediar, inmovilizar algunas partes del cuerpo del contrario para impedirle realizar acciones ofensivas.

Arco o Puente gimnástico (Posición de cuatro puntos): Acción que realiza el luchador en la posición de peligro con el apoyo de los brazos o la cabeza para evadir y evitar la pegada.

A manera de resumen en la lucha deportiva la estructura de la acción táctica queda reflejada en la siguiente gráfica. La cual es válida tanto para las acciones de pie como para cuatro puntos exceptuando los arcos o puentes que son exclusivas de la posición de cuatro puntos. (Toledo 2009)



A partir de seguir esta tendencia en función de la acción táctica se hace necesario tomar en consideración las fases psicológicas y pedagógicas de la acción táctica. Malho (1974)

Fases Psicológicas de la Acción Táctica.

1-Percepción y análisis de la situación.

Es el volumen de información que llega al cerebro del atleta a través de los analizadores propioceptivos, auditivos y visuales con el contenido de la pesquisa efectuada sobre una situación dada.

2-Solución mental de la situación:

Es el procesamiento de la información que llega al cerebro por vía aferente como respuesta a un estímulo percibido desde el exterior, el cual es procesado hasta obtener la consiguiente respuesta, la que descenderá por vía eferente hasta la neurona muscular.

3-Solución motriz de la situación:

Es la ejecución de la mecánica de los movimientos, es la respuesta del proceso de la representación mental, es el aspecto más sensible a la visión y por el cual nos formamos un criterio más acabado sobre la ejecución de la técnica.

Etapas Pedagógicas de la Acción Táctica

Las etapas pedagógicas de la acción táctica (Morales A. 2008)

1-Preparación de la acción:

Este dado por el conjunto de movimientos preparatorios que realiza el luchador donde se incluyen desplazamientos agarres cambios de posturas, y posiciones, controles que se efectúan a las diferentes partes o segmentos del cuerpo o las extremidades del adversario con la finalidad de preparar una acción ofensiva, estar listo para defender si es atacado y contra atacar en caso que lo requiera.

2-Ejecución de la acción:

Está estrechamente vinculado con la ejecución propiamente dicha, el atleta después de tomada la decisión la pone en práctica, dando cumplimiento a los patrones o planes tácticos elaborados se hace efectiva la acción motriz.

3-Continuación de la acción:

El luchador dado las características de la reglamentación del deporte se educa en la continuidad de los movimientos de la posición de pie al trabajo en tierra, pues la definición de la pegada es la expresión máxima de victoria en el combate y es el principal fin que persigue todo gladiador.

Aparato conceptual que sustenta la metodología.

Considerando lo expuesto hasta aquí se hace necesario tener en cuenta los siguientes principios en la metodología:

1. Principio de la individualización específica Carrasco Bellido (2010): Demanda tener en cuenta en la preparación táctica tanto las peculiaridades de los grupos como los ritmos de aprendizaje y desarrollo del luchador, con el propósito de que las situaciones vayan siendo asimiladas en correspondencia con los niveles de rendimiento táctico de los luchadores.
2. Principio de la sistematización Matvéev (1983): Requiere concebir el proceso de preparación táctica del luchador de manera continuada, y a partir de los resultados del diagnóstico se organice, ejecute y controle en función de realizar los ajustes necesarios para lograr desde el punto de vista individual la maestría deportiva en general y de la táctica en particular.
3. Principio de modelado del proceso de entrenamiento Bompa (1983): Demanda establecer de manera sistemática las situaciones en la táctica modelando los contenidos, las exigencias tácticas de luchador de manera tal que aprenda entrenando las situaciones que más se dan en el combate teniendo en consideración las exigencias competitivas actuales.
4. Principio de la carga y la fundamentación táctica, Carrasco Bellido (2010): La carga asimilable del ejercicio favorece su mejora. Lo anterior se fundamenta en realizar entrenamiento con igual o más demanda o exigencia táctica que la de la competición real. La sobrecarga o carga asimilable se debe individualizar o aplicar a grupos homogéneos y de forma progresiva. En la metodología se concreta a partir de los niveles de aprovechamiento táctico.
5. Principio de la capacidad de respuesta recíproca, Carrasco Bellido (2010): Reclama que no solamente se cuenta con la acción propia del luchador, sino también que hay un adversario y se debe tener en cuenta siempre en la planificación.
6. Principio de la progresión Carrasco Bellido (2010): Requiere que el sujeto vaya aprendiendo en función de lo que se le va enseñando, lo cual no quiere decir que se le enseñe desde lo más simple a los más complejo, sino que irán intercalando en los entrenamientos diferentes tipos de situaciones, lo que hace

que en la metodología se combinen situaciones tácticas con acentos en saber hacer con las situaciones tácticas de decidir, aplicar y crear en las diferentes etapas de preparación.

7. Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo Matvéev (1983): El luchador como principal actor del proceso tiene que poseer conciencia de lo que está realizando, así como una participación activa durante todo el proceso como constructor de su propio arsenal táctico.

Tomando en consideración los fundamentos antes mencionados se asumen los criterios de Pradet (1999) que expresa “antes de mencionar los medios de desarrollo, es necesario definir el conjunto de acciones que influyen en el nivel de complejidad de una tarea dada y por tanto las exigencias que esto impone. Propone organizar el proceso de entrenamiento con respecto a las características del atleta y de la especificidad de su actividad deportiva por otra parte, Morales (2008) refiere la necesidad de determinar los contenidos tácticos en las diferentes disciplinas deportivas como un elemento esencial para el correcto desarrollo de la preparación táctica.

Por lo que se hizo necesario inicialmente determinar las exigencias y contenidos tácticos en la lucha deportiva a partir de las consideraciones antes mencionadas. A continuación, se presentan las mismas.

Se consideran exigencias tácticas en la lucha grecorromana. (Fernández 2022)

Las acciones transcurren en una constante variación y en dos distancias fundamentales (corta y media):

Las acciones en la Lucha transcurren en la corta y la media distancia, siendo la primera la manera más eficaz, porque permite sentir las interacciones del contrario, además de posibilitar una mejor cercanía para el ataque, la defensa y el contraataque.

1. Poseer una elevada dinámica en la ejecución de las acciones:

El luchador tiene que dominar las acciones y poseer diferentes maneras de llegar a ellas (a través de las posturas, desplazamientos, agarres, amagos, fintas, o cebos), teniendo en consideración el nivel del adversario, el marcador y las reglas.

2. Dar respuesta en el menor tiempo posible:

Las acciones en la Lucha deportiva se realizan en un breve tiempo por tanto el luchador actúa bajo acciones y reacciones, de ahí que el sentido del tiempo es vital para responder a las exigencias del combate.

3. Ejecutar las acciones teniendo en cuenta las del adversario:

En la lucha deportiva ambos contrincantes tienen las mismas posibilidades tanto de atacar como de ser atacado y contraatacado, defender y que le defiendan.

4. Imponer su manera de combatir que lleve al contrario a actuar de acuerdo a sus intenciones:

Aquí el Luchador tiene que imponer su manera de combatir lo que implica que aplique con mayor facilidad su plan táctico y por tanto estar más cerca de la victoria.

5. Combatir en diferentes áreas del tapiz:

El combate de lucha es dinámico, activo y variable, por lo que se desarrolla en toda la superficie de Lucha e incluye la zona de pasividad, teniendo en cuenta que por las reglas actuales esta última se convierte en un lugar más ventajoso, por lo que es importante el dominio de las dimensiones del tapiz.

6. Considerar los elementos que definen el combate

El combate se define teniendo en cuenta la pegada, el marcador, el tiempo, el valor de las acciones, el número de castigos y la última acción, el luchador debe tenerlos en cuenta en cada momento del combate.

7. Regular la influencia del árbitro y el público sobre el desarrollo del combate

Estos dos factores externos influyen en la conducta del luchador, de ahí la importancia de la presencia del cuerpo arbitral y público como parte de la preparación. El cuerpo arbitral es el que regula la validez de las acciones y el público favorece o desfavorece el estado de los atletas.

8. Realizar el proceso de preparación; así como el de competencias en condiciones favorables.

El entrenador debe tener en cuenta las condiciones higiénicas sanitarias del local de entrenamiento y competencias, la iluminación, la ventilación o climatización, la organización, la limpieza, la pintura, la decoración de tal forma que resulte agradable y acogedora la estancia en el lugar por todo el tiempo que sea necesario permanecer en el mismo.

- 9.** Incrementar el arsenal táctico del luchador tanto en la posición de pie como en cuatro puntos a partir de las particularidades del luchador.

El entrenador a partir del diagnóstico realizado en el orden táctico debe considerar las particularidades de cada luchador y los niveles de asimilación del contenido para dotarlo del mayor arsenal táctico posible.

- 10.** Las situaciones tácticas se corresponden con las características individuales de los luchadores.

La planificación de las situaciones tácticas a utilizar por el entrenador se corresponde con las características del luchador considerando su nivel de aprovechamiento táctico.

Tomando en consideración estas exigencias y los criterios de Morales (2008) se determinan como contenidos tácticos en la lucha grecorromana los que se describen más adelante, los mismos fueron concebidos a partir de la propuesta realizada por el autor antes mencionado para los deportes de combate y llevados a taller con los entrenadores para su determinación en la lucha grecorromana siendo estos los siguientes:

- 1. Observación:** posibilita al luchador percibir y analizar el momento, la distancia, la acción del contrario, las posiciones de este y permite el conocimiento del estado de la situación táctica. Observar emplea como vías fundamentales las acciones de preparación, cebo, maniobras, incitaciones, exploraciones, provocaciones.
- 2. Engaño:** se apoya en desvirtuar las verdaderas intenciones, de manera que permita al luchador confundir, distraer o sorprender, al contrario. Para ello las acciones de preparación son las fintas, enmascaramiento, ataques doblados, en series y el cebo, entre otras.

3. Anticipo: permite adelantarse a las iniciativas del contrario lo que hace obstruir sus acciones y romper con sus alternativas de combate, para ello es importante tener en cuenta la posición del cuerpo y la ubicación en el tapiz.
4. Combinación: posibilita la unión de dos o más acciones con el fin de sorprender, confundir e interrumpir las acciones del contrario. La combinación exige una gran variabilidad en las acciones.
5. Decisión: trae consigo la elección a partir de la percepción y el análisis de la situación táctica, en ella se refleja la independencia cognoscitiva e implica el momento y la acción a ejecutar.
6. Conducción: la misma requiere de conocimientos acerca de la planificación y previsión de las acciones tácticas. La conducción permite al luchador guiar el combate.
7. Aplicación: utilizar los conocimientos precedentes del luchador en la ejecución adecuada de acciones ofensivas, defensivas o de contraataque ante situaciones tácticas desconocidas.
8. Transformación: se refiere a la potencialidad transformativa del luchador, caracterizada por su, generación y autonomía dada las situaciones variables que se le presenten tanto en la competencia como en el entrenamiento.
9. Reflexión: a partir de los sucesos, experiencias, vivencias ocurridas en el entrenamiento y la competencia adecuar e incorporar nuevas variantes a partir de las consideraciones resultantes de estas.
10. Creatividad: Considera en la búsqueda de varias soluciones para una situación, de vías y procedimientos para realizar una acción.

La determinación de las exigencias y contenidos tácticos en la lucha grecorromana, así como los criterios de Carrasco (2010), Castejón (1997), Jiménez (2010), Solá (2005), Malho (1974), Copello (200) permitieron determinar las situaciones tácticas en la lucha grecorromana con acento en cuatro dimensiones (Saber hacer, decidir, aplicar y crear) y la manera de individualizar el proceder con dichas dimensiones:(Fernández 2022)

Copello (2005) define la situación: modelación de las situaciones externas para la ejecución, considerando la mayor cantidad de invariantes posibles relacionadas con el contenido de la preparación. Atendiendo al concepto que se asume en la investigación de Morales (2011) de que táctica es un conjunto acciones manifestadas en saberes, saber hacer, decidir, aplicar y crear las condiciones para ejecutar el gesto técnico. Donde saber hacer posiciones, movimientos y acciones, saber decidir momentos, distancia, acción y conducta, saber aplicar conocimientos precedentes y saber crear procedimientos, vías y/o nuevas variantes. Estas concepciones asumidas nos permitieron determinar las siguientes situaciones problémicas y situaciones tácticas en la lucha grecorromana: (Fernández 2021)

Situaciones problémicas:

Consisten en la aplicación de los métodos problémicos utilizando elementos propios de la lucha deportiva, que conllevan al luchador a la búsqueda, soluciones, refutaciones, posicionamientos, indagaciones, contradicciones y polémicas en torno a las situaciones planteadas.

Actividades:

Participantes:	Medios:	Evaluación:	Responsable:
Los luchadores.	El colchón Diapositivas Láminas	Según la participación activa del luchador en la ejecución	El entrenador.

Actividad: 1	Título: Los agarres.
Objetivo: Reflexionar sobre la calidad e importancia de los agarres en practicantes de Lucha	Método: Conversación Heurística.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál agarre es más apropiado para las proyecciones por encima del hombro? - ¿Cuáles son los agarres más utilizados para el desbalance? 	
Acciones:	

1- Conocimiento del concepto (sujetar las partes del adversario con una o ambas manos) 2- ¿Qué es el agarre? 3- ¿Cuáles son los tipos de agarres existentes? 4- ¿Cuál considera más efectivo? 5- ¿Qué se necesita para realizar un buen agarre?
Conclusiones: <ul style="list-style-type: none"> • Siempre que se pueda controlar el oponente y se pueda proyectar. • Su efectividad está dada a partir del agarre y de la propia ejecución de la acción.

Actividad: 2	Título: El ataque.
Objetivo: Indagar sobre la calidad e importancia de los ataques en practicantes de Lucha.	Método: Búsqueda Parcial.
Búsqueda de refutaciones y polémicas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué elementos se tienen en cuenta para un buen ataque? - ¿Cómo atacarías a un enemigo más rápido que tú? 	
Acciones: <ol style="list-style-type: none"> 1- Concepto de ataque. 2- ¿Cuántos ataques se conocen? 3- ¿Qué requisitos se necesitan para realizar un buen ataque? 4- ¿Qué resultado se busca cuando se realiza el ataque? 5- ¿Cuándo un ataque es efectivo? 	
Conclusiones: Se considera un buen ataque cuando: <ul style="list-style-type: none"> • Se logra una exitosa proyección en dependencia de los elementos técnicos a utilizar. • Se hala o empuja en dependencia de los elementos técnicos a utilizar. • Se desequilibra originando el desplazamiento del centro de masas fuera del área de las bases de sustentación del adversario. • Se desplaza trasladando un segmento o el cuerpo del Luchador en una acción estableciendo una relación entre ambos adversarios. • Se despega al adversario en dependencia de la acción técnica. • Se proyecta al adversario contra el Colchón. 	

Actividad: 3	Título: La Caída.
Objetivo: Investigar sobre la calidad e importancia de la caída en practicantes de Lucha.	Método: Investigativo.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
- ¿Cree que si el contrario pierde el equilibrio podrá hacerlo caer?	
Acciones:	
1- ¿Qué es caer?	
2- ¿Cuáles son los tipos de caída que existen?	
3- ¿Por qué es importante la caída?	
4- ¿Cuándo siente que va a caer?	
5- ¿Cuál se considera una buena caída?	
6- ¿Qué acción haría UD. Para lograr que el contrario caiga?	
Conclusiones:	
<ul style="list-style-type: none"> • Se determinará que es una buena acción si hay una caída como resultado de una proyección. • Si logra determinar con que parte del cuerpo caer. 	

Actividad: 4	Título: El Control.
Objetivo: Mostar la calidad e importancia del control en practicantes de Lucha.	Método: Exposición problémica.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
- ¿Si no está siendo efectivo el control sobre el contrario qué haría UD.?	
- ¿De los dos grandes grupos en los que se divide la técnica dónde utilizaría UD el control?	
Acciones:	
1-¿Qué es el control?	
2-¿Cómo se puede lograr un buen control?	
3- ¿Qué se necesita para controlar?	
4-¿Qué importancia tiene un buen control del adversario?	
5-¿Cómo mantener el control sobre el adversario?	
Conclusiones:	

- Se considera un buen control si domina el cuerpo o segmento del contrario neutralizando las acciones de este mediante una supremacía.
- Si agarra un segmento del cuerpo del oponente manteniendo su dominio.

Actividad: 5	Título: La Defensa.
Objetivo: Indagar sobre la calidad e importancia de la defensa en practicantes de Lucha.	Método: Búsqueda Parcial.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo respondería UD a un ataque del contrario? - ¿Si el contrario queda desequilibrado durante el ataque que acción realizaría UD? 	
Acciones:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la defensa? 2. ¿Qué importancia UD le confiere? 3. ¿Por qué elementos está compuesta la defensa? 4. ¿Cuántos tipos de defensa existen? 5. ¿Qué acción le puede preceder a la defensa? 	
Conclusiones:	
<ul style="list-style-type: none"> • Se considera una buena defensa si es capaz de protegerse o librarse de la acción técnica del contrario. • Si riposta al adversario con una acción técnica. • Si afronta un ataque mediante la resistencia sin salir de la línea de ataque. 	

Actividad: 6	Título: El desequilibrio.
Objetivo: Investigar sobre la calidad e importancia del desequilibrio en la Lucha grecorromana	Método: Investigativo.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
<ul style="list-style-type: none"> ¿Si el contrario trata de desequilibrarlo al frente qué haría UD? - ¿Cree UD que si el contrario está realizando desplazamiento lateral pudiera aplicarle un desequilibrio? 	

<p>Acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- ¿Qué es el desequilibrio? 2- ¿Qué elementos debes tener en cuenta a la hora de realizarlo? 3- ¿Con qué otra acción se puede combinar? 4- ¿Con qué finalidad se realiza?
<p>Conclusiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Se considera un buen desequilibrio si hace perder el equilibrio del oponente aplicando fuerza de tracción y empuje sin que el ejecutante pierda el suyo. 2- Si desequilibra al contrario halándolo hacia el frente. 3- Si desequilibra al contrario atrás empujando al adversario.

Actividad: 7	Título: El desplazamiento.
Objetivo: Mostrar la calidad e importancia del desplazamiento en practicantes de Lucha.	Método: Exposición Problémica.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
- ¿Cómo pudiera combinar el desplazamiento con un desequilibrio?	
<p>Acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- ¿Qué es el desplazamiento? 2- ¿De qué sirve el desplazamiento? 3- ¿Cuántos tipos existen? 4- ¿En qué ángulos se pueden realizar? 5- ¿Cómo proyectar a partir del desplazamiento? 	
<p>Conclusiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Se considera un buen desplazamiento cuando se traslada al cuerpo o un segmento de este para realizar acciones combativas tanto defensivas como ofensivas. 	

Actividad: 8	Título: El Contraataque
Objetivo: Mostrar la calidad e importancia del contraataque en practicantes de Lucha.	Método: Exposición Problémica.
Búsqueda de refutaciones y polémicas:	
- ¿Cuál es el momento adecuado para realizar el contraataque?	
Acciones:	

<ol style="list-style-type: none"> 1. -¿Qué es el contraataque? 2. ¿Para qué sirve el contraataque? 3. ¿Cuántos tipos existen? 4. ¿En qué ángulos se pueden realizar? 5. ¿Cómo aplicarlo a partir del desplazamiento?
<p>Conclusiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se determinará que es un buen contraataque si el mismo logra ser efectivo, o sea logra evadir el ataque del contrario con una adecuada defensa y logra ejecutar la acción técnica como respuesta al ataque del contrario.

<u>Actividad: 9</u>	Título: Las combinaciones en la posición de pie.
Objetivo: Investigar sobre la calidad e importancia de las combinaciones en la posición de pie en la lucha grecorromana.	Método: Investigativo.
Búsqueda de indagaciones, refutaciones y polémicas:	
- ¿Cuál es el momento adecuado para realizar las combinaciones en la posición de pie?	
Acciones:	
<ol style="list-style-type: none"> 6. -¿Qué son las combinaciones? 7. ¿Qué ventajas ofrecen las combinaciones? 8. ¿Cuántos tipos existen? 9. ¿En qué momento aplicarlas? 10. ¿En qué posición es más factible? 	
Conclusiones:	
<ul style="list-style-type: none"> • Se determinará que es una buena combinación en la posición de pie cuando se logra a partir de la unión de varios elementos técnicos en la posición de pie. 	

<u>Actividad: 10</u>	Título: Las combinaciones desde la posición de pie a cuatro puntos.
Objetivo: Indagar sobre la importancia de las combinaciones desde la posición de pie a cuatro	Método: Búsqueda Parcial.

puntos en la lucha grecorromana.	
Búsqueda de indagaciones, refutaciones y polémicas:	
- ¿Cuándo aplicar las combinaciones desde la posición de pie a cuatro puntos?	
Acciones:	
11. -¿Qué relación tienen las combinaciones desde la posición de pie a cuatro puntos con las desde la posición de pies?	
12. ¿Qué ventajas ofrecen estas combinaciones?	
13. ¿Cuántos tipos existen?	
14. ¿Cómo aplicarlas?	
15. ¿Con qué elementos técnicos es más factible ejecutarlas?	
Conclusiones:	
<ul style="list-style-type: none"> Se determinará que es una buena combinación desde la posición de pie a cuatro puntos cuando se logra la continuidad y la efectividad de realización desde la posición de pie a cuatro puntos. 	

Actividad: 11	Título: Los complejos técnicos de posición o estructura.
Objetivo:	Método: Búsqueda parcial
Búsqueda de indagaciones, refutaciones y polémicas:	
- ¿Cuándo aplicar las combinaciones desde la posición de pie a cuatro puntos?	
Acciones:	
16. -¿Qué relación tienen las combinaciones desde la posición de pie a cuatro puntos con las desde la posición de pies?	
17. ¿Qué ventajas ofrecen estas combinaciones?	
18. ¿Cuántos tipos existen?	
19. ¿Cómo aplicarlas?	
20. ¿Con qué elementos técnicos es más factible ejecutarlas?	
Conclusiones:	
<ul style="list-style-type: none"> Se determinará que es una buena combinación desde la posición de pie a cuatro puntos cuando se logra la continuidad y la efectividad de realización desde la posición de pie a cuatro puntos. 	

- Situaciones tácticas con acento en saber hacer: Son aquellas en las que el luchador conoce la acción que va a ejecutar, para provocar una reacción en el adversario y a partir de esta ejecutar su acción.

Para las proyecciones con inclinación con agarre del tronco y agarre de cuello y tronco.

- halar fuerte hacia abajo al frente.
- La misma situación, pero de forma repetida.
- Hacer la entrada de la sumersión por el lado contrario y cuando el oponente defiende, continuar por el otro lado. (engaño)
- Para las proyecciones con volteo
 - Empujar al oponente.
 - Halar con el agarre hacia abajo.
 - Desplazar al oponente y aprovechar el movimiento de este. (Volteo con agarre de hombro por arriba y ambos brazos por debajo de las axilas).
 - Halar hacia abajo ambas muñecas.
- Para las proyecciones con arqueo.
 - Empujar al oponente.
 - Desplazar al oponente hacia los lados y aprovechar el movimiento.
 - Amagar a las piernas y buscar o cerrar brazo y tronco. (Agarre de brazo y tronco de frente).
- Empujón atrás con agarre de brazo y tronco y agarre del tronco con ambos brazos.
 - Empujar al oponente.
 - Con el agarre de enyugue halar al oponente hacia abajo.
- Empujón al lado abajo con agarre de cabeza y brazo. Machetazo
 - Hacer halones de cabeza y brazo al lado contrario.
 - Amagar entrada de sumersión.
 - Hacer halón de la cabeza hacia abajo.
 - Hacer halones de la cabeza y brazo hacia el lado-abajo.
 - Abrirles los brazos a los lados.
 - Halón de brazo.

- Virada con desbalance.
 - Amagar a un lado y tirar al otro.
 - Ubicar la cabeza en el centro de la espalda de oponente.
 - Tirar al lado contrario de la ubicación de la cabeza.
 - desequilibrar al oponente empujando el brazo hacia delante.
- proyección con turca.
 - Amagar a un lado y tirar a otro.
 - Realizar varios cambios de lugar de menara rápida y en uno quedarse y halar.
- Proyección con arqueo con agarre del tranco por detrás.
 - Realizar movimiento a un lado y a otro y despegar al oponente.
 - Amagar a un lado y cuando el oponente defiende tirar al otro.
 - Realizar movimientos rápidos a un lado y al otro quedarse y despegar.
- Situaciones tácticas con acento en decidir: Son aquellas que coloca al luchador ante la elección de una solución entre varias en el menor tiempo posible.
 - En la virada con desbalance
 - ___ Tirar en la zona hacia afuera
 - ___ Amagar a un lado y tirar al otro cuando hace la defensa
 - ___ Combinar con turca
 - Con el control de la pegada en la zona a la ofensiva
 - ___ Halar hacia adentro para que no salga
 - ___ Dejarlo salir para que lo amonesten
 - ___ Dejar que pase el tiempo
 - En la proyección con sacrificio a la ofensiva
 - ___ Iniciar cuando va a cerrar el volteo
 - ___ Iniciar cuando controla dos brazos a un brazo
 - ___ iniciar cuando el contrario va a poner la mano sobre el hombro
 - En un combate empatado y observas que tú contrario está extenuado, realizas

- ___ Ataques continuos para marcar (1 o 2) puntos técnicos
- ___ Ataques continuos para que le señalen la pasividad
- ___ Ataques continuos hacia la zona
- En la proyección con tackle a la ofensiva
 - ___ Empujarlo o halarlo y cuando el contrario reaccione atacar
 - ___ Hacer dos entradas falsas y antes de la verdadera
 - ___ Amagar y después que pare el tronco atacar
- En la zona de pasividad a la defensiva
 - ___ Espero a que me ataque para defender y contraatacar
 - ___ Giro rápido hacia adentro
 - ___ Espero a que ataque para girar
- En la proyección con volteo con agarre de cabeza y brazo
 - ___ Amago sumersión y ataco
 - ___ Combino con empujón atrás
 - ___ Amago por un lado y tiro por el otro
- Con agarre de turca y el contrario en defensa en cuatro puntos
 - ___ Combino con corbata
 - ___ Paso atrás y trato de derribarlo
 - ___ Intento tirar y si hace la defensa lo llevo abajo y marco el punto
- En la zona de pasividad a la ofensiva
 - ___ Lo agarro por los brazos y no lo dejo que gire
 - ___ Le corto el paso y entro a tackle para sacarlo
 - ___ Lo empujo hacia afuera
- En la proyección con bombero

- ___ Amago varias veces y después entro
- ___ Combino con tackle
- ___ Lo empujo y cuando el contrario reaccione entro
- Con un adversario que tira volteo
 - ___ Lucho desde afuera evitando los agarres
 - ___ Busco el volteo antes que él
 - ___ Lucho cuerpo a cuerpo cuidándome del volteo
- Luchando con un atleta que entra bien el tackle
 - ___ Busco el tackle yo también
 - ___ Le permito entrar bloqueo y contraataco
 - ___ Meter el brazo o controlar el del contrario y atacar
- Con el desbalance a la ofensiva
 - ___ Tirar varios consecutivos
 - ___ Lo combino con un movimiento de pegada
 - ___ Lo despego para proyectarlo
- Para entrar tackle al tronco
 - ___ Entro fuerte con los hombros arriba
 - ___ Amago a un lado y entro al otro
 - ___ Lo halo o lo empujo y después entro
- Con una ventaja de un punto
 - ___ Tratar de mantener la ventaja (Bloqueos, obstaculizando, etc.)
 - ___ Tratar de aumentar (Ataques en series, combinaciones etc.)
- Para elaborar mi plan táctico
 - ___ Conocer mis fortalezas y debilidades

___ Estudiar, al contrario

___ Escuchar los consejos del entrenador y compañeros de equipo

- A partir del agarre de dos brazos a un abrazo

___ Empujo abajo y entrar a tackle

___ Halar, barrer o empujar y atacar

___ Amagar sumersión y entrar bombero

- Con desventaja en el combate

___ Buscar una acción para empatar

___ Buscar una acción que me dé la ventaja

___ Buscar la acción de mayor valor

- Situaciones tácticas con acento en aplicar: Son aquellas en la que el luchador utiliza conocimientos que posee para dar solución a una situación desconocida.

Todas estas acciones a partir de amagos, cebos, cambios de posición, cambios de guardias, agarres falsos y cambios de piernas entre otras.

1. Ataque con empujón atrás con agarre de brazo y tronco el oponente defiende, cambia a torsión.
2. En la zona de pasividad a la defensa gira y ataca.
3. Con agarre de dos brazos a un brazo a la defensa rompe el agarre gira y entra tackle.
4. Con dos brazos por debajo de la axila a la defensiva cerrar los brazos y proyectar con arqueo o cambiar el agarre a cabeza y brazo y proyectar con volteo
 - a. Cuando ejecuta:
5. Complejos Técnicos de Posición o Estructura.
6. Combinaciones de pie a cuatro puntos.
7. Combinaciones de pie.
8. Combinaciones en cuatro puntos.
9. Continuidad de pie a cuatro puntos

10. Continuidad de cuatro a puntos a de pie.

11. Continuidad de pie.

12. Continuidad en cuatro puntos.

Son aquellas.

- Situaciones tácticas con acento en crear: Son aquellas en las que el luchador se encuentra ante una situación desconocida y utiliza varias variantes o una nueva variante para solucionar dicha situación sin disponer de todos los elementos necesarios para resolverla.

1. Buscar una o varias soluciones para una situación táctica determinada.
2. Buscar una o varias variantes para resolver una situación táctica.
3. Crear nuevas variantes.

Ejemplo:

1. Enumere varias variantes para ejecutar la proyección con inclinación.
2. Enumere varias variantes para solucionar la siguiente situación: se encuentra en la zona de pasividad a la defensiva.
3. Enumere varias variantes a ejecutar a partir del agarre dos brazos a un brazo.

Falta táctica:

Son acciones que el luchador realiza teniendo en cuenta el reglamento, el marcador del combate y el tiempo de combate transcurrido. Esto es aplicable en el empleo de cualquier técnica (llave) tanto en la posición de pie como en la de cuatro puntos, la misma es posible aplicar siempre que cuente con una ventaja de dos o más puntos.

1. En la posición de pie con agarre de pecho y pecho, el luchador a la ofensiva cuenta con un agarre ventajoso y es evidente que tiene todas las condiciones para ejecutar una proyección con arqueo y el luchador a la defensiva posee una ventaja de tres aceros, comete falta obstruyendo la pierna del contrario faltando 10 segundos de combate, el árbitro detiene el combate le aplica una amonestación y le otorga 2 puntos al luchador a la ofensiva. El combate concluye tres a dos a favor del luchador a la defensiva.

2. En la posición de cuatro puntos el luchador a la ofensiva tiene un agarre seguro y efectivo de proyección con arqueo con agarre del tronco invertido, el luchador a la defensiva gana el combate seis a tres, comete falta bloqueando la pierna del contrario faltando 15 segundos, el árbitro detiene el combate le aplica una amonestación y le otorga 2 puntos al luchador a la ofensiva. El combate concluye seis a cinco a favor del luchador a la defensiva.

Estas situaciones tácticas se corresponden con los niveles de asimilación del contenido expresados por Álvarez (1992), que se describen a continuación:

Esquema No.1 Niveles de asimilación del contenido

Niveles de asimilación	Características del contenido a utilizar	Situación Problemática planteada
Familiarizar	Comienza a tener contacto con el contenido.	No es capaz de analizar situaciones aún.
Reproducir	El contenido es conocido.	La situación planteada es conocida.
Producir	El contenido es conocido	La situación planteada es nueva.
Crear	No dispone de todos los elementos.	La situación planteada es nueva y no dispones de todos los elementos para resolverla.

A partir de estas situaciones tácticas se organiza el proceso de preparación táctica teniendo en consideración los niveles de rendimiento táctico que posean los luchadores, aspecto esencial en la preparación táctica, y el mismo permite al entrenador tener una visión objetiva y real de en qué estado se encuentra el luchador para tomar decisiones en torno a cómo va a enfrentar dicho proceso, donde:

- Rendimiento táctico: es la medida que expresa el nivel de asimilación táctica del luchador en determinado periodo de tiempo en el entrenamiento y la competencia.

Donde un luchador de:

- Alto rendimiento táctico: es aquel luchador que se distingue por mostrar altos ritmos de asimilación táctica que le permite solucionar situaciones tácticas de

saber hacer, decidir, aplicar y crear con un elevado grado de eficacia y efectividad en el entrenamiento y la competencia.

- Mediano rendimiento táctico: es aquel luchador que se distingue por mostrar ritmos de asimilación táctica que le permite solucionar situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar y crear con un mediano grado de eficacia y efectividad en el entrenamiento y la competencia.
- Bajo rendimiento táctico: es aquel luchador que se distingue por mostrar bajos ritmos de asimilación táctica y presenta dificultades para solucionar situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar y crear y por tanto su eficacia y efectividad en el entrenamiento y la competencia es baja.

Otros aspectos de vital importancia en la organización de la preparación táctica los constituyen los métodos, pues estos nos precisan las vías para el desarrollo del proceso.

Para la determinación de los métodos se tuvieron en cuenta los criterios de Matvéev (1983) quien plantea que la modelación es una reproducción algo modificada, aproximada en el entrenamiento de las acciones para futuras competiciones. No es simplemente la copia de la acción asimilada, sino la similitud de su futura forma deseada.

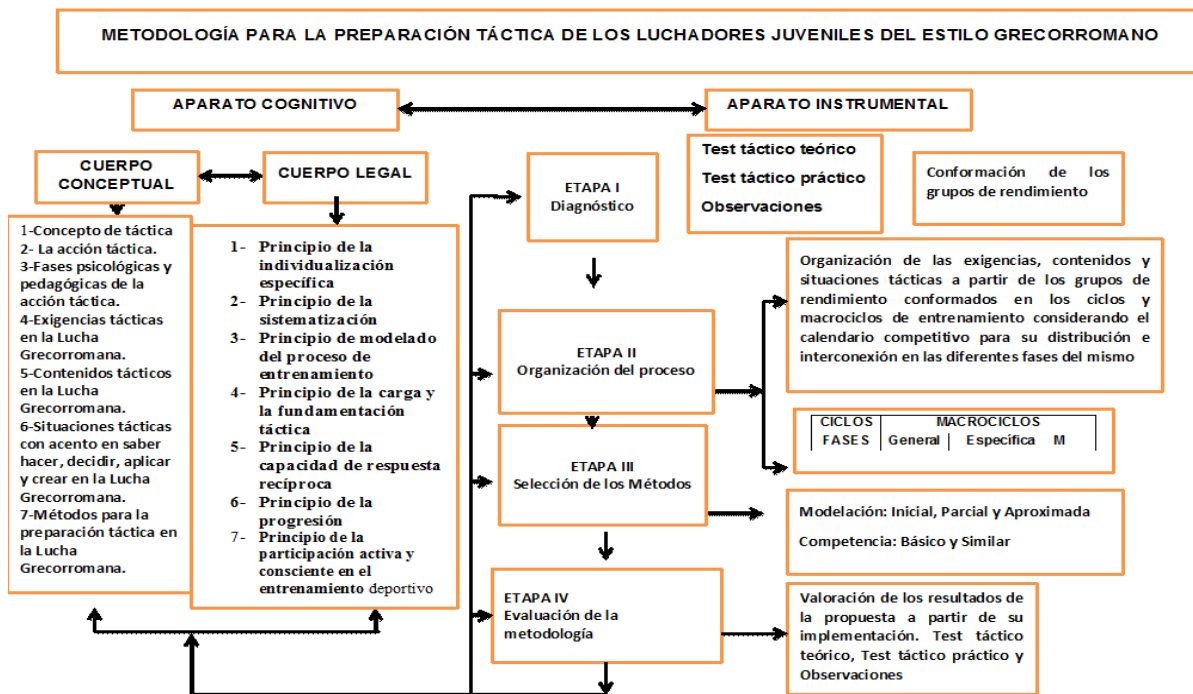
Los métodos de modelación quedaron determinados en tres variantes:

1. Modelación inicial: es la reproducción de las situaciones tácticas más comunes en la competición. (acento en saber hacer)
2. Modelación parcial: es un acercamiento en el entrenamiento a las situaciones tácticas que se dan en la competición. (con acento en decidir)
3. Modelación de aproximada: es una reproducción de las situaciones tácticas que resultan próximas a la exactitud con la competencia. (con acento en aplicar y crear)

De igual forma el método de la competencia que presupone la ejecución de acciones motoras en condiciones competitivas sin salirse del marco del reglamento y del arsenal de situaciones técnicas y tácticas, el mismo se clasificó en

11. Básico: es cuando se utiliza en el entrenamiento algún o algunos elementos propios de la competencia.
12. Similar: precisa para su aplicación del empleo de todos los aspectos de la competencia.

Lo hasta aquí expuesto, así como las aportaciones de los participantes en la investigación y la aplicación de los diferentes métodos y técnicas nos posibilitan presentar la representación gráfica de la metodología para la preparación táctica del luchador a partir de la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas.



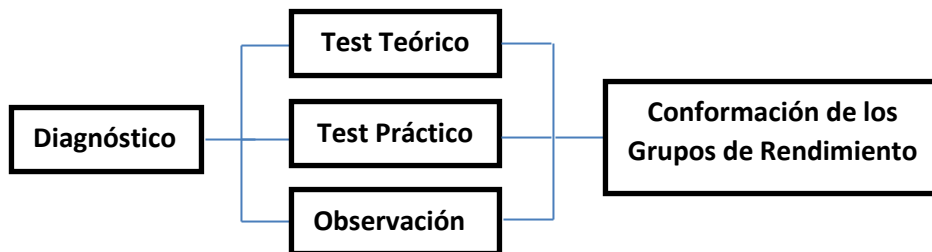
Los componentes procesuales de la metodología transitan por cuatro fases:

1. Diagnóstico: se determina el estado actual del nivel de preparación táctica del luchador y se determinan los grupos de rendimiento.
2. Organización del proceso: a partir de la determinación de los grupos de rendimiento se organiza el tratamiento de la preparación táctica y se distribuyen las situaciones tácticas a trabajar en las diferentes etapas de la preparación atendiendo a las características de cada uno de los grupos antes mencionados.

3. Selección de los métodos: se determinan los métodos a emplear en las diferentes etapas de la preparación teniendo en consideración las características de los diferentes grupos de rendimiento.

4. Evaluación: se constata el nivel alcanzado por los luchadores confrontando los resultados iniciales con los actuales, lo cual permite la reorientación del proceso de preparación táctica.

1ra Fase. Diagnóstico



Objetivos:

Diagnosticar el nivel de desarrollo actual de la preparación táctica de los luchadores, que permita determinar los grupos de rendimiento para la organización e individualización de dicha preparación.

a) Aplicación de los test tácticos, el test teórico para dar solución mental a las diferentes situaciones tácticas y test práctico para dar solución motriz a dichas situaciones.

b) Observación en los entrenamientos para determinar la eficacia y la efectividad táctica de los luchadores. Valoración del estado actual de la preparación táctica de los luchadores.

c) Determinación de los grupos de rendimiento para la organización de la preparación táctica de los luchadores.

Se inicia con la aplicación del test en las primeras semanas de entrenamiento, se aplica primeramente el test teórico solución a las diferentes situaciones tácticas que se le plantean a los luchadores, el test se estructura en cuatro momentos, el primero está dedicado a las acciones tácticas que se deben hacer, el segundo a las situaciones

Observación

tácticas de decidir, el tercero a las situaciones tácticas de aplicar y el cuarto a las situaciones tácticas de crear. A continuación, una muestra de cada una de ellas.

Posteriormente se aplica el test táctico práctico para dar solución motriz a las diferentes acciones tácticas que se plantean a los luchadores, se aplican las mismas anteriores con la diferencia del tipo de solución, la evaluación la realizan los entrenadores y el investigador. Para evaluar dichos test se utiliza la escala creada por Fernández Pérez, Toledo Diéguez, López Pérez (2011).

Para darle seguimiento al proceso se realizan las observaciones a los entrenamientos que se realizan al inicio de la preparación del curso 2012-2013, para ello se utiliza el instrumento de observación elaborado para tal efecto.

En el instrumento para realizar las observaciones se utilizan las situaciones tácticas y los contenidos tácticos empleados por el luchador para darle cumplimiento a la respuesta a las situaciones que se le presentan. Para evaluar la efectividad táctica a partir de las observaciones se utiliza la fórmula expresada por Godik (1988) donde plantea:

Soluciones Tácticas

$$\text{Efectividad Táctica} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100$$

Total de acciones Tácticas

A partir de los resultados obtenidos en la aplicación de los test y las observaciones los entrenadores determinan las debilidades y fortalezas en el orden táctico que presentan los luchadores y se procede a la determinación de los grupos de rendimiento para la individualización del proceso, estos son:

Grupo de alto rendimiento táctico: cuando el luchador es capaz de solucionar situaciones tácticas de tipo mental y motriz de manera satisfactoria entre cinco y 15 segundos y obtiene un por ciento de efectividad en las observaciones realizadas de más de un 50 %.

Grupo de mediano rendimiento táctico: cuando el luchador es capaz de solucionar situaciones tácticas de tipo mental y motriz de manera satisfactoria entre dieciséis y veinte segundos y obtiene un por ciento de efectividad en las observaciones realizadas entre 35 y 49%.

Grupo de bajo rendimiento táctico: cuando el luchador soluciona situaciones tácticas de tipo mental y motriz de manera satisfactoria entre veintiún y treinta segundos y obtiene un por ciento de efectividad en las observaciones realizadas de hasta el 34 %.

2da Fase. Organización del proceso.

Objetivo: Organizar las situaciones tácticas a trabajar por cada grupo de rendimiento en las diferentes fases de la preparación.

A continuación, se describe como queda organizado dicho proceso.

Para el grupo de alto rendimiento táctico, en la fase general se comienza a trabajar con un grupo de actividades de enseñanza problémica que se relacionan con los aspectos fundamentales de la lucha deportiva tales como el agarre, los ataques, la caída, el control, la defensa, el desequilibrio, la postura y el desplazamiento y el contraataque que permiten consolidar conocimientos en el orden teórico y movilizar el pensamiento de los luchadores en busca de soluciones a partir respuestas que en el orden teórico- práctico ofrezcan los mismos, al mismo tiempo y teniendo en consideración el programa técnico de la categoría se incluyen situaciones tácticas con acento en saber hacer y de decidir según los objetivos planteados para la unidad de entrenamiento.

En la fase especial se incluyen de manera intencionada las situaciones tácticas de aplicar y los espacios de reflexión para las situaciones tácticas con acento en crear.

En la fase de mantenimiento se trabaja con todas las situaciones tácticas considerando los ejercicios competitivos que se vayan a empelar en los entrenamientos, así como los distintos tipos de tope que se realicen.

En el grupo de mediano rendimiento táctico se comienza a trabajar con las situaciones problémicas tomando en consideración que se encuentran en el inicio de

la preparación e igual que en el grupo anterior sirven de consolidación, se incluyen además las situaciones tácticas con acento en saber hacer.

En la fase especial se trabajan las situaciones tácticas con acento en decidir y aplicar y en la epata competitiva las situaciones tácticas de crear a partir de los espacios de reflexión.

En el grupo de bajo aprovechamiento táctico se comienza en la fase general a trabajar con la táctica general teniendo en cuenta el criterio de Morales (2008) que la define como el proceso de desarrollo dirigido al objetivo de formar y potenciar habilidades en los deportistas que desarrollará las bases para la realización del ejercicio especial, se trabaja además con las situaciones problémicas.

En la fase especial se incluyen las situaciones tácticas con acento saber hacer y decidir teniendo en cuenta el progreso que estos muestren y en la etapa competitiva se trabaja con las situaciones tácticas de aplicar y se incluyen de manera intencionada los espacios de reflexión para las situaciones tácticas de crear a partir de los aspectos de mayor fortaleza en estos.

3ra Fase Selección de los métodos.

Objetivos: Determinar los métodos a utilizar en los diferentes macrociclos y fases de la preparación a partir de los grupos de rendimiento.

A continuación, se presentan los métodos de modelación y competencia a utilizar en los diferentes macrociclos y fases de la preparación:

CICLO I	MACROCICLO I		
FASES	General	Específica	M
Modelación	Inicial	Parcial	C
Competitivo	Básico	Básico - Similar	

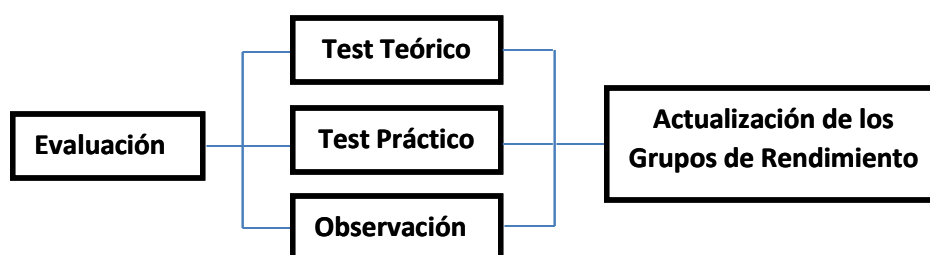
CICLO I	MACROCICLO II		
FASES	General	Específica	M
Modelación	Inicial-Parcial	Parcial-Aproximada	C
Competitivo	Básico - Similar	Similar	

CICLO I	MACROCICLO III		
FASES	General	Específica	M
Modelación	Parcial-Aproximada	Aproximada-Competitiva	C
Competitivo	Similar	Similar	

CICLO II	MACROCICLO IV			MACROCICLO V		
FASES	General	Específica	M	General	Específica	M
Modelación	Parcial-Aproximada	Competitiva	C	Aproximada	Competitiva	C
Competitivo	Similar	Similar		Similar	Similar	

4ta Fase. Evaluación

En esta fase se utilizan nuevamente las situaciones de la fase de diagnóstico de la preparación táctica, a partir del uso de los mismos instrumentos de diagnóstico y los test tácticos. El objetivo está en determinar el estado actual de la preparación táctica de los luchadores y realizar los posibles ajustes en los grupos de rendimiento, en las situaciones tácticas y los métodos a emplear en dependencia



Esta evaluación permite comparar los resultados obtenidos en el inicio del entrenamiento con el estado actual de desarrollo alcanzado por los luchadores en la etapa en cuestión, lo cual le confiere un carácter sistémico y continuo de la evaluación en la metodología.

Conclusiones del capítulo

Los procedimientos utilizados, así como los criterios teóricos metodológicos de diferentes autores permitieron el diseño de la metodología.

Las fases determinadas para la preparación táctica en luchadores juveniles del estilo grecorromana constituyen una herramienta metodológica para el entrenador en función de perfeccionar su proceder pedagógico.

La determinación y organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas en la lucha grecorromana en una estructura de macrociclos integrados no encontrados en la literatura consultada enriquecen la teoría existente.

CAPÍTULO III. EL TRATAMIENTO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA EN LOS LUCHADORES DEL ESTILO GRECORROMANO DE LA CATEGORÍA JUVENIL.

4ta Etapa Implementación de la metodología

En este capítulo se ofrecen los resultados de la evaluación de la implementación de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas en los luchadores juveniles del estilo grecorromano a través de la aplicación del método de la consulta a expertos.

Posteriormente se expone la metodología empleada para la preparación táctica en los luchadores grecorromano juveniles y su aplicación a partir del cuasiexperimento y por último se realizan las valoraciones de su implementación según los resultados obtenidos mediante los test y las observaciones en los torneos preparatorios.

III.1 Valoración por los expertos.

Según Crespo (2007), los criterios de expertos pueden ser utilizados en todos los momentos de la investigación (antes de iniciarla, durante el desarrollo investigación y al finalizarla). En la investigación se utilizan los expertos antes de poner en práctica la metodología elaborada para el tratamiento de la preparación táctica del luchador juvenil, con el propósito de minimizar lo más posible los fracasos en el cuasi experimento.

Mediante cuestionarios aplicados se determinó el aval teórico y de experiencia práctica necesario para el establecimiento de la propuesta, entendiendo por experto tanto al individuo en sí, como a un grupo de personas u organizaciones capaces de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema en cuestión y hacer recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un máximo de competencia. Mesa (2007).

El proceso de selección de expertos se realizó de la forma clásica, siguiendo en este caso los dos pasos siguientes:

- Cumplimiento de los requisitos de inclusión elaborados para cumplimentar nuestras demandas de cooperación.
- Determinación del coeficiente de competencia (K).

Aquellos que pasaron o cumplimentaron las regulaciones establecidas en ambos pasos fueron considerados finalmente como expertos. A continuación, para su mejor comprensión, se explican cada uno de los pasos.

Cumplimiento de los siguientes requisitos de inclusión:

- Prestigio profesional.
- Disposición a participar en la solución al problema y posibilidad real de realizarlo.
- Diez años de experiencia (como mínimo)
- Conocimientos acerca del objeto de estudio.
- Amplitud de enfoque.
- Análisis crítico. Ser o haber sido entrenador de Lucha.

Una vez realizada esta primera selección, a cada uno de ellos se le aplicó el instrumento para determinar su coeficiente de argumentación y de conocimientos.

Fueron seleccionados inicialmente para conformar el grupo de expertos un total de 14 especialistas, (Anexo 8) quienes mostraron desde el primer momento disposición para colaborar en la investigación, además de poseer otras cualidades propias de su desempeño como elevada capacidad de análisis, efectividad de su actividad profesional, creatividad y su dominio y experiencia en el trabajo con las categorías juveniles en la lucha deportiva.

A este grupo se les solicita hacer una autovaloración de sus conocimientos sobre el tratamiento preparación táctica del luchador para lo cual se les envió un documento que permitiera conocer el coeficiente de competencia. (K), (Anexo 9)

Se obtuvo el coeficiente de competencia K de los expertos a través de la fórmula: $K=1/2(Kc + Ka)$ con el objetivo de garantizar su capacidad de ofrecer valoraciones

conclusivas acerca de la determinación los contenidos tácticos, las exigencias tácticas, las situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar y crear en la lucha deportiva; así como los términos de clarificación conceptual de los niveles de aprovechamiento táctico y de la metodología en su totalidad.

Para calcular el coeficiente de competencia se les pidió inicialmente que marcaran con una cruz (x) en una escala creciente de uno a diez, el valor que se corresponde con el grado de conocimiento o información que tienen sobre el tema de estudio. A partir de la información brindada se calcula el coeficiente de conocimiento o información (Kc); multiplicando el grado de conocimiento dado por el posible experto por 0,1.

Esta valoración permitió conocer la autovaloración que hace cada experto, desde absoluto desconocimiento (valor 0), hasta el pleno conocimiento e información (valor 10). Habrá entonces nueve valoraciones intermedias.

Posteriormente, se les pide que realicen una autovaloración de sus niveles de argumentación o fundamentación sobre el tema de estudio. A partir de la tabla patrón y de la autovaloración realizada por los expertos, se calcula el coeficiente de argumentación (Ka). Se determina éste mediante una suma de los valores aportados por los expertos.

Tabla 1. Fuentes de argumentación y grado de influencia de las fuentes.

Fuentes que argumentan sus conocimientos acerca del tema que se trata.	Grado de influencia para emitir los criterios.		
	Alto	Medio	Bajo
1- Estudio de la bibliografía especializada.	0,5	0,4	0,2
2- Análisis teóricos realizados por usted.	0,3	0,2	0,1
3- Aplicación de experiencias prácticas personales basadas en sus conocimientos sobre el tema.	0,1	0,1	0,1
4- Actividades de superación postgraduada relacionadas con el tema.	0,05	0,05	0,05
6- Participación en eventos científicos.	0,05	0,05	0,05

A partir de la determinación del coeficiente de competencia se pueden utilizar con toda seguridad a los expertos de nivel alto y si el coeficiente de competencia promedio de todos los posibles expertos son altos, se puede analizar también la posibilidad de utilizar a los de coeficiente medio.

La competencia del experto se categoriza según el rango en el que se encuentra el coeficiente de competencia (K) determinado, o sea:

Rango	Competencia
$0.8 \leq K \leq 1$	alto
$0.5 \leq K < 0.8$	medio
$0 \leq K < 0.5$	bajo

La consulta de los expertos es una de las fuentes más importantes para el análisis de los resultados, porque ellos en el orden teórico-metodológico y práctico pueden evaluar la propuesta, al estar en condiciones de realizar comparaciones, emitir juicios y valoraciones, porque incluso han tenido la posibilidad de conducir el proceso durante muchos años, empleando otras

III.2 Evaluación de la metodología sobre la base del criterio de expertos.

De los 14 posibles expertos seleccionados, 11 obtuvieron puntuaciones entre 0.85 y 0.95, lo que los acredita como de coeficiente alto, ellos fueron el 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 13 y 14, los que fueron seleccionados como expertos, para la valorar la viabilidad (Anexo 9) de la metodología diseñada en la investigación donde se tuvieron en cuenta dos indicadores para su valoración:

- La utilidad social de la metodología
- La calidad formal de la metodología

Respecto a la utilidad de la metodología (Anexo 9), la mayoría de los expertos seleccionados coinciden en reconocer varios aspectos positivos de la metodología propuesta, lo que demuestra la importancia que desde el punto de vista práctico se le debe atribuir al tratamiento individualizado de la preparación táctica sustentado en las situaciones tácticas.

Son coincidentes además los criterios de estos con respecto a que metodología contribuye a la solución de las insuficiencias presentes en el tratamiento de la preparación táctica del luchador, dado en lo fundamental que la misma permite el desarrollo de la preparación táctica del luchador tomando en consideración las características individuales de los luchadores lo cual hace más objetivo dicho proceso.

Los expertos aseveran que la metodología contribuye el enriquecimiento de la bibliografía sobre la temática, ya que la misma se convierte en un instrumento que permite elevar el conocimiento de los atletas y entrenadores.

Los expertos consideran que la metodología tiene todas las condiciones para su generalización y que la misma puede emplearse en otras categorías, siempre que se adecue a las características de esta.

La metodología fue valorada por los expertos además teniendo en cuenta la calidad formal de la misma, (Anexo 10) al respecto los expertos se expresaron de forma positiva destacando los aspectos relacionados con la calidad de los conceptos teóricos propuestos, la relación entre las exigencias tácticas y los contenidos tácticos con las situaciones tácticas y los grupos de rendimiento para el tratamiento individualizado de la preparación táctica del luchador.

De igual manera al indagar sobre si la metodología cumple con la función específica para la cual fue concebida y sobre la selección adecuada de sus componentes se lograron también altos índices de aprobación.

A manera de resumen se puede plantear que el criterio de los expertos en torno a la viabilidad de la metodología es positivo tomando en consideración el grado de aceptación de la misma, a partir su utilidad social así como la calidad formal que presenta, cumpliendo como resultado científico, con los requerimientos indispensables que debe cumplir la metodología como son: la generalización, aplicabilidad, pertinencia, factibilidad, originalidad e importancia entre otros, indispensables para el tratamiento individualizado de la preparación táctica del luchador sustentada en las situaciones tácticas.

Por otra parte, los expertos consideraron necesario dejar un grupo de recomendaciones en función de la implementación de la metodología que a continuación se relacionan:

- En el diagnóstico realizar un análisis profundo para la conformación de los grupos de rendimiento y de ser posible firmar las observaciones para lograr mayor objetividad en la evaluación de la eficacia y la efectividad.
- Tener especial cuidado en la aplicación de las situaciones tácticas en los diferentes grupos de rendimiento de manera tal que se transite de lo simple a lo complejo teniendo en cuenta el principio de la progresión.
- Diseñar acciones de capacitación y superación para entrenadores y directivos de la lucha deportiva.
- Tener en cuenta los recursos de que se dispone: materiales, humanos, tecnológicos e informativos, para lograr objetividad en el proceso de diagnóstico, organización y evaluación de la preparación táctica en los luchadores.

III.3 Metodología empleada para la implementación de la propuesta en la práctica.

Se realizó un estudio cuasiexperimental de series cronológicas para un grupo, el cual se caracteriza por analizar los efectos al mediano y largo plazo o los efectos de administrar varias veces el tratamiento experimental y no se cuenta con la posibilidad de asignar al azar a los sujetos a los grupos del experimento. En este caso el grupo es intacto (Sampieri, et. Al., 2006, 2010, 2014).

Se aplicó la metodología a la población de los trece (13) luchadores integrantes del equipo de Lucha Grecorromana juvenil perteneciente a la EIDE “Héctor Ruiz Pérez” de la provincia de Villa Clara, en el curso 2018 – 2019, estos tenían una experiencia deportiva entre los cinco y 10 años y sus edades estaban comprendidos entre los 16 y 18 años.

III.4 Implementación del tratamiento de la preparación táctica a través del cuasiexperimento

Para la conformación y organización de los macrociclos integrados y su modo de proceder, los métodos empleados fueron: el enfoque sistémico y la modelación. La organización de la preparación táctica mediante la estructura de macrociclos integrados se aplicó en el entrenamiento del equipo juvenil de Lucha grecorromana en el curso 2018-2019, se desarrolló en dos momentos.

El primer momento se dirigió a la organización de la preparación táctica, a partir de su estructura, en este se tuvo en cuenta: análisis del calendario de competición, análisis del macrociclo anterior, se confeccionó la estructura de la planificación y se determinaron los objetivos de los macrociclos.

El segundo momento permitió la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas en la organización, en este se seleccionaron para cada macrociclo: los métodos de preparación táctica y las formas organizativas a emplear en el entrenamiento.

III.4.1 (1er Momento). Determinación de la estructura de organización y objetivos de los macrociclos

Análisis del Macrociclo anterior. Se realizó un análisis del proceso de entrenamiento previo a que fue sometido el luchador juvenil, esto permitió ajustar la preparación a las posibilidades objetivas. Se tuvo en cuenta entre otros: las características de la periodización clásica utilizada anteriormente, el cumplimiento de los objetivos trazados en los mesociclos, los resultados alcanzados en los test pedagógicos, y los resultados competitivos logrados.

A partir de este análisis se realizó una caracterización individual y colectiva de los luchadores, considerando las recomendaciones establecidas para la caracterización por el Departamento Técnico Metodológico del INDER para las EIDE.

Análisis del calendario de competición. El análisis del calendario de competición permitió determinar las fechas de los toques y las competencias preparatorias y fundamentales, en este caso las orientaciones existentes para el curso 2018-2019 coincidieron con las de los cursos anteriores, o sea estas competencias preparatorias

se encontraban planificadas para los microciclos ocho, 16, 25 y 34, correspondiéndose con el Torneo por equipos, la Copa Villa Clara, la Copa Sancti Spiritus y la 1ª Categoría, por lo que se consideró oportuno mantener la distribución temporal determinada en el capítulo anterior.

Esto permitió precisar aquellos momentos en que los luchadores debían encontrarse en condiciones para lograr determinados rendimientos de acuerdo a su potencial de entrenamiento y los objetivos de la planificación.

Elaboración de la estructura de planificación. Se confeccionó la estructura que establece los macrociclos integrados con sus ciclos, fases y microciclos, integrándose en ella los componentes de la preparación deportiva. Esta estructura estuvo compuesta por 41 semanas, para llegar finalmente a la Olimpiada Nacional Juvenil.

Se diseñó un 1er ciclo de 25 semanas con tres macrociclos, los dos primeros con ocho semanas y el tercero con nueve. El segundo ciclo estuvo compuesto por 16 semanas, con dos macrociclos de nueve y siete semanas, ellos tendrían como objetivo el desarrollo de la preparación táctica, mediante la aplicación de las situaciones tácticas con acento en saber hacer, decidir, crear y las faltas tácticas, relacionadas con las exigencias y contenidos táctico e integrados al resto de los ejercicios del entrenamiento del luchador juvenil.

Determinación de los objetivos para cada ciclo

En el primer ciclo: Desarrollar la preparación táctica sobre la base de la aplicación de las exigencias, contenidos y situaciones problémicas, y situaciones tácticas con acento en saber hacer y decidir.

En el segundo ciclo: Incrementar la complejidad de la preparación táctica a partir de aplicar situaciones tácticas con acento en crear y las faltas tácticas con el incremento de los distintos tipos de topes.

Determinación de los objetivos de los macrociclos. De igual forma se determinaron los objetivos referentes a cada macrociclo integrado, de acuerdo a las situaciones tácticas a utilizar y su relación con las exigencias y los contenidos.

-Macrociclo integrado I: Objetivo: Crear las bases de para el desarrollo de la

preparación táctica a partir de la aplicación de situaciones problémicas, situaciones tácticas con acento en saber hacer y decidir para enfrentar el primer ciclo de entrenamiento.

- Macro ciclo integrado II Objetivo: Enfatizar en percibir y analizar el momento, la distancia y acción, teniendo en cuenta los resultados alcanzados en este sentido en el torneo por equipos.
- Macro ciclo integrado III Objetivo: Potenciar la creatividad a partir la incorporación de las situaciones tácticas desconocidas, combinándolas con las situaciones con acento en saber hacer, decidir y aplicar en situaciones de modelaje competitivo.
- Macro ciclo integrado IV Objetivo: Potenciar el trabajo de confundir, distraer y sorprender al contrario aprovechando momento, distancia y acción adecuada
- Macro ciclo integrado V Objetivo: Aplicar las situaciones tácticas de diferentes acentos en condiciones competitivas.

III.4.2 (2do Momento). Métodos y procedimientos organizativos.

Referente a los métodos para el desarrollo de la táctica en las diferentes fases de los macrociclos se consideró la modelación en sus tres variantes:

1. Modelación inicial: es la reproducción de las situaciones tácticas más comunes en la competición. (con acento en saber hacer)
2. Modelación parcial: es un acercamiento en el entrenamiento a las situaciones tácticas que se dan en la competición. (con acento en Decidir)
3. Modelación de aproximada: es una reproducción de las situaciones tácticas que resultan próximas a la exactitud con la competencia. (con acento en Aplicar y crear)

Utilizar las siguientes formas organizativas:

En parejas: es la más empleada en la preparación táctica, los luchadores se distribuyen por el tapiz o colchón en dúos y realizan el trabajo técnico y táctico según corresponda, al igual que los topes de entrenamiento.

En tríos: se emplea cuando en el trabajo técnico y táctico se busca que existan diferentes tipos de contrarios para adaptar al atleta a diferentes formas de lucha y

cuando se realizan topes con cambios de contrarios con el propósito de elevar la exigencia del combate.

En Cuartetos: se utiliza fundamentalmente cuando se emplean diferentes tipos de topes.

En equipos: cuando se emplea realizan modelajes competitivos donde se crean dos equipos el azul y el rojo.

III.4.3 Valoración de la organización de la preparación táctica, en su implementación.

El empleo de la organización de las estructuras para la preparación táctica en el entrenamiento del luchador juvenil, se aplicó en el plan de entrenamiento del curso 2018-2019, tuvo como objetivo el desarrollo de la preparación táctica a partir de la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas, que integrados al resto de los ejercicios del entrenamiento del luchador juvenil, permitieran el desarrollo integral en la ejecución de las acciones. Su distribución estuvo organizada en los ciclos de la siguiente forma

El 1er ciclo se conformó para 25 semanas, distribuido en tres macrociclos integrados, al final de cada uno de ellos se encontró una competencia preparatoria. En este se fueron sucediendo las diferentes situaciones tácticas hasta llegar a las de acento en aplicar.

El primer macrociclo con ocho semanas tuvo una fase general de tres semanas se inició aplicando el método de juego con acciones simplificadas fundamentalmente con el fútbol y el baloncesto, se aplicaron las exigencias tácticas uno, cuatro, once y doce, contenidos tácticos observación, decisión y las situaciones problemáticas.

Ciclo I	MACROCICLO I							
FASES	General			Específica				M
Tipo de Microciclos	O	O	R	O	O	O	CH	C
	1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANAS	10/14	17/21	24/28	1/5	8/12	15/19	22/26	29/2
	Septiembre			Octubre				
SESIONES	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	

Tarea			Tp/pm					CP
Volumen tot.	420	480	580	480	580	630	720	720
P.F.G	168	192	232	192	232	252	288	288
P.F.E	84	96	116	96	116	126	144	144
P.T.T	126	144	174	144	174	189	216	216
P.Teórica	21	24	27	24	27	33	30	30
P.psicológica	21	24	27	24	27	33	30	30
Volum. Sem	1	2	3	1	2	3	4	4
Intens. Sem	1	2	3	1	2	2	4	4

Se finalizó esta fase en la semana tres con la realización del primer test de control, se diagnosticaron los niveles de aprovechamiento táctico y a partir de las observaciones al entrenamiento se pudo valorar el rendimiento táctico y con esta información conformar los grupos de trabajo.

La fase específica tuvo cuatro semanas de duración, en ella se aplicaron las situaciones tácticas con acento en saber hacer y decidir aplicando el método de modelación.

En la fase de mantenimiento se realizó como la primera competencia preparatoria, el Torneo por Equipos, además se realizaron topes de estudio con énfasis en las acciones trabajadas y las que por lo variable del combate se manifiesten siempre teniendo un estricto control a través de la aplicación de la guía de observación; se disminuyó el volumen y la intensidad de las cargas.

MACROCICLO	MACROCICLO II							
FASES	General			Específica				M
Tipo de micro	O	O	R	O	O	CH	CH	C
Microciclos	9	10	11	12	13	14	15	16
SEMANAS	5/9	12/16	19/23	26/30	3/7	10/14	17/21	24/28
	Noviembre				Diciembre			
SESIONES	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	
Tarea								CP
Volumen tot.	580	630	480	630	630	720	900	720

P.F.G	232	252	192	252	252	288	360	288
P.F.E	116	126	96	126	126	144	180	144
P.T.T	174	189	144	189	189	216	270	216
P.Teórica	27	33	24	33	33	30	45	30
P. Psicológica	27	33	24	33	33	30	45	30
Volum. Sem	3	3	1	3	3	4	5	4
Intens. Sem	2	3	1	3	3	4	4	4

Se continúan trabajando las situaciones problémicas, las situaciones tácticas con acento en saber hacer, decidir y se incorporan las situaciones con acento en aplicar en la fase general.

La fase específica tuvo cuatro semanas de duración, en ella se trabajó con énfasis en las situaciones tácticas con acento en aplicar a partir del incremento de los toques de estudios en parejas y tríos.

En la fase de mantenimiento con una semana de duración, participaron en la Copa Villa Clara, durante esta fase se realizaron combinaciones en el trabajo con las diferentes situaciones tácticas buscando elevar la búsqueda de soluciones y la motivación debido a nuestra condición de sede, se trabajó además movimientos técnicos a velocidad en los ataques, contraataques y defensas.

El tercer macrociclo integrado

Formado por nueve semanas de duración, tres para la fase general, cinco para la fase específica y una para la fase de mantenimiento. En la fase general el acento de trabajo se centra en la combinación de las situaciones problémicas contextualizadas a esta fase, las de saber hacer, decidir y aplicar utilizando diferentes tipos de toques en los entrenamientos en los microciclos 17, 18 y 19.

MACROCICLO	MACROCICLO III								
FASES	General				Específica				M
Tipo de micro	O	O	O	R	O	O	CH	CH	C
Microciclos	17	18	19	20	21	22	23	24	25
SEMANAS	1/4	7/11	14/18	21/25	28/31	4/8	11/15	18/22	25/28
MESES	Enero					Febrero			

SESIONES	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	
Tarea								5/3	CP
Volumen tot.	480	630	720	630	630	720	900	630	630
P.F.G	192	252	150	252	157	150	360	157	157
P.F.E	96	126	252	126	220	252	180	220	220
P.T.T	144	189	252	189	220	252	270	220	220
P.Teórica	24	33	30	33	33	30	45	33	33
P. Spicológica	24	33	30	33	33	30	45	33	33
Volum. Sem	2	3	4	3	3	4	5	3	3
Intens. Sem	2	2	4	3	4	4	5	2	5

En la fase específica, que integra los microciclos 20, 21, 22, 23 y 24, se acentúa el trabajo situaciones tácticas de crear como elemento esencial para el logro de elevados rendimientos en el orden táctico.

En la fase de mantenimiento (microciclo 24) se realizan los test tácticos teóricos y prácticos para comparar los resultados con relación a los macrociclos anteriores y se realiza un modelaje competitivo con vista a la competencia preparatoria Copa Santi Spíritus.

El ciclo II. El ciclo con 16 semanas de duración estuvo conformado por los macrociclos integrados tres y cuatro, el primero de ellos con una duración de nueve semanas y el segundo con ocho, se distribuye en esta forma por la relación con las fechas de la última competencia preparatoria y de la Olimpiada Nacional Juvenil.

CICLOS	CICLOII																
	MACROCICLO IV									M	MACROCICLO V						
FASES	General				Específica				C		General			Específica			M
Tipo de micro	O	O	O	R	O	O	CH	CH		O	O	R	O	CH	MC	C	
Microciclos	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
SEMANAS	4/8	11/15	18/22	25/29	1/5	8/12	15/19	22/26	29/3	6/10	13/17	20/24	27/31	2/7	10/14	17/21	
MESES	Marzo				Abril				Mayo				Junio				
SESIONES	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3		5/3	5/3	5/3	5/3	5/3	5/3		
Tarea		TP					Tc		CP				Tc	TP/pm		CF	
Volumen tot.	480	580	630	420	480	580	630	720	720	480	580	480	580	480	580	480	
P.F.G	120	170	157	120	120	116	126	150	144	96	116	120	116	96	116	96	
P.F.E	168	138	220	168	168	232	189	252	216	144	232	168	174	144	174	144	

P.T.T	168	138	220	168	168	174	252	252	288	192	174	168	232	192	232	192
P. Teórica	24	27	33	24	24	27	33	30	30	24	27	24	27	24	27	24
P. Spicológica	24	27	33	24	24	27	33	30	30	24	27	24	27	24	27	24
Volum. Sem	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Intens. Sem	3	3	4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	5	4	4	5

El cuarto macrociclo integrado conformado por nueve semanas de duración, cuatro para la fase general, cuatro para la fase específica y una para la fase de mantenimiento. La fase general conformada por los microciclos 26, 27, 28 y 29 se centra en las situaciones tácticas con acento en saber hacer, decidir y aplicar empleando topes de entrenamiento con la presencia de árbitros y cumpliendo lo establecido el reglamento de detener el cronometro cada vez que el árbitro haga uso del silbato. Se hace énfasis en todas las exigencias tácticas, pero de manera particular con la ocho y la seis y se intencionan los contenidos, creatividad, reflexión, transformación y decisión.

En la fase específica se consolida el trabajo con las situaciones tácticas de crear y la falta táctica y se combinan con el resto de las situaciones siempre en situaciones competitivas. Esta fase incluye los microciclos 30, 31, 32 y 33.

En la fase de mantenimiento (microciclo 34) se realiza un modelaje competitivo, cuyo objetivo radica en realizar distintas formas de topes para mantener los niveles de rendimiento táctico adquirido en la fase anterior para la obtención de los resultados competitivos que se planificaron con vista a la competencia preparatoria 1ª Categoría.

El quinto macrociclo conformado por siete semanas de duración, tres para la fase general, tres para la fase específica y una en la fase de mantenimiento. En la fase general, se combinan todas las situaciones tácticas utilizando los topes de entrenamiento y el tanto el trabajo técnico como táctico en condiciones de resistencia total por parte de ambos luchadores en el trabajo en pareja y los tiempos de descanso se realizan en función de los establecidos por el reglamento.

En la fase específica se realizan modelajes competitivos aplicando el reglamento de competencia y los horarios oficiales del evento.

La fase de mantenimiento en el microciclo 41, se arriba a la competencia fundamental la Olimpiada Nacional Juvenil de Alto Rendimiento, cuyo objetivo es competir al máximo nivel, se aconseja priorizar el trabajo táctico con las situaciones con acento en decidir, aplicar, crear y la falta táctica.

En esta fase se trabajan de manera combinada todas las exigencias tácticas, pero se le brinda especial atención a la uno, dos, cuatro, siete y ocho.

III.5. Resultados de la aplicación de los test de trabajo

En la valoración de los resultados referidos a la aplicación de los test utilizamos la estadística inferencial como la prueba no paramétrica de Friedman y la prueba de los signos. Para valorar las observaciones se utilizaron las pruebas no paramétricas de Friedman y Wilcoxon.

Valores de significación de la prueba de Friedman en las soluciones tácticas teóricas de las situaciones tácticas. (Anexo 11)

Tabla 8

Soluciones tácticas	Significación
Con acento en	
Saber Hacer	0.00
Saber Decidir	0.00
Saber aplicar	0.00
Saber Crear	0.00

Valores de Significación de la prueba de los signos en las soluciones tácticas teóricas de las situaciones tácticas. (Anexos19)

Tabla 9 Solución teórica a las s situaciones tácticas con acento en saber hacer.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.03	0.00	0.01

Tabla 10 Solución teórica a las situaciones tácticas con acento en saber decidir.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.03	0.00	0.03

Tabla 11 Solución teórica a las situaciones tácticas con acento en saber aplicar.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.00	0.00	0.00

Tabla 12 Solución teórica a las situaciones tácticas con acento en saber crear.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.03	0.00	0.06

Como se aprecia en la tabla número ocho los resultados de la aplicación de la prueba de Friedman, en las tres mediciones, en las diferentes soluciones teóricas a las situaciones tácticas existen diferencias significativas lo que corrobora que los luchadores asimilaron de manera positiva el trabajo realizado a partir de la aplicación de la propuesta.

Situación análoga se observa en los resultados de la aplicación de la prueba de los signos donde existen diferencias significativas cuando se comparan la segunda con la primera medición, la tercera medición con la primera y la tercera con la segunda medición. Aunque se hace necesario precisar que en el caso de la solución mental en las situaciones tácticas de saber crear cuando se comparan la tercera medición con la segunda no ocurren cambios significativos, sin embargo cuando se analizan los resultados de las frecuencias en la prueba de los signos se aprecian (anexo) cinco resultados positivos y cuatro empates lo que demuestra que existió mejoría entre un test y otro e incluso en el caso de los empates se mantuvieron en la misma categoría evaluativa pero con mejoras en los tiempos de respuesta.

A continuación, se muestran los resultados de la aplicación del test táctico para la solución práctica de las situaciones tácticas:

Valores de significación de la prueba de Friedman para la solución práctica de las situaciones tácticas. (Anexo12)

Tabla 13

Situaciones tácticas	Significación
Con acento	
Saber Hacer	0.00
Saber Decidir	0.00
Saber aplicar	0.00
Saber Crear	0.00

Valores de Significación de la prueba de los signos para la solución práctica de las situaciones tácticas. Anexos 13)

Tabla 14 Solución práctica a las situaciones tácticas con acento en saber hacer.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.00	0.00	0.00

Tabla 15 Solución práctica a las situaciones tácticas con acento en saber decidir.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.00	0.00	0.00

Tabla 16 Solución práctica a las situaciones tácticas con acento en saber aplicar.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	1.00	0.00	0.00

Tabla 17 Solución práctica a las situaciones tácticas con acento en saber crear.

Mediciones	Segunda y primera	Tercera y primera	Tercera y segunda
Significación	0.03	0.00	0.03

Como se aprecia en la tabla número trece los resultados de la aplicación de la prueba de Friedman, en las tres mediciones en las diferentes soluciones prácticas las situaciones tácticas existen diferencias significativas lo que corrobora que los

luchadores asimilaron de manera positiva el trabajo realizado a partir de la aplicación de la propuesta.

Situación análoga se observa en los resultados de la aplicación de la prueba de los signos donde existen diferencias significativas cuando se comparan la segunda con la primera medición, la tercera medición con la primera y la tercera con la segunda medición en todas las soluciones prácticas a las diferentes situaciones tácticas planteadas a los luchadores.

Para corroborar la aplicación de la propuesta se realizaron además observaciones en tres momentos de la preparación para evaluar la efectividad de los luchadores en el escenario de competencia analizando para esto en la primera observación en el Torneo Nacional por equipos, la segunda medición se realizó en la Copa Nacional que se celebra en Villa Clara con la participación de los ocho mejores equipos de la Olimpiada Nacional del año anterior y la tercera medición en la Olimpiada Nacional, evento fundamental para el cual se preparan los luchadores. A continuación, se muestran los resultados de las mismas:

Tabla 18 Valores de significación de la prueba de Friedman en las observaciones. (Anexo 14)

Soluciones tácticas	Significación
Con acento en	
Saber Hacer	0.00
Saber Decidir	0.00
Saber aplicar	0.00
Saber Crear	0.00

Valores de significación de la prueba de Wilcoxon en las observaciones realizadas para evaluar la efectividad. (Anexos 15)

Tabla 19 Efectividad en las situaciones tácticas con acento en saber hacer.

Mediciones	Primera y segunda	Primera y tercera	Segunda y Tercera
Significación	0.00	0.00	0.00

Tabla 20 Efectividad en las situaciones tácticas con acento en saber decidir.

Mediciones	Primera y segunda	Primera y tercera	Segunda y Tercera
Significación	0.01	0.01	0.15

Tabla 21 Efectividad en las situaciones tácticas con acento en saber aplicar.

Mediciones	Primera y segunda	Primera y tercera	Segunda y Tercera
Significación	0.01	0.00	0.00

Tabla 22 Efectividad en las situaciones tácticas con acento en saber crear.

Mediciones	Primera y segunda	Primera y tercera	Segunda y Tercera
Significación	0.01	0.01	0.01

Como se aprecia en la tabla número dieciocho cuando se comparan las observaciones entre ellas en los diferentes momentos se observa que existen diferencias significativas en los resultados que permiten aseverar que existió una influencia positiva en los resultados que muestran la propuesta en el equipo juvenil de Lucha Grecorromana.

Situación análoga ocurre cuando se realiza el análisis de los resultados de la aplicación de la prueba de Wilcoxon donde se muestran cambios significativos cuando comparamos los resultados alcanzados en la efectividad de las soluciones tácticas con acento en saber hacer, decidir, aplicar y crear en las observaciones realizadas, exceptuando la comparación entre el segundo y tercer momento en las situaciones tácticas de decidir donde se aprecian 6 rangos positivos y tres negativos, esto asocia a que el tercer momento se realiza en el escenario de la competencia fundamental donde confluyen varios factores en la toma de este tipo de decisión, sin embargo si se analiza el número de comparaciones se puede señalar que en el 91.66 % ocurren cambios significativos.

III.5.1 Resultados de la observación a competencias preparatorias.

Torneo por equipos. U-20

-Inestabilidad en la ejecución de las acciones durante el combate, pérdidas de puntos técnicos.

- Descoordinación en la aplicación de las acciones.
- Dificultades en la conducción del combate. Pérdida de la postura, los agarres y desplazamientos son incorrectos frecuentemente.
- Baja efectividad de las acciones, no se mantiene o se gana ventaja por la obtención de puntos técnicos.
- Pocos combates ganados antes de los 6 minutos.
- Baja producción de puntos técnicos y elevadas penalizaciones. Combates que terminan sin marcar puntos técnicos.
- Se observan insuficiencias en la recuperación en y entre los combates, aparecen síntomas de agotamiento, limitada aplicación de combinaciones técnico- tácticas y descoordinación en estas.
- Limitación del rendimiento por síntomas de agotamiento. Pérdida de combates por cansancio, elevadas penalizaciones por esta causa.

Copa Villa Clara

- La inestabilidad en la ejecución de las acciones permitió la obtención de puntos técnicos a su rival. Prevalece aún cierta descoordinación en las acciones de penetración.
- Prevalece la baja producción de puntos técnicos y elevadas penalizaciones.
- Ligera mejoría en la conducción del combate. Se mejora la pérdida anterior de la postura, los agarres y desplazamientos mantienen imprecisiones, ocasionando puntos por penalización.
- Se pierde ventaja por la baja efectividad de la ejecución de las acciones técnico- tácticas.
- Se dificulta la ejecución y efectividad de las acciones técnicas de pie y cuatro puntos. Se mantiene la insuficiencia en la resistencia a la fuerza.
- Se mantiene la limitación en las victorias antes de los 6 minutos.

Copa Sancti Spíritus

-Se mejora la estabilidad en la ejecución de las acciones. En la discusión de las medallas, se logra el 50% de las victorias a través de penalizaciones al rival, demostrando superioridad.

-Incremento de la calidad de puntos técnicos logrados, los luchadores logran la concentración de las acciones técnicas en el centro y la zona de pasividad del contrario.

-Se debilita el accionar del rival llevándolo a penalizaciones por pasividad.

-Se sigue mejorando la conducción del combate. Se mantiene erguida la postura, se mejora la ejecución de los agarres y desplazamientos.

-Se logra mantener ventaja en el combate por el incremento en la efectividad de las acciones técnico-tácticas. Mantienen un buen sentido de la distancia y el tiempo.

-Se incrementan los derribes, bloqueos y contraataques. Incremento significativo en las amonestaciones al rival debido a insuficientes aplicaciones de las acciones técnicas por agotamiento.

-La obtención de puntos con un incremento de la frecuencia de las acciones fue mayor en el centro de los encuentros (minutos 3 a 5).

Torneo 1ra. Categoría

-Mayor nivel de estabilidad en la ejecución de las acciones. Las acciones técnico tácticas se realizan con rapidez y coordinación.

-La ejecución de las acciones permite la obtención de puntos técnicos en el combate. Se incrementan las penalizaciones al rival en los últimos tres minutos del combate.

.-Se observa mayor dominio en la conducción del combate, con efectividad en las acciones técnicas y tácticas de pie y cuatro puntos.

-Continuidad de movimientos en el centro del colchón y zona de pasividad.

-Incremento de las acciones técnico-tácticas en posición de pie y cuatro puntos ofensivas y defensivas en el centro y la zona de pasividad.

-Se observa una ligera mejora en la coordinación de las acciones técnico-tácticas, viéndose limitada en los finales de los combates.

-Aumento en la intensidad en las acciones técnica de pie y cuatro puntos, se observa recuperación en los luchadores, disminuyen los síntomas de agotamiento.

-Logran mantener la coordinación de las acciones técnico-tácticas hasta el final de los combates.

Tabla No 23 Resultados competitivos en las competencias preparatorias y Olimpiada Nacional Juvenil.

Competencias Preparatorias.		Torneo U-20	Villa Clara	Sancti Spíritus	1ra Categoría	Olimpiada Nacional.
Medallas obtenidas	ANTES	9no	1 Oro 1 Plata 2 Bronce	1 Oro 2 Bronce	1 Bronce	1 Plata
	DESPUÉS	5to	2 Oro 3 Plata 5 Bronce	1 Oro 2 Plata 2 Bronce	1 Bronce	1 Oro 2 Plata 1 Bronce
Lugar obtenido	ANTES	9no.	3ro.	4to.	10mo.	8vo.
	DESPUES	5to.	2do.	3ro.	9no.	4to.

Conclusiones del Capítulo

La aplicación de la metodología posibilitó plantear que la misma es útil, necesaria y viable lo cual es ratificado por los expertos consultados.

La metodología presentada y su puesta en práctica permitieron a los entrenadores contar con una herramienta para el organizar la preparación táctica de sus luchadores, lo cual les permitió elevar el rendimiento en este aspecto.

CONCLUSIONES

1. Los referentes teóricos y metodológicos sobre la preparación táctica en el entrenamiento de los luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano sustentan la metodología diseñada.
2. El diagnóstico del estado actual de las concepciones metodológicas utilizadas para el tratamiento de la preparación táctica en luchadores juveniles del estilo grecorromano arrojó entre otros aspectos, insuficiencias en la aplicación de los métodos tácticos, así como de sus contenidos y un papel rector del entrenador en dicho proceso, lo que limita las posibilidades de los luchadores en cuanto a su independencia en la toma de decisiones.
3. Las exigencias, contenidos, situaciones tácticas se determinaron en función del saber hacer, aplicar, decidir y crear.
4. La metodología para la preparación táctica de luchadores de la categoría juvenil del estilo Grecorromano está conformada por un aparato cognitivo y uno instrumental cuyo sistema de influencia lo constituyen las exigencias tácticas, contenidos tácticos y situaciones tácticas en los luchadores juveniles,
5. Los expertos consultados ofrecieron criterios positivos sobre la metodología propuesta para el tratamiento de la preparación táctica, acerca de su utilidad social y calidad formal, al cumplir los requerimientos indispensables como la generalización, aplicabilidad, pertinencia, factibilidad, originalidad e importancia.
6. Los resultados del cuasi-experimento en una estructura de macrociclos integrados permitieron comprobar la efectividad de la aplicación de la metodología a partir de la organización de las exigencias, contenidos y situaciones tácticas.

RECOMENDACIONES

Profundizar en el estudio de los elementos que conforman la metodología y sus relaciones para enriquecer sistemáticamente los elementos esenciales.

Adecuar la metodología para su aplicación en otras categorías y estilos realizando los ajustes en correspondencia con el contexto donde se aplicará.

Elaborar indicadores a partir de la concepción de la metodología para profundizar en la planificación, dosificación y control de la preparación táctica del luchador.

BIBLIOGRAFÍA

- Arosiev, M. y Kaninin, A. (1976). *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona. España: Editorial Martínez Roca.
- Alarcón, N. (1999). *Clasificación de los Deportes. Resúmenes VII Simposio Internacional de Actualización en Ciencias del Deporte*. Rosario, Argentina: Editorial Biosystem.
- Amione, A. (2013). *Entendiendo los Deportes de Combate*. Recuperado de <https://g-se.com/articulo/entrenamiento-deportes-combate>
- Bartle, P. (2010). *Principios y procedimientos de la tormenta de ideas*. Recuperado de <http://cec.vcn.bc.ca/mpfc/modules/brn-stos.htm>
- Becali, A. E. (2009). Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de Judo en el alto rendimiento. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF "Manual Fajardo".
- Becali, A. E. (2020), Modelo de atr transfigurado en sistema cubano de entrenamiento deportivo AHTRT. Revista Arrancada
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo* (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes) Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (2003). *Theory and methodology of training*. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Pb. Co.
- Bompa, T. O. (2004). *Los métodos de entrenamiento para la fase de Fuerza máxima* (MxF). Recuperado de <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=931>
- Bompa, T. O. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T.O y Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3ra ed.). Estados Unidos de América: Human Kinetics. Recuperado de <http://www.humankinetics.com/products/all-products/periodization-training-for->

- Borroto, E. (1992). Voleibol 1. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. S.I. Cabrales Aguilar, W. (2013). Dimensiones para la selección de talentos en la Lucha Escolar. s.l
- Buendía, L., Colás, P. y Hernández, F. (1998). Métodos de investigación en psicopedagogía. Madrid: McGraw-Hill.
- Carreño, J. E. (1999). *Estructura de la preparación física (capacidades motoras) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años de edad, durante el periodo preparatorio*. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Carreño, J. E. (2001). Orden en importancia de las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en el estado óptimo de la preparación física en luchadores de 12 a 15 años de edad. *Revista Digital - Buenos Aires* 7 (34). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Castro Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E.G., Girela - Rejón, M. J. (2018). *Midiendo la Fuerza Muscular en Jóvenes: Uso del Salto Horizontal como un Índice General de la Aptitud Muscular*. Recuperado de PubliCE. <https://g-se.com/>.
- Carazo, P. (2018). Adaptación del modelo de planificación ATR al entorno formativo. Aplicación en clases de Taekwondo. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. ISSN 1659-4436. Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano y Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Camacho, J., Ochoa, N. y Rincón, N. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Revista Actividad Física y Deportes*. 5 (2): 171-181.
- Coll, C. (1987). Psicología y currículum. Barcelona: Editorial Laia.
- Coubertín, P. (1973). *Ideario Olímpico. Discursos y Ensayos*. Madrid: INEF de Madrid.

- Costa, I. A. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*. 6(2) Universidad FASTA, Mar del Plata, Argentina.
- Costagliola, V.I (2014). *Modelos de planificación deportiva, unidad deporte de alto rendimiento*. Recuperado de <http://www.judochile.cl>
- Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil.(2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones*. Archivos Argentina Pediatría;116Supl 5: S82-S91.
- Cuervo, C. (2003). *Pesas aplicadas al deporte*. La Habana: Editorial Deportes.
- De Armas, N. (2003). *Sistema como resultado científico*. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas. La Habana: [Soporte Digital] Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela".
- Del Pino, M. (2003). *Táctica y estados psicológicos en luchadores de élite*. Grupo de Análisis y Evaluación de la Información La Habana. CINID-INDER.
- Diéguez, J. (2006). *Entrenamiento funcional en programas de fitness*. Vol I. INDE, Barcelona, España, p.99
- Dirección Provincial de Deportes. Villa Clara. (2017-2020). *Estrategia de Desarrollo de la Lucha Olímpica*
- Diego, M. (2018). *La Influencia de Diferentes Tiempos de Recuperación Pasiva entre Sprints Máximos Repetidos en la Remoción de Lactato y el Rendimiento*. Recuperado de PubliCE. <https://g-se.com>
- Dvorkin, L.S. y Medvedev, S.A. (1983). Los cambios por edades de la fuerza muscular y de las cualidades de la fuerza rápida. *Revista: Anuario de Levantamiento de pesas*. Moscú. URSS.
- Estévez, M., Arroyo, M. y González, C. (2007). *La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. La Habana: Editorial Deportes.
- Farfel, V. S. (1975). *La gestión de los movimientos en los deportes*. Cultura Física y Deportes, Moscú.

Fernández Castellanos, L. (2013). Aspectos contemporáneos del entrenamiento deportivo. Tendencias. Los sistemas de entrenamiento. XIII Forúm Nacional de Ciencia y Técnica. Misión Deportiva Cubana.

Fernández Pérez, L.A. (2011). Test táctico para la solución mental de las situaciones tácticas en la lucha deportiva. Memorias del VI Simposio Internacional "Retos de la Cultura Física en el siglo XXI" Cienfuegos. Cuba. ISBN: 978-959-257-190-7.

Fernández Pérez, L.A. (2011). Test táctico para la solución Motriz de las situaciones tácticas en la lucha deportiva. Memorias del Evento Internacional Actividad Física y Salud. Escuela internacional de Educación Física y Deportes.

Fernández Pérez, L.A., Florido Parra, J. (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.

Fernández Pérez, L.A., y Sedano Mederos, R. (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 y Otros, (2020) Problemas sociales en el estudio del tratamiento de la preparación táctica en los deportes de combate. Revista Famadeportes Vol.10 N019. ISSN: 2519-9455. RNPS: 2286. Universidad de Guantánamo.

Fernández Pérez, L.A y Otros, (2021) La implementación de los métodos problémicos en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha

grecorromana. Revista Olimpia Vol.18 No 2. ISSN: 1817-9088. Universidad de Granma

Fernández Pérez, L.A y Otros, (2022), El tratamiento de la preparación táctica del luchador sustentado en exigencia, contenidos y medios tácticos. Revista Pódium Vol.17 No1. ISSN: 1996-2452. Universidad de Pinar del Río.

Federación Cubana de Luchas. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana.

Forteza, A. (1997). Entrenamiento deportivo, Alta metodología, carga, estructura y planificación. La Habana. Editado por I.S.C.F. "Manuel Fajardo".

Forteza, A. (2001). Direcciones del entrenamiento deportivo. Revista digital *efdeporte*, 5 (27). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

García, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo (Principios y Aplicaciones)*.Madrid: Editorial Gymnos, S.L.

García, J. M (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.

García Manso, J. (2015). Aportaciones de Fernando Navarro Valdivieso a la Planificación del entrenamiento deportivo. *Revista Entrenamiento Deportivo*. 29 (1). Recuperado de <https://www.G-SE.com> 1786-sa-257

González, B. y Gorosteaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde. pp. 53-63.

González, J. y Gorostiaga, E. (2002). *Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza*. Versión digital por Centro Olímpico de Estudios Superiores.

González, J. (2007). *Consideraciones sobre la Manifestación y el Desarrollo de la Fuerza y la Potencia Muscular*. G-SE. Argentina: Recuperado de <http://www.sobrentrenamiento.com/PublicE/Home.asp> 04/04/2007.

González, J y Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. INDE. Zaragoza.

- González, S. A. (1995). *Influencia de la fuerza rápida en los jóvenes luchadores en el periodo competitivo*. (Material docente). La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- González, S. y Cañedo, I. (2000). *Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva*. Recuperado de <http://www.inder.cu>
- González, S. (2013), *Técnica y Táctica en la Lucha Deportiva*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- González, S. (2014). *El desarrollo de las capacidades motrices por direcciones. Aplicación en la lucha olímpica*. Revista Digital EFDeportes.com, Buenos Aires, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- González, S. (2014). *La preparación física en la lucha deportiva* Revista Digital. EFDeportes.com, Buenos Aires, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- González, S.. (2014). *Direcciones condicionantes y determinantes en la Lucha*. Revista Digital EFDeportes Buenos Aires, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- González, S., Cañedo I., Rodríguez A., (2020). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva. United Word Wrestling Américas.
- González, S.A., Aguilera A., Pérez J.C. y Gamboa, N. (2014). Análisis de la ejecución del empujón al lado-abajo con agarre de cuello y tobillo en la lucha libre. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 19 (197):1-6.
- González, L. A. y Lanza, A. (2015). Organización; Planificación y Control de la fuerza en levantadores de pesas escolares. *Revista digital efdeportes*, 20(208), Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- González, S. A. (2017). Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36 (3)
- González Ravé, J. M., Pablos-Abella, C. y Navarro-Valdivieso, F. J. (2014). *Entrenamiento Deportivo. Teorías y prácticas*. Madrid, España: Panamericana.
- González, L. A. (2017). Metodología para la preparación de fuerza como carga complementaria integrada en el entrenamiento del pesista escolar (Tesis de

Doctorado). Villa Clara. UCLV "Marta Abreu" de Las Villas Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, B. (1992). Principios del entrenamiento deportivo. Ediciones Roca, S. A.

Grosser, M. Bruggemann, P. (1990). *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Barcelona: Editorial Martínez Roca.*

Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Hanh, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca S.A.

Hernández, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación y oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego. *Revista digital efdeportes*, 6 (33), Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Hernández, R. (2008). Sistema de planificación por direcciones del entrenamiento deportivo para el Tenis de mesa femenino del alto rendimiento cubano. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF "Manuel Fajardo".

Hernández, s. Fernández c. & Baptista I. (2006). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill.

Hrvoje(2009).Lactate profile during Greco-Roman wrestling match.*Journal of Sports Science and Medicine*, 8(CSSI3), 17-19

IssurinV.B. &Kaverin V. (1985). *Planning and design of annual preparation cycle in canoeing*. In Grebnoj Sport (Rowing, Canoeing, Kayaking), Moscow: Fizkulturai Sport, p. 25-29.

Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: *a review*.*J. Sports Med. Phys. Fitness*.48:65-75.

Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization.*Sports Medicine*, 40 (3), 186-206. Doi: 10.2165/11319770 .

Isik, O., Cicioglu, H., Gul, M. &Alpay, C. (2017). Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International*

Journal of Wrestling Science, 7(1-2), 41–45, DOI: 10.1080/21615667.2017.1422815.

- Izquierdo, M. y Ibañez, J. (2017). Crecimiento y Maduración del Deportista Joven. Aplicación Para el Desarrollo de la Fuerza. *Journal Revista de Educación Física*, 35(1).
- 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.
- Kazarian, F. G. (1985). *Particularidades de la edad de la fuerza muscular y problemas de la preparación racional de la fuerza en edad escolar*. (Tesis de doctorado). Armenia: Universidad de Ereván.
- Kuznetsov, V. (1983). *Análisis de la preparación de velocidad-fuerza en los deportistas de alta clasificación*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Kraemer, W.J., Fry, A.C., Rubin, M.R., Triplett-McBride, T., Gordon, S.E., Koziris, L.P., Lynch, J.M., Volek, J.S., Meuffels, D.E., Newton, R.U. and Fleck, S.J (2001). Physiological and performance responses tournamentwrestling. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (33).1367-1378
- Kraemer, W. J. (2004). Las Bases Fisiológicas de la Lucha: Implicancias para el Diseño de Programas de Acondicionamiento. Recuperado de <http://g-se.com/>.
- Kraemer, W .J (2006). *Entrenamiento de la fuerza*. Editorial Hispano Europea.
- La Rosa, A. y Fernández, L. (2008). *Ejercicios básicos para el control de la fuerza en luchadores juveniles*. (Tesis de maestría). Villa Clara. ISCF. “Manuel Fajardo”.
- Lanza, A. y Zamora, P. A. (2020). Estructura para la planificación en el fútbol juvenil mediante el macro ciclo integrado con cargas acentuadas. Una alternativa *Revista Conrado*. [16 \(73\)](#).
- Lee, H.; In Gyu Kim.; ChangsuSung.; Ji Seok, Kim. (2018). *El Efecto del Entrenamiento de Fuerza de 12 Semanas sobre la Fuerza Muscular y la*

Composición Corporal: Implicaciones de la Frecuencia del Ejercicio.
JournalPubliCE. <https://g-se.com/>

Loung, D. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza general y especial en función del incremento de la resistencia a la velocidad del remate en los voleibolistas de la categoría juvenil.* (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.

Loung, D. y Cortegaza, L. (2010). Propuesta metodológica para la utilización de la periodización de la fuerza en función de incrementar la resistencia de la potencia en el voleibol en la categoría juvenil. *Revista digital efdeportes*, 15(150), Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

López - Gullón, J. M.(2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina *An. psicol;* 28(1): 215-222.

López, M. E. (2014). *Efectos de Diferentes Métodos de Entrenamiento de Fuerza y Resistencia de Agarre en Escaladores deportivos.* (Tesis de Doctorado) Universidad De Castilla La Mancha: Departamento De Actividad Física y Ciencias Del Deporte

López, R. (2016). *La dirección del Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Lucha Olímpica.* (Tesis de Doctorado). Villa Clara. UCLV “Marta Abreu” de Las Villas: Centro de Estudios de Educación “Gaspar Jorge García Galló”.

López & Tamayo Y. (2016) La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica, revista Conrado. 12 (56) <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/421>

López. R. (2009) Alternativa metodológica para la preparación táctica del luchador juvenil del estilo grecorromana de Villa Clara. Tesis de Maestría en metodología del entrenamiento deportivo. Tutores. Ms. C. Liván Fernández y Dr. C. Antonio Lanza Bravo. Instituto Superior de Cultura Física. <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/7824>

Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo.* Moscú. Editorial Ráduga.

- Matveev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Roma: Escuela de deporte.
- Martin, R. (1991). Desarrollo de la resistencia a la velocidad para jóvenes velocistas. *Apuntsmedicinade'lesport* . XXV (97).
- Martínez, A. y Iniesta, J. (2015). Special Wrestling Fitness Test: a specific test for Olympic wrestling applied to youth wrestlers. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*. 5 (12). 7-34. Recuperado de (<http://revistas.um.es/sportk>).
- Marques, N. (2017). A revolução Russa e o desenvolvimento da periodizaçãoesportivana União Soviética. *Revista Inclusiones*, Santiago; 4 (especial): 110-127. Recuperado de: <http://www.revistainclusiones.com/>
- [Mestre, J. A. \(1995\). Planificación deportiva. Barcelona. Inde.](#)
- Mesa, M. (2007). *Conferencia especializada. El criterio de expertos. Reflexiones sobre su empleo en la investigación*. Villa Clara, ISCF “Manuel Fajardo”.
- [Merlo, R. D. \(2018\).Desarrollo de la potencia en los deportes de combate.](#) Recuperado de<http://g-se.com/>
- Mirallas, J. (2005). *La resistencia, como cualidad motora, y su nomenclatura*. Recuperado de www.mirallas.org/Esport/Resistencia.
- Mirallas, J. (2002). *Metodología. Planificación del entrenamiento de fuerza para deportes de combate*. Recuperado de www.mirallas.org/Judo/Cursos/PlanFuerza.
- Morales A. (2008). El reloj detenido en el tiempo: una realidad que frena la formación del deportista inteligente, creativo e independiente. *Revista efdeportes*. 10 (79), Buenos Aires. [https://www.efdeportes.com/efd79/reloj.htm /](https://www.efdeportes.com/efd79/reloj.htm/)
- [Navarro, F. y Arellano, R. \(1990\). Natación. Comité Olímpico Internacional. \(COI\) Madrid. España: \(s. e\)](#)
- Navarro, F. (1994). *Modelos de planificación del entrenamiento en deportes de resistencia. Apuntes del modelo 2.1.6 del master de Alto Rendimiento deportivo*. COE.

- Navarro, F. (2003). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. Revista digital *efdeportes*, 9 (67). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Navarro, F. y Aceña, M. R. (2004). *Planificación del entrenamiento*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Navarro, F. (2011). *Periodización y planificación del entrenamiento*. Tomado del curso a distancia: Actualización en Métodos de Entrenamiento. (2011). Recuperado de <https://g-se.com/>
- Noriega, J. (2019). Planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores escolares: algunas consideraciones. Revista *Acción*, acción. uccfd.cu/index.php/a/article/view/101/265.
- Nuevo, O. (2021), Análisis de la estrategia particular de la Dirección General de Alto rendimiento. Dirección Nacional de deportes.
- Ozolin, N. G. (1989). *Sistemas contemporáneos del entrenamiento deportivo*. (3raed). La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Parlebas, P. (1981). Contribution un lexiauemommenti en science de l'actionmotrice. Paris. INSEP.
- Pallarés, J.G., Sánchez, L., Pérez, C.E., De La Cruz, E. y Mora, R. (2014). Imposing a pause between the eccentric and concentric phases increases the reliability of isoinertial strength. *Journal of SportsScience*, 32 (12), 1165-75.
- Perera Lavandero., M., López Torres, R., & Guevara Lorenzo, L. F. (2016). La efectividad en la continuidad técnico táctica de la lucha grecorromana. Revista *Conrado* 12 (56), pp. 34-39. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/425/444>
- Pérez Téllez. (1988). Conferencia impartida en curso internacional "Solidaridad Olímpica". Ciudad de La Habana.
- Pérez, S. y Badillo, E. (2014). *Índice de resistencia a la fatiga en atletas de lucha en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento*

(CNAR) de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) México D. F. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Pérez, S. (2014). *Características de la Lucha*. Revista digital *efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Pérez, J. R. (2014). *Alternativa metodológica para la planificación de la carga en lanzadoras de softbol de alto nivel*. (Tesis de Doctorado). Ciudad de la Habana ISCF "Manuel Fajardo".

Pérez y Jiménez. (2014). Propuesta de entrenamiento de lucha en la modalidad libre olímpica y grecorromana. Revista Digital *efdeportes*. Buenos Aires, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Pétrov, R. (1995). La iniciación en la Lucha. Madrid: Federación Española de Lucha.

Pétrov, R. (2000). Luchas Autóctonas. Madrid: Federación Española de Lucha.

Pradet M. (1999) La preparación Física. Rendimiento deportivo. INDE publicaciones. Barcelona

Peña, G., Heredia J. R., Aguilera, J., Da Silva, M. y DelRosso, S. (2016). *Entrenamiento Concurrente de Fuerza y Resistencia: una Revisión Narrativa*. Recuperado de <https://g-se.com/>, 1(1).

Platonov, V.N. (1987). Teoría y Metodología Entrenamiento Deportivo. Moscú: Editorial Ráduga.

Platonov, V. N. (1991). *La Adaptación en el Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ranisavljevic, I. Yilic, V. (2010). Periodization variants in strength training throughout microcycles and mesocycles. Proceedings, (2).304-311. Recuperado de <http://connection.ebscohost.com/c/articles/77466389/>

Reib, M. (1991). Problemas del entrenamiento de alto nivel en los deportes de resistencia. SDS. X (22), 30-39.

Reib, M. (1992). Allenamentoed aumento de llacapacitá di resistenza a llaforza. *Rivista di Cultura Sportiva*, (26). 42-49.

- Riera, J. (1995). *Aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Barcelona: Inde.
- Reglamento Internacional de Luchas (2016). UnitedWorldWrestling (UWW). Lausana. Suiza.
- Román, I. (1997). *Mega fuerza, fuerza para todos los deportes*. Argentina: Editorial Loyc.
- Román, I. (1999). *Fuerza entrenamiento zona 3*. Tomado de libros en digital.
- Román, I. (2004). *Giga fuerza*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Román, I. (2011). *Multifuerza*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Román, I. (2014). *Aspectos polémicos de la preparación de fuerza*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Romero, J. y Becali, E. A. (2014). *Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Rønnestad, B. R., Hansen, J., Hollan, I., & Ellefsen, S. (2015). Strength training improves performance and pedaling characteristics in elite cyclists. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 25, e89–e98.
- Rodríguez, A. (2017). Análisi de los Juegos Olímpicos 2016. Dirección Técnico Metodologica. CRID del INDER.
- Rodríguez, J. (2017). Acciones para potenciar el proceso de perfeccionamiento de las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana categoría juvenil en Santiago de Cuba. <https://repositorio.uho.edu.cu/jspui/bitstream/uho/2641/1/COBAS.pdf>
- Saltin, B.; Gollnick, PD. (1983). "Skeletal muscle adaptability: significance for metabolism and performance". Hand book Skeletal muscle. *American Physiological Society* 555-631.
- Sánchez Bañuelos, F. (1995). Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condiciones. Mod.1.1.1. Máster en Alto Rendimiento Deportivo.

- Sando Batista J. (2019). Ejercicios combinados para mejorar la efectividad de la técnica de virada con agarre de dos brazos a un brazo con traslado por la cabeza desde la posición de 4 puntos. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo* Vol. 9, Número Especial <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/article/view/317>
- Sampieri, R. et al. (2006). *Metodología de la investigación, 4ta ed.* México: Editorial Mexicana.
- Sampieri, R. et al. (2010). *Metodología de la investigación, 5ta ed.* México: Editorial Mexicana.
- Sampieri, R. et al. (2014). *Metodología de la investigación, 6ta ed.* México: Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Sanchis, C. (2017). *Limitaciones de la periodización tradicional en ciclismo.* Recuperado de <https://g-se.com/-bp-l5a15c481a0ff5>
- Semmler, J. G. y Enoka, R. M. (2000). Neural contribution to changes in muscle strength. In V.M. Zatsiorsky. *Biomechanics in Sport, Blackwell Science Ltd. London.*
- Seirul'lo, F. (2011). Entrenamiento integrado. *Revista Training Fútbol Vargas*, (6).
- Siff, M. y Verjoshanski, Y. (2000). *Súper entrenamiento.* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Sierra, J. H. (2018). La mesoestructura, modelo de entrenamiento contemporáneo de la escuela cubana de boxeo. *RevistaPodium*.13 (1).
- Stromback, P. (1987). 75Ans Federation Internationale de Lutte Amateur. Stockholm: FILA.
- Starosta, W. y Hirtz, P. (1989). Zur Existenzsensibler und kritischer Perioden in der Entwicklung der Bewegungskoordination. *Leistungssport*. 19 (6), 11-16. Recuperado de <https://www.bisp-surf.de/Record/PU199001041270>.

- Suslov F. P. (1995). *Condiciones ecológicas y el sistema de la preparación deportiva. El sistema moderno de la preparación del deportista*. Moscú, SAAM, págs. 305-323.)
- Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa
- Toledo, R. (2009). *La estructuración de los contenidos en la Lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento*. (Tesis de maestría). Villa Clara. ISCF. "Manuel Fajardo".
- Torres, Y. (2018). Análisis de la lucha grecorromana en los Juegos Olímpicos de Río y el campeonato mundial adulto de Budapest 2016. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 1(1) 17-41. Recuperado de <http://revistas.unellez.edu.ve>
- Tropin, Y., Romanenko, V., &Ponomaryov, V. (2016). Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation.Slobozhanskyi herald of science and sport, No. 3 (53), 70-73.<http://journals.uran.ua/sportherald/article/view/76778>
- Trujillo, R. (2016). *La preparación especial del luchador cubano de alta competencia en el estilo Grecorromano*. Facultad de Cultura Física de Matanzas. Material digital.
- Tschiene, P.; Satori, J. (1988). La evolución de la teoría del entrenamiento". *Revista de entrenamiento deportivo Journal of Sports Training*. 2 (4). 2-12.
- Tschiene, P. (1990). *El estado actual de la teoría del entrenamiento*. Escuela de deportes. Roma. (19).
<http://journals.uran.ua/sportherald/article/view/76778>
- Valle, A. (2007). *Meta modelos de la Investigación Pedagógica*. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- Vicente, Y., Bandera, L. (2016). Aprendizaje de viradas con desbalance, basadas en un estudio psicológico en atletas de Lucha Greco. *Revista arrancada Arrancada*, 16 (29),
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/3-29>

- Verjoshanski, I. V. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Verjoshanski, I. V. (2000). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Verjoshanski, I. V. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Vílchez, C. (2010). *Tormenta de ideas, una técnica para solucionar problemas*. Recuperado de <http://cec.vcn.bc.ca/mpfc/modules/brn-stos.htm>
- Verdugo, M. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo *Revista Chilena de pediatría*. 86 (6). <http://journals.uran.ua/sportherald/article/view/76778>
- Vicente, Y., Bandera, L. (2016). Aprendizaje de viradas con desbalance, basadas en un estudio psicológico en atletas de Lucha Greco. *Revista arrancada Arrancada*, 16 (29), <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/3-29>
- Volkov, L. V. (1981). Las aptitudes físicas de niños y adolescentes. Kiev, Zdoroviya.
- Weineck, J. (1992). Las capacidades motrices. *Revista digital efdeportes*. <https://www.efdeportes.com/>
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Winter, R. (1980). Zum Problem der sensiblen und kritischen Phasen in der Kindheit und Jugend. *Medizin und Sport*. (20), 102-104.
- Zimkin, N. (1975). *Fisiología Humana*. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

ANEXOS

Anexo 1. Guía para el Análisis de Documentos

Objetivo: Constatar la existencia de orientaciones en los documentos oficiales y normativos sobre la organización de la preparación de la fuerza en el entrenamiento de luchadores grecorromano juveniles.

Aspectos a analizar

Orientaciones para el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza

Organización temporal de la preparación de la fuerza.

Métodos utilizados en las diferentes etapas de la preparación

Especialización del entrenamiento en la categoría juvenil

Modelos de planificación utilizados en el macrociclo de preparación

Documentos a analizar:

- Orientaciones que ofrece el Programa Integral de Preparación del Deportista 2016.
- Informes de análisis de los estados de la preparación de los luchadores.
- Revisión de plan de entrenamiento de los luchadores 16-18 años del curso 2017-2018.
- Estrategias de desarrollo del deporte de Luchas en la provincia de Villa Clara del ciclo 2017-2020

ANEXO2

Entrevista para conocer el estado actual del conocimiento y tratamiento de la preparación táctica en la lucha deportiva.

Estimado profesor: Atendiendo a las exigencias actuales del sistema competitivo, al constante cambio en el reglamento, así como la elevada rivalidad en los combates de lucha, en la F.C.F de V.C se desarrolla una investigación que tiene entre otras tareas la de determinar el estado actual de la preparación táctica con el propósito de profundizar, sintetizar y generalizar criterios que permitan una formación de atletas más inteligentes, creativos e independientes.

Es por ello que le pedimos responda lo más sincero posible esta preguntas y así contribuirá a perfeccionar el nivel científico, teórico y práctico de la lucha deportiva. De antemano le damos las gracias.

Datos generales:

- Años de experiencia como entrenador_____
- Categoría_____
- Provincia_____
- Resultados más relevantes como entrenador _____

Preguntas:

- 1) ¿Qué puede entenderse por táctica?
- 2) ¿Para usted que es la preparación táctica?
- 3) ¿Trabaja usted la táctica unidad a la técnica?

Siempre_____ A veces_____ Nunca_____

- 4) ¿En qué etapa de la preparación comienza a trabajar la táctica?
- 5) ¿Utiliza algún método? ¿Cuáles?
- 6) ¿Dosifica la preparación táctica?

Si _____ No _____ A veces _____

Si la dosifica. ¿Cómo?

a)

7) De los ejercicios que mencione 3 características.

8) ¿Qué forma emplea para evaluar la táctica?

Medición _____ Prueba _____ Observación _____

Ninguna _____ Otras _____ (Explique la esencia)

9) ¿Tiene alguna sugerencia para el tratamiento de la táctica?

10) ¿Cree usted que exista la preparación táctica?

SI _____ No _____ Depende _____

Si marca depende especifique de que

11) ¿Qué es la preparación técnico-táctico?

12) ¿Qué es la preparación técnica?

13) ¿Qué enseña desde el punto de vista táctico?

Anexo 3

Guía de observación

Objetivos:

1. Valorar las características de la preparación táctica de los luchadores juveniles.

Unidad de observación:

El tratamiento que se le da por parte de los entrenadores a la preparación táctica de los luchadores juveniles.

El comportamiento táctico de los luchadores juveniles en los combates de entrenamientos.

Tipo de observación: Directa, abierta o estructurada

Indicadores

- 1) Sentido de la distancia y el tiempo
- 2) Correspondencia entre la situación táctica y las acciones.
- 3) Creación de situaciones para actuar.
- 4) Conducción del combate.
- 5) Ejecución de las acciones técnicas.

Instrucción General

Cada observador controlara un solo luchador y en el indicador 4 valorara la variabilidad y la alternativa de las acciones.

Explicar al colectivo de entrenadores que estas discusiones les dará la oportunidad de reflexionar sobre la necesidad de transformar la práctica de la lucha deportiva, con respecto al proceso de entrenamiento de la lucha y en particular en relación con el tratamiento individualizado de la preparación táctica del luchador.

El colectivo se organiza de manera tal que quede formado por entrenadores del mismo estilo y que transiten por la categoría juvenil.

Se concede tiempo suficiente (10- 15 minutos) para que cada grupo elabore su resultado.

Una vez concluido el tiempo fijado para el cumplimiento de la actividad, se listan los resultados en el pizarrón y se realiza el análisis de las mismas.

A partir del análisis anterior, se solicita:

Puntos de discusión

- 1- ¿Cuáles son los contenidos tácticos de la lucha deportiva?
- 2- ¿Cuáles son las exigencias tácticas de la lucha deportiva?
- 3- ¿Cómo conceptualizar las situaciones tácticas en la lucha deportiva?
- 4- ¿Cómo determinar las situaciones tácticas de saber hacer, decidir, aplicar y crear?

Anexo 8

Relación de Posibles Expertos

No	Años de Experiencia	Cargo	Centro
1	30	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
2	20	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
3	20	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
4	30	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
5	34	Profesor	ESFAR Cerro Pelado
6	33	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
7	27	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
8	21	Entrenador	ESFAR Cerro Pelado
9	20	Entrenador	Comisión Técnica Nacional
10	30	Directivo	Comisión Técnica Nacional
11	19	Profesor Universidad	Comisión Técnica Nacional
12	19	Profesor Universidad	Comisión Técnica Nacional
13	22	Profesor Universidad	Comisión Técnica Nacional
14	22	Profesor Universidad	Comisión Técnica Nacional

Anexo 9

Selección de los expertos

Por su experiencia y prestigio usted ha sido seleccionado para participar en una investigación que trata sobre una metodología para el tratamiento de la preparación táctica del luchador de la categoría juvenil. Sus opiniones serán muy importantes para dar validez científica a la investigación y para el desarrollo de la lucha deportiva cubana, por lo que se pide su más absoluta franqueza en el momento de emitirlas. De antemano le expreso mi más sincero agradecimiento.

De ser posible su colaboración rogamos enviar sus respuestas al Departamento Teoría y Práctica del Deporte de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Email: livánfp71@inder.cu

Nombres y apellidos: _____

Licenciado: Sí _____ No _____ Categoría docente: _____

Categoría científica: _____ Edad: _____ años.

Años de experiencia: _____ De ellos:

_____ como luchador

_____ como entrenador.

_____ como profesor de Lucha en la red de centros de Cultura física.

_____ como dirigente administrativo deportivo.

_____ en otras funciones.

Función que desempeña actualmente: _____

Centro de trabajo: _____

1- ¿Siente voluntad para colaborar en esta investigación? Sí _____ No _____

2- Marque con una (x) en una escala creciente de cero (0) a diez (10) el valor que corresponde con el grado de conocimientos e información que usted posee sobre la preparación táctica del luchador.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3- Realice una autovaloración de los niveles de argumentación o fundamentación que usted posee sobre el tema.

Fuentes que argumentan sus conocimientos acerca del tema que tratamos	Grado de influencia para emitir los criterios		
	Alto	Medio	Bajo
1- Estudio de la bibliografía especializada.			
2- Análisis teóricos realizados por usted.			
3- Aplicación de experiencias prácticas personales basadas en sus conocimientos sobre el tema.			
4- Actividades de superación postgraduada relacionadas con el tema.			
5- Participación en eventos científicos.			

Muchas Gracias

Anexo 9

Determinación del coeficiente de competencia.

Expertos	Kc	Ka	K	Nivel
1	0.8	0.8	0.85	Alto
2	0.3	0.5	0.4	Bajo
3	0.9	1	0.95	Alto
4	0.8	0.8	0.8	Alto
5	0.6	0.6	0.7	Medio
6	0.4	0.6	0.5	Bajo
7	0.8	1	0.9	Alto
8	0.4	0.5	0.6	Bajo
9	0.8	0.8	0.8	Alto
10	0.8	0.9	0.85	Alto
11	0.9	1	0.95	Alto
12	0.8	0.8	0.8	Alto
13	0.9	1	0.95	Alto
14	0.8	0.8	0.8	Alto

Anexo 15

Encuesta a expertos que valoran la metodología

Estimado colega:

Usted ha sido seleccionado para evaluar la viabilidad de la metodología para el tratamiento de la preparación táctica del luchador juvenil del estilo grecorromano. En este sentido las opiniones brindadas por usted serán de imprescindible valor, por lo que requerimos su más absoluta sinceridad. Luego de haber leído la síntesis que enviamos sobre la metodología, le rogamos marque con una cruz la respuesta que considere más adecuada en las preguntas de la encuesta.

Muchas gracias.

1. Necesidad de la implementación de la metodología en la práctica:

Altamente necesaria_____

Medianamente necesaria_____

Ligeramente necesaria_____

2. La metodología contribuye a la solución de las insuficiencias en el tratamiento de la preparación táctica:

Sí_____

No_____

3. La metodología enriquece la bibliografía especializada sobre el tema tratado:

Sí_____

No_____

4. La metodología contribuirá al desarrollo de la preparación táctica en los luchadores juveniles:

Sí_____

No_____

5. Sobre las posibilidades de generalización de la metodología diseñada, responda:

Si_____

No_____

6. Podrá utilizarse la metodología para el tratamiento de la preparación táctica en otras categorías:

10-11_____

13-15_____

7. Sobre la originalidad de la metodología exprese su opinión en una de las siguientes categorías:

Muy original_____

Original_____

Poco original_____

8. Considera novedosa la metodología diseñada para el tratamiento de la preparación táctica en luchadores juveniles:

Sí_____

No_____

9. Los conceptos teóricos propuestos sobre las situaciones tácticas, contenidos, exigencias tácticas, rendimiento táctico y grupos de rendimiento presentan calidad:

Sí_____

No_____

10. Existe una selección adecuada de los componentes de la metodología

Muy adecuada_____

Adecuada_____

Inadecuada_____

11. Adecuada relación en la metodología de las situaciones tácticas con los niveles de rendimiento táctico y los grupos de rendimiento:

Si_____

No_____

12. Es adecuada la relación entre las situaciones tácticas y los métodos en los diferentes momentos de la preparación.

Sí_____

No_____

13.La metodología cumple con la función específica para la cual fue concebida:

Si_____

No _____

Anexo 9

Evaluación de la viabilidad de la metodología

Utilidad social

Indicadores	Categorías	%
1.- Necesidad de implementación práctica.	AN-MN	100
2.- Solución a las insuficiencias detectadas en el tratamiento de la preparación táctica.	Si	100
3.- Enriquecimiento de la bibliografía especializada sobre el tema.	Si	100
4.- Contribuye a la identificación de potencialidades y debilidades y al mejoramiento de la preparación táctica del luchador a partir de su tratamiento individualizado	Si	100
5.- Posibilidad de generalización de la metodología	Si	100
6.- Utilidad de la metodología en el entrenamiento.	MU	100
7.- Originalidad de metodología	MO	95.0
8.- La metodología es novedosa.	si	100

Anexo 10

Evaluación de la viabilidad de la metodología

Calidad Formal

Indicadores	Categorías	%
9.- Calidad de los conceptos teóricos propuestos en la metodología.	Si	100
10.- Selección adecuada de los componentes de la metodología.	MA	63.6
	A	36.4
	I	-
11.- Adecuada relación en la metodología de las situaciones tácticas con los niveles de rendimiento táctico y los grupos de rendimiento.	Si	100
12.- Relación entre las situaciones tácticas y los métodos en los diferentes momentos de la preparación.	Si	100
13.- La metodología cumple con la función específica para la cual fue concebida.	Si	100

Anexo 11

Pruebas no paramétricas

Test solución mental

Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
Solución mental saber hacer (P. Med)	1,17
Solución mental saber hacer (S. Med)	1,94
Solución mental saber hacer (T. Med)	2,89

Estadísticos de contraste^a

N	9
Chi-cuadrado	15,548
gl	2
Sig. asintót.	,000

a. Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
Solución mental saber decidir (P. Med)	1,17
Solución mental saber decidir (S. Med)	2,00
Solución mental saber decidir (T. Med)	2,83

Estadísticos de contraste^a

N	9
Chi-cuadrado	15,000
gl	2
Sig. asintót.	,001

a. Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
Solución mental saber aplicar (P. Med)	1,00
Solución mental saber aplicar (S. Med)	2,00
Solución mental saber aplicar (T. Med)	3,00

Estadísticos de contraste^a

N	9
Chi-cuadrado	18,000
gl	2
Sig. asintót.	,000

a. Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
Solución mental saber crear (P. Med)	1,17
Solución mental saber crear (S. Med)	2,06
Solución mental saber crear (T. Med)	2,78

Pruebas no paramétricas (Anexo 12)

Prueba de los signos

Frecuencias		N
Solución mental saber hacer (S. Med) - Solución mental saber hacer (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	6
	Empates	3
	Total	9
Solución mental saber hacer (T. Med) - Solución mental saber hacer (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber hacer (T. Med) - Solución mental saber hacer (S. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	7
	Empates	2
	Total	9
Solución mental saber decidir (S. Med) - Solución mental saber decidir (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	6
	Empates	3
	Total	9
Solución mental saber decidir (T. Med) - Solución mental saber decidir (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber decidir (T. Med) - Solución mental saber decidir (S. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	6
	Empates	3
	Total	9

Estadísticos de contraste^b

	Solución mental saber hacer (S. Med) - Solución mental saber hacer (P. Med)	Solución mental saber hacer (T. Med) - Solución mental saber hacer (P. Med)	Solución mental saber hacer (T. Med) - Solución mental saber hacer (S. Med)	Solución mental saber decidir (S. Med) - Solución mental saber decidir (P. Med)	Solución mental saber decidir (T. Med) - Solución mental saber decidir (P. Med)	Solución mental saber decidir (T. Med) - Solución mental saber decidir (S. Med)
Sig. exacta (bilateral)	,031 ^a	,004 ^a	,016 ^a	,031 ^a	,004 ^a	,031 ^a

a. Se ha usado la distribución binomial.

b. Prueba de los signos

(Anexo 13)

Frecuencias

		N
Solución mental saber aplicar (S. Med) - Solución mental saber aplicar (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber aplicar (T. Med) - Solución mental saber aplicar (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber aplicar (T. Med) - Solución mental saber aplicar (S. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber crear (S. Med) - Solución mental saber crear (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	6
	Empates	3
	Total	9
Solución mental saber crear (T. Med) - Solución mental saber crear (P. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	9
	Empates	0
	Total	9
Solución mental saber crear (T. Med) - Solución mental saber crear (S. Med)	Diferencias negativas	0
	Diferencias positivas	5
	Empates	4
	Total	9

Estadísticos de contraste^b

	Solución mental saber aplicar (S. Med) - Solución mental saber aplicar (P. Med)	Solución mental saber aplicar (T. Med) - Solución mental saber aplicar (P. Med)	Solución mental saber aplicar (T. Med) - Solución mental saber aplicar (S. Med)	Solución mental saber crear (S. Med) - Solución mental saber crear (P. Med)	Solución mental saber crear (T. Med) - Solución mental saber crear (P. Med)	Solución mental saber crear (T. Med) - Solución mental saber crear (S. Med)
Sig. exacta (bilateral)	,004 ^a	,004 ^a	,004 ^a	,031 ^a	,004 ^a	,063 ^a

a. Se ha usado la distribución binomial.

b. Prueba de los signos

(Anexo 14) Test Solución Motriz

Rangos

	Rango promedio
Solución motriz saber hacer (P. Med)	1,17
Solución motriz saber hacer (S. Med)	2,06
Solución motriz saber hacer (T. Med)	2,78

Estadísticos de contraste^a

N	9
Chi-cuadrado	14,552
gl	2
Sig. asintót.	,001

a. Prueba de Friedman

Rangos

	Rango promedio
Solución motriz saber decidir (P. Med)	1,28
Solución motriz saber decidir (S. Med)	1,78
Solución motriz saber decidir (T. Med)	2,94

Estadísticos de contraste^a

N	9
Chi-cuadrado	15,800
gl	2
Sig. asintót.	,000

a. Prueba de Friedman

Anexo 15 Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Efect hacer (S. Med) - Rangos negativos		0	,00	,00
Efect hacer (P. Med) - Rangos positivos		9	5,00	45,00
	Empates	0		
	Total	9		
Efect hacer (T. Med) - Rangos negativos		0	,00	,00
Efect hacer (P. Med) - Rangos positivos		9	5,00	45,00
	Empates	0		
	Total	9		
Efect hacer (T. Med) - Rangos negativos		0	,00	,00
Efect hacer (S. Med) - Rangos positivos		9	5,00	45,00
	Empates	0		
	Total	9		
Efect decidir (S. Med) - Rangos negativos		0	,00	,00
Efect decidir (P. Med) - Rangos positivos		8	4,50	36,00
	Empates	1		
	Total	9		
Efect decidir (T. Med) - Rangos negativos		1	1,00	1,00
Efect decidir (P. Med) - Rangos positivos		8	5,50	44,00
	Empates	0		
	Total	9		
Efect decidir (T. Med) - Rangos negativos		3	3,50	10,50
Efect decidir (S. Med) - Rangos positivos		6	5,75	34,50
	Empates	0		
	Total	9		

Estadísticos de contraste^b

	Efect hacer (S. Med) - Efect hacer (P. Med)	Efect hacer (T. Med) - Efect hacer (P. Med)	Efect hacer (T. Med) - Efect hacer (S. Med)	Efect decidir (S. Med) - Efect decidir (P. Med)	Efect decidir (T. Med) - Efect decidir (P. Med)	Efect decidir (T. Med) - Efect decidir (S. Med)
Z	-2,666 ^a	-2,666 ^a	-2,668 ^a	-2,524 ^a	-2,547 ^a	-1,423 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	,008	,008	,008	,012	,011	,155

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon