



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

Trabajo Final en opción al título de Especialista en Lucha para el Deporte de Alto Rendimiento

Acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4ptos de la primera y segunda figura de la preselección nacional de lucha del estilo libre, en el período comprendido entre el 2009-2011.

Autor: Lic. Carlos Alain Avila Tibeau.

Tutor: Ms.C. Alfredo Arística Tabia.

Consultantes: Epg. Julio Mendieta Cuellar.

La Habana

“Año 53 de la Revolución”

¿Qué debe hacer un luchador para no desgastarse tanto y terminar lo más rápido posible un combate? Hay alguna fórmula?



Antes que nada, la Lucha es Arte, Cultura y Carácter. El que no entienda eso, no puede ser un buen luchador y respondiendo a su interrogante, buscar la pegada por cualquier vía. De no surtir efecto, continuar con acciones desde la pie hasta cuatro puntos, para obtener la mayor cantidad de puntos en un corto plazo y ganar por puntos sin haber consumido el tiempo del set.

Alexander Karelin. Presidente de la Federación Rusa de Lucha Aficionada

3 Medallas de Oro en Juegos Olímpicos (1988, 1992, 1996)

Medalla de Plata en los Juegos Olímpicos (2000)

Medallas de Oro en Campeonatos Mundiales (1989, 1990, 1991, 1993, 1994, 1995, 1997, 1998, 1999)

Solo ha perdido un combate en toda su carrera internacional: en la final de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

Igualmente, junto con Bruce Baumgartner, posee el mayor número de medallas en Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos con 13.

La FILA lo considera el mejor luchador de todos los tiempos.

Disponible en: <http://www.fila-wrestling.com/> consultado el 12/4/2010.

## **Dedicatoria.**

A mi madre, mi padre, donde quiera que esté, que siempre supieron guiarme por el camino correcto durante toda mi vida de estudio y abnegación, que me ha servido de mucho para el término de esta hermosa carrera a la que seguiré dedicando mi vida.

A mi abuelo, a María mi compañera y Gabriela la mejor bailarina del mundo, mis familiares, hermanos y amigos, Hernán, Bolívar, Ismael, Daisuke Aono, a la familia Goulet Hechavarría, mis vecinos de Belascoaín # 73 que sólo es ceniza hoy día, que siempre confiaron en mí y que su apoyo sirvió de estímulo para la culminación exitosa de la misma.

## **Agradecimiento.**

A la Revolución, porque sin ella no hubiera tenido la posibilidad de la práctica de este deporte, pero además no hubiera podido cursar los estudios superiores.

A mí tutor, Ms.C. Alfredo Arística Tabia, por su disposición en todo momento.

A todos los entrenadores y atletas que, de una forma u otra, integraron esta investigación, y mi formación como hombre y atleta.

## **Resumen.**

Los tiempos actuales han generado en el deportista nuevas necesidades, lo que implica la aplicación de métodos y de actualización de profesionales que complementen el actuar del deportista y el entrenador. Estas exigencias plantean, cada vez más, la necesidad de tener en cuenta los distintos aportes científicos, que pueden contribuir a mejorar el rendimiento deportivo.

La lucha libre en nuestro país no está exenta a estas dificultades.

Con esta investigación se pretende analizar las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4ptos, de la primera y segunda figura del estilo libre, de la preselección nacional, en el período comprendido de 2009-2011. Las competencias que se observaron fueron, La Gala de Campeones, Las Copas Cerro Pelado y los Topes de Control.

Para la realización del trabajo sólo se observaron las primeras y segundas de cada división, por ser los de mejor nivel técnico dentro de la preselección nacional. Nuestra investigación surge debido a la necesidad de elevar el aprovechamiento técnico de los atletas de primer nivel en situaciones favorables, que es un factor clave para lograr mejores resultados en el deporte. Convergen conocimientos particulares y generales del deporte, tales como organización deportiva, psicología, fisiología y los entornos virtuales de aprendizaje.

El objetivo general del trabajo es, elaborar un grupo de acciones que contribuyan al mejoramiento acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a cuatro puntos de la primera y segunda figura de la preselección nacional de Lucha Libre.

Se emplearon los métodos teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo y la revisión bibliográfica; dentro de los métodos empíricos, la observación directa, la encuesta a profesores, la entrevista no estandarizada a luchadores y se procesó la información mediante la técnica paramétrica de análisis porcentual.

## INDICE

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. ....	6
2.1 Definiciones Preliminares. ....	6
2.2 Caracterización del deporte: .....	11
2.3 Técnica y Táctica: .....	14
2.4 Aspectos psicológicos vinculados a la práctica de la Lucha Deportiva.....	18
2.5 Metodología. ....	22
Criterios de selección de los entrenadores. ....	22
Criterios de selección de los especialistas. ....	22
Años de experiencia de los especialistas. ....	22
CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS. ....	26
CONCLUSIONES. ....	46
RECOMENDACIONES. ....	47
BIBLIOGRAFÍA. ....	48

---

## CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

La Lucha, deporte caracterizado mundialmente como el deporte de las llaves y los agarres, conceptualizado, junto con el Atletismo, entre los deportes más viejos del mundo, hacen que su trascendencia, a lo largo de estos años, sea de respetar y sean vistos como los padres del olimpismo.

La Lucha, como lo acredita mucha bibliografía de épocas pasadas y actuales, surge mucho antes de la época de Cristo y desde entonces, ya existían personas que amaban este deporte y lo practicaban. Al paso de los años, este deporte fue tomando un carácter brutal y no era visto como un deporte como tal, si no, como un espectáculo donde la sangre y la arena tomaban protagonismo de las vidas de los luchadores, que eran llamados Gladiadores en aquellos tiempos. Luego, con el desarrollo y surgimiento de nuevas clases sociales, este deporte fue sufriendo transformaciones, donde ya no era necesario matar al oponente para vencerlo, sino basándose en llaves, agarres y proyecciones para de cierta forma, no dejar su carácter agresivo.

Con la evolución del deporte, la lucha cuenta con la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA), a la cual se asocian muchos estilos, como son la Lucha Libre, La Lucha Grecorromana, estas dos comprendidas en el Programa Olímpico. Existen también la Lucha Canaria, la Sumo, que juntas a otras de nuevo surgimiento, engrandecen este deporte.

Desde que surgieron los Juegos Olímpicos, este deporte se ha visto presente, y en la actualidad, donde ya se rige por reglas y cuenta con un cuerpo de arbitraje, no ha dejado de ofrecer espectacularidad a este magno evento, donde los atletas se preparan para igualarse con los dioses y tocar el Olimpo.

A pesar de que Cuba es un país pequeño, desde que los luchadores cubanos se colocaron a la altura de los del resto del mundo, siempre ha contado con medallistas olímpicos y mundiales, que han sabido poner el nombre de la Isla por todo lo alto, tanto es así que es el único deporte, desde las olimpiadas de Barcelona, que ostenta títulos hasta la fecha en nuestra delegación, en todas estas citas.

---

Es cierto que en la actualidad la lucha ha tomado un nivel donde la mínima equivocación en un combate, se puede convertir en una desventaja difícil de sobrepasar, debido a la preparación, tanto física como técnico-táctica que presentan los atletas, por lo cual el nivel de los luchadores va creciendo cada día más.

Los luchadores cubanos no están ajenos a este cambio y saben que para regresar victoriosos de tierras extranjeras hay que prepararse muy bien. Es cierto que este deporte ha contado con altas y bajas, lo cual puede deberse al cambio de generaciones o al riesgo a que están expuestos los deportistas cubanos al ser asediados por otros países y caer en la tentación, pero cada vez que ocurre una depresión en el deporte, este se ha sabido levantar y traer para la patria, aunque poco parezca, una medalla de oro.

Luego de finalizados los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, la Federación Cubana de Lucha emprendió, como parte de su estrategia nacional, un conjunto de acciones derivadas, las cuales se basan en el perfeccionamiento de las diferentes estructuras, entiéndase esto como actualización de los programas de estudio, preparación del luchador en todas las categorías de edad, rediseño de planes de entrenamiento, sistemas de entrenamiento, de competencias, captación y selección de niños con posibilidades de practicar lucha, entre otras, con el propósito de multiplicar los resultados de los luchadores cubanos en los escenarios deportivos a nivel internacional.

En dicho orden, este deporte, en su esfera técnico-táctica, se caracteriza por la ejecución de diversas acciones técnicas, en las cuales el luchador se basa, para lograr una ventaja o victoria sobre su contrario, en un combate.

Dichas acciones técnico-tácticas se agrupan y se ordenan de manera lógica, ya que se clasifican en derribes, empujones y proyecciones, en el caso de la posición de pie, pero estas no son las únicas que sobresalen en un combate, ya que también existen las viradas y las proyecciones en la posición de cuatro puntos.



---

Es importante mencionar que el luchador cubano siempre se ha caracterizado por ser muy combativo, rasgo del temperamento que lo obliga a llevar a cabo una buena preparación física y a tener un buen conocimiento de las acciones técnico-tácticas del deporte.

No obstante, en la actualidad se está obviando un poco la posibilidad de ejecutar movimientos técnicos ofensivos haciéndole variaciones en cuanto a sus formas de realización, a partir de su menor a mayor complejidad, los cuales favorecerían aún más el espectáculo y enriquecería el arsenal técnico de los luchadores cubanos en las acciones ofensivas combinadas de pie a cuatro puntos.

Independientemente de que en el eslabón de base existen dificultades para llevar a cabo el trabajo técnico-táctico de manera óptima, como son la falta de implementos que son determinantes en la iniciación deportiva, tales como muñecos, mini tapices, por solo citar ejemplos, existen otros recursos que han permitido asentar los cimientos para garantizar los resultados deportivos a largo plazo en la cima de la pirámide de alto rendimiento, que no es más que la creatividad de los recursos humanos; o sea, la mente de los entrenadores para innovar desde sus puestos de trabajo, crear medios y métodos propios, adaptarlos y modificarlos en función de las necesidades y particularidades de los practicantes, entre otras iniciativas. Al mismo tiempo, se tiene como **situación problemática de que:** actualmente las primeras figuras de la pre-selección nacional de Lucha Libre no ejecutan frecuentemente acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a cuatro puntos.

---

**Problema científico.**

Cómo contribuir al mejoramiento de las acciones ofensivas de pie a cuatro puntos, de la primera y segunda figura de la preselección nacional de Lucha Libre.

**Objetivo general.**

Elaborar un grupo de acciones que contribuya al mejoramiento de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie de las primeras figuras de la preselección nacional de Lucha Libre.

**Objetivos específicos.**

1-Realizar un registro tanto de las acciones ofensivas combinadas, como de las oportunidades y las efectivas desde la posición de pie a 4 puntos.

2-Determinar, mediante la observación de las competencias, el % de efectividad de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4tro puntos por divisiones de peso.

3-Determinar las acciones que formarán parte de los contenidos técnico –tácticos, que contribuyan, al mejoramiento de la efectividad de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4tro puntos de las primeras figuras de la preselección nacional de Lucha Libre.

**Objeto de estudio.**

Acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a cuatro puntos.

**Campo de acción.**

El proceso de entrenamiento de las acciones ofensivas combinadas de las primeras y segundas figuras de la preselección nacional de Lucha Libre.

---

**Pertinencia de la investigación.**

Es pertinente porque tributa al banco de problemas de la Comisión Nacional y es una de las lagunas de nuestra preselección.

**Significación práctica.**

Antes de ejecutarse el grupo de acciones, el trabajo de estos luchadores era escaso en la mayoría de los casos en cuanto a las acciones combinadas de pie a cuatro puntos, después se vio una paulatina mejoría en este aspecto, cuando sintieron confianza y mejor aprovechamiento en las acciones que realizaban.

---

## **CAPÍTULO 2: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

### **2.1 Definiciones Preliminares.**

Después de haber indagado sobre el tema en cuestión, donde se tiene muy poca bibliografía, compartimos los criterios de Randy Tomas (tesis de diploma 2011 pág.5-12), quién profundizando más en el campo técnico-táctico, uno debe de adentrarse en las formas de ataques, entre las cuales se destacan algunas muy complejas, diversas y semejantes a la misma vez.

Al hablar de combinaciones, queda claro su significado, pero si se hablara de ataque combinado, se crearía una polémica que demuestra que aún no está definido en su totalidad en la Lucha, aspecto que genera situaciones de orden metodológico.

Respecto a las formas de ejecución de los ataques combinados, primeramente se debe tener presente cuáles son las formas de ataque que existen en los deportes de combate y fundamentalmente en la Lucha. Se debe tener, como punto de partida para el trabajo técnico-táctico de los ataques combinados, las combinaciones técnicas, ya que permiten asentar las bases para el tratamiento metodológico de estos tipos de ataques en sus formas más complejas.

Para dar más argumento se analizaron, en diferentes deportes, los siguientes términos de acciones ofensivas complejas, como por ejemplo, en el Kárate se denominan Acciones Poli Estructuradas, que son aquellas acciones que contienen un contraataque o un ataque combinado, este último junto con la combinación, son de interés para este trabajo.

Algunos especialistas del Taekwondo plantean que los ataques combinados son comunes y las combinaciones se ven implícitas en ellas por lo que los taekwondistas las asimilan por igual. También ellos expresan que los ataques combinados son aquellas acciones que conlleven dos o más elementos técnicos. Compartimos los criterios de este autor y después indagamos en Judo, dónde consultamos la tesis de doctorado del Dr. Copello Janjaque (2010), titulada: "Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y de los elementos básicos" y se pudieron extraer los siguientes conceptos y características de lo que son los distintos tipos de ataques.

---

Según Copello en la página 61 de su tesis de doctorado expresa que el ataque directo se define en el subsistema de las acciones que se ejecutan a través de un único elemento técnico.

Para este mismo autor, combinar es unir elementos diversos que forman un compuesto. En judo quiere decir unión de dos o más técnicas, que puedan provocar la derrota del oponente, página 66.

Copello en la página 67, se refiere al ataque combinado como la acción de transformar un elemento técnico en otro, a través de complejos enlaces técnico-tácticos sobre el gesto defensivo del contrario.

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 a una finta o un ataque real a través de una fusión de fases de movimientos ofensivos, sobre la defensa del contendiente.

Copello también plantea que “durante la aplicación de los ataques existe una fase de recuperación; es decir, la ejecución de dos acciones preparatorias no implica que se trate de un ataque combinado sino más bien de dos ataques alternos continuos. Porque el aspecto cualitativo sobresaliente que distingue la estructura de un ataque combinado, es la fusión de fases entre un elemento técnico concreto y el otro, donde la primera técnica de acción de engaño se convierte en la parte preparatoria del segundo, sobre la base del gesto defensivo del contrario.

Compartimos los criterios anteriormente planteados por los autores, que se corresponden teóricamente a las acciones motrices en la lucha deportiva, y podemos decir que combinación en lucha es la transición de una acción a otra que se realiza acto seguido de la defensa del contrario, es una acción que está formada por dos acciones técnicas, en la ejecución de una combinación el rival no tiene tiempo de defender dado el corto periodo de realización de la misma prácticamente dejando al oponente sin defensa.

---

Además, compartimos algunos conceptos de combinación disponibles en varios sitios en Google.

Combinación es la acción y efecto de combinar o combinarse.

Combinación es la unión de dos cosas en un mismo sujeto.

Combinación es una bebida compuesta de varios licores.

Combinación es el conjunto de signos ordenados en forma determinada que solo conocen una o varias personas, para abrir o hacer funcionar ciertos mecanismos o aparatos.

Disponible en:

<http://www.deperu.com/diccionario/significado.php?pal=combinaci%F3n>.

Combinar.

Unir cosas diversas, de manera que formen un compuesto o agregado.

.tr. Unir o juntar escuadras o ejércitos.

.tr. Concertar traer a identidad de fines.

.tr. Dep. Dicho de varios jugadores del mismo equipo: En fútbol especialmente, pasarse el balón.

tr. Quím. Unir dos o más sustancias en proporciones determinadas, para formar otra nueva con propiedades distintas. U. t. c. prnl.

.intr. Pegar armonizar.

.prnl. Dicho de dos o más personas: Ponerse de acuerdo para una acción conjunta.

Disponible en:<http://palabrasyvidas.com/la-palabra-combinar-significa.html>.

Significado de combinación.

Combinación

f. Unión de dos elementos en una misma cosa o persona.

Coordinación o acuerdo para lograr un fin:

combinación de criterios.

Prenda femenina que se coloca encima de la ropa interior y debajo del vestido.

Clave numérica o alfabética de conocimiento restringido que se emplea para dificultar la apertura de ciertos mecanismos o aparatos:

la combinación de la caja fuerte.

álg. Cada uno de los grupos que se pueden formar con cierto número de elementos en todo o en parte diferentes, pero en igual número

---

Disponible en: <http://que-significa.com.ar/significado.php?termino=combinaci%F3n>.

Randy Tomas (2011) también en su tesis de diploma cita que, según Becali Garrido, el ataque combinado es la acción de unir dos técnicas o más mediante complejos técnico-tácticos sobre la base de la reacción del oponente.

Al analizar la definición anterior, no se especifica si es sobre la defensa del oponente en su totalidad o sobre un gesto defensivo, por lo cual, aún cuando brinda información importante, se observa que es muy generalizado.

Para más información, en el libro “Complejos técnico-tácticos en la lucha deportiva”, escrito por el Dr. Silvio A. González Cátala. y el Lic. Isidro Cañedo

Carrera, los cuales son grandes portadores para el conocimiento de lo que es la

Lucha Deportiva en el capítulo número 3 aparece la definición de lo que son los complejos técnico-tácticos combinados, la cual indica que:

“Son los que se forman con la aplicación de varias acciones técnicas reflejas (Combinaciones), basándose en posiciones de salidas standards y reacciones de réplicas (defensas o contrallaves) del luchador atacado. En ellas, las acciones que se emplean son ilimitadas, pero generalmente recomiendan utilizar de 4 a 7 acciones técnicas. El principio de este sistema es que el atacante debe conocer las posibles reacciones de sus contrarios, (defensas y contrallaves) y construir, de una forma adecuada y previa, el programa de sus acciones futuras.”

Como bien se puede interpretar, los Complejos Técnicos Tácticos son aquellas acciones que están conformadas por diferentes combinaciones, las cuales son el objetivo de realizarse una detrás de otra, mediando la defensa del oponente, defensa que el luchador atacante ya debe conocer y de cierta forma crear su plan táctico.

Respetando el criterio de los autores, el cual es de suma importancia para este trabajo, se pudo percibir cómo ellos se refieren a la combinación, pero sólo como un elemento de los complejos técnicos-tácticos, y no como una acción individual, que proporciona una medida de que se tiene muy poca valoración registrada de lo que son estas acciones (combinación y Ataque Combinado). Randy Tomas (2011).

---

Para continuar en la misma línea de ideas se considera oportuno revisar los conceptos siguientes:

**Combinar.** Unir cosas diversas de manera que conformen un compuesto o agregado. Unir dos o más cuerpos en proporciones determinadas, para obtener un compuesto de propiedades distintas de los componentes. (Aristos Página-148).

Después de estudiar el concepto anterior, en la Lucha Deportiva se entiende como:

**Combinación.** Acción de combinar. Cada uno de los grupos que se pueden formar con varios elementos de modo que cada grupo tenga el mismo número de ellos y se diferencien de los demás, por lo menos en un elemento. (“Aristos”, Página-148)

**Combinación.** Es la acción que se realiza con la utilización de dos o más acciones técnicas con un alto nivel de concordancia. Acción que se realiza producto de una rápida reacción del contrario (defensa). Movimiento ejecutado a partir de la ruptura de la cadena cinemática de un movimiento técnico.

Entonces podemos arribar a la siguiente conclusión, las acciones ofensivas combinadas no es más que, la acción que se realiza ofensivamente, está conformada por dos o más movimientos técnicos, iniciando de una forma y culminando de otra, la cual se realiza sin presencia del gesto defensivo del contrario. Se fusionan las acciones motrices.

#### **Combinación. Algunas características.**

Cuenta en su estructura con dos o más elemento técnicos, en la mayoría de los casos se produce con o sin defensa del adversario, debe de ser una acción rápida, buscando desorientar al contrario, donde debe primar el factor sorpresa y la coordinación de las acciones, economizando fuerza.

#### **Características de la baja incidencia Técnico -Táctica en los luchadores.**

Los luchadores se manifiestan inseguros al ejecutar las técnicas y la creación de las tácticas estudiadas presenta ajenas a su voluntad, deshacen los agarres y se muestran erráticos en la ejecución de las combinaciones Técnico -Tácticas y no encadenan los movimientos técnicos en ambas posiciones de lucha.



---

Lo antes planteado demostró que debe profundizarse en el estudio y perfeccionamiento de elementos Técnico-Táctica de posición y estructura, así como la libre elección y creación de nuevas combinaciones técnicas, partiendo de las técnicas de su preferencia y dominio.

## **2.2 Caracterización del deporte:**

La lucha deportiva se vincula con el grupo de deportes en que el éxito de la ejecución de las acciones técnicas está relacionado con las más variables condiciones en que se manifiestan, con la pérdida relativamente cambiante y con el exacto resultado final.

En la lucha deportiva existen pocos movimientos en los que la exactitud puede ser valorada objetivamente con índices cualitativos. En todos estos casos se trata de la exactitud del objetivo, directamente relacionada con el éxito de la solución de la tarea motriz final. El éxito de la solución de las tareas consiste en derribar y presionar la espalda del contrario contra el colchón. En la mayoría de estos casos es importante no sólo la exactitud de la ejecución de la acción técnica, sino también la efectividad, muy relacionada con ella.

La solución de la tarea motriz en la lucha se torna más compleja por las condiciones cambiantes del combate.

Las condiciones del combate generan una gran variedad de situaciones en las que se manifiesta la pericia del luchador.

Este es uno de los principales motivos de su movilidad, aunque esta no es grande. En la lucha han sido creadas, de manera empírica, las estructuras locomotrices de la rapidez de fuerza y de interrelación de todas las partes del cuerpo. Su exacta reproducción en los límites óptimos ofrece el mejor resultado deportivo.

En las competencias, los atletas altamente calificados tratan de crear en el proceso de la lucha, las posibilidades ventajosas para la ejecución de la estructura racional de la acción técnica. Las acciones preliminares del luchador están encaminadas a la creación de una posición de arranque, muy semejante a la base racional de la

---

estructura de la acción técnica. Esta posición es la más efectiva y siempre para (frena) el ataque y la defensa.

Es conocido en la práctica que incluso el cambio más insignificante de las condiciones exteriores en la ejecución de los movimientos saca de paso al atacador y sus acciones son menos efectivas. Es muy importante que la pericia técnica del atleta sea más estable y se mantenga, inclusive, cuando existen factores adversos. Pero esto no significa que el movimiento debe permanecer constante. El movimiento, por supuesto, cambia en algo, pero la base de la estructura se mantiene.

La constancia del movimiento la logran mantener por un lado, gracias a los mecanismos de adaptación, generados en el proceso de perfeccionamiento de la pericia técnica en las distintas condiciones, y por otro, a la adaptación de la base de los movimientos en sí.

La lucha tiene gran cantidad de distintas llaves que se cumplen en diferentes posiciones y con la ayuda de las cuales, el luchador se esfuerza por lograr la victoria.

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

Cualquier llave tiene su estructura. La estructura nos permite entender las combinaciones de sus partes. Cada una de ellas está compuesta de tres partes fundamentales. La primera está determinada por las características de su ejecución; la segunda, por la forma de su realización y la tercera, por el agarre.

El desarrollo de las llaves se determina por los detalles generales y particulares. Los detalles generales nos demuestran las características de ejecución de las acciones técnicas y nos permiten distribuir las llaves de los grupos correspondientes, por ejemplo: proyecciones, derribes, viradas, etc. Los detalles

---

particulares indican el carácter de realización de las acciones técnicas y nos dan la posibilidad de determinar cómo se efectúa la llave y cómo distribuirla correctamente. Por la forma de ejecución de las mismas, determinamos los subgrupos: (con inclinación, con volteo, con semigiro, etc.), correspondiendo a la segunda parte de la acción técnica. La tercera parte de la llave que es el agarre, con la cual ella se cumple, tiene significado para la clasificación, así como en dependencia de su contrario, se divide, para su cumplimiento, en acciones con las piernas, y sin las piernas.

La principal clasificación de las llaves es la característica de las mismas y todas las llaves se pueden distribuir en los siguientes grupos.

**Posición de pie. Posición de 4 puntos:**

- .- Derribes 1.      - Viradas
- .- Proyecciones    2.- Proyecciones
- .- Empujones

Contando con los aspectos particulares de la forma de cumplimiento de las llaves, se pueden clasificar por subgrupos, tales como

**Posición de pie:**

- Derribes (con jalón, sumersión, con giro, con switch).
- Proyecciones (con inclinación, bombero, volteo, arqueado).
- Empujones (atrás, al lado-abajo, con torsión).

**Posición de 4 puntos:**

- Viradas (con semigiro, traslado por la cabeza, traslado por arriba, vuelta al frente, universal, desbalance, arqueado).
- Proyecciones (con inclinación, con volteo, con arqueado, con desbalance).

---

### 2.3 Técnica y Táctica:

Según el Doctor en Ciencias González Catalá es “el arte de la Lucha deportiva, el medio de que se vale el atleta para lograr un resultado positivo con un mínimo de esfuerzo”. “Es la utilización racional del mínimo de esfuerzos para obtener un gran resultado”. “Es el aprovechamiento de las habilidades técnicas y las posibilidades volitivas, calculando las particularidades del contrario en una situación concreta, difícil o igual al tope o a la competencia”. Somos del criterio que es la realización de acciones para distraer al contrario, las cuales te conllevan a la ejecución de un movimiento técnico con el menor esfuerzo posible.

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

La preparación técnico-táctica multilateral del luchador es una de las exigencias principales, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de la lucha internacionalmente.

Consideramos como preparación técnico-táctica multilateral la capacidad del luchador de poder ejecutar llaves de todos los grupos y subgrupos, tanto de la posición de pie, como de cuatro puntos.

La táctica de realización de las acciones técnicas consiste en la utilización adecuada de las condiciones favorables que surgen en el transcurso de un combate y en la habilidad para crear dichas condiciones mediante el empleo de los diferentes métodos de preparación táctica, lo que se traduce, en el caso particular de esta investigación, en que las acciones combinadas deben llevarse a cabo a partir de requisitos tales como el estudio y desarrollo de las acciones técnicas fundamentales, la rapidez de reacción, la voluntad para la realización de las mismas, la coordinación, anticipación y decisión en lo que vaya a hacer el atleta.

En el proceso de la lucha al atleta le resulta muy difícil saber crear o encontrar, en una situación compleja, los momentos favorables (la situación dinámica adecuada) y rápidamente aplicar la acción técnica que se requiere. Por ello, el

---

perfeccionamiento de las acciones técnicas se hace más efectivo sobre la base de los métodos que disminuyan el tiempo de búsqueda del momento propicio para la aplicación de una llave o para el ataque.

Mientras mejor el luchador pueda utilizar tales condiciones, mejores serán las posibilidades que posea para ejecutar las acciones técnicas preferidas durante la lucha con cualquier contrincante. En estos casos, el luchador obtiene un resultado superior con un gasto menor de fuerza, energía, etc.

La táctica no debe ser un esquema. La utilización frecuente de un mismo procedimiento táctico dificulta las posibilidades de obtener un buen resultado, ya que los contrarios pueden adaptarse a él rápidamente y adoptar las medidas correspondientes para contrariarlo. La condición indispensable para alcanzar el éxito es el sentido creador con que resuelva cualquier tarea táctica, la búsqueda de nuevas sendas. Compartimos el criterio de Enrique Valdez (2012), cuando expresa, que el buen luchador debe disponer de un gran número de salidas, conocimientos y experiencias numerosas, pero las superficiales no hacen más que complicar las cosas. Por consiguiente, la necesidad se hace por un sistema de conocimientos tácticos dispuestos en un orden lógico desde el punto de vista práctico; de esta forma se podrá encontrar inmediatamente la regla general deseada cuando se analicen los conocimientos considerados.

El combate no deja tiempo para recordar y apreciar muchas soluciones posibles. Este sistema debe tener un carácter inmediatamente concreto muy marcado pues el análisis de los conocimientos está en estrecha correlación con el problema concreto y porque la actualización de los conocimientos tácticos se produce durante la actividad lúdica concreta.

---

Técnica:

El Doctor González Catalá señala que la técnica es un fundamento y un medio de la táctica, siendo indispensable para decidir las condiciones de las tareas tácticas.

Estructura de la técnica: La técnica está estructurada por tres partes o fases las cuales permiten que se lleve a cabo su enseñanza, su estudio y su perfeccionamiento.

Parte Inicial: Aquí es donde ocurre el agarre y los movimientos iniciales o preparatorios.

Parte Principal: Se pone de manifiesto el inicio de la parte técnica como tal, o sea el control del oponente o la virada en 4 puntos.

Parte Final: Es donde se extingue el movimiento, o sea se efectúa el control del oponente en 4 puntos o de la pegada.

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

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

Creemos que la técnica no es más que la ejecución de un movimiento mediante el cual se puede esperar un resultado determinado favorable. Tener una buena técnica es importante para la práctica de cualquier deporte, sobre todo para poder ganar.

La maestría en la lucha deportiva, dirigida a garantizar un efecto cualitativo final en condiciones variables, está determinada por la ágil variabilidad de las acciones técnicas, que preparan para el empleo correcto de las acciones fundamentales, altamente efectivas ante las interferencias en una situación óptima creada.

---

Las condiciones variables de la lucha competitiva exigen un gran dominio de medios, que, de acuerdo con el transcurso de la lucha, se convierten en las acciones técnicas imprescindibles para poder poner de manifiesto la maestría.

Compartimos los criterios en cuanto a técnica y táctica, escritos por el Dr. Silvio A. González Cátala y podemos decir que en la esfera deportiva se entiende por técnica a un proceso racional, eficaz y económico que hace posible obtener altos rendimientos deportivos; por consiguiente, podemos decir que es la forma de realizar uno o varios movimientos con un mínimo de esfuerzo

Otros conceptos de importancia son los de efectividad y oportunidad, pues son base fundamental en nuestra investigación:

Oportunidad s. f.

Circunstancia favorable o que se manifiesta en un momento adecuado u oportuno para hacer algo.

Cualidad de oportuno: no pongo en duda la oportunidad de su visita.

Producto que se vende a bajo precio. Saldo.

Sazón, coyuntura, conveniencia de tiempo y de lugar.

Circunstancia oportuna.

Momento o circunstancia adecuada para realizar o conseguir algo

oportunidad laboral

cualidad de oportuno

Hay que ver la oportunidad de invertir ahora.

<http://es.thefreedictionary.com/oportunidad>

f. Momento propicio para algo.

La palabra efectividad adquiere su origen del verbo latino "efficere", que quiere decir ejecutar, llevar a cabo u obtener como resultado. Cuando un individuo practica la efectividad en su trabajo, su tiempo rinde mucho más y sus niveles de bienestar aumentan, ya que éste sentirá que está cumpliendo con sus labores cotidianas de forma eficiente. Según la ley de la efectividad, este hábito se adquiere al equilibrar la producción y la capacidad para producir.

Es la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

El dinámico mundo actual, exige un alto nivel de competitividad, a través de una

---

elevada capacidad de respuesta; en cuanto a ello, efectividad según la definición de acuerdo al diccionario.

La Real Academia Española, acepta las siguientes acepciones:

Efectividad.

f. Calidad de efectivo.

MIL. Posesión de un empleo cuyo grado se tenía.

Eficacia.

f. Virtud para obrar.

Efectivo, -va (l. effectivu)

adj. Real, verdadero.

[Empleo o cargo] De planta, en contraposición al interino o al honorífico.

m. Número de personas que integran la plantilla de un taller, de una oficina, de una empresa o institución.

COM. Dinero o valor disponible.

m. pl. MIL. Tropas que componen una unidad del ejército. No debe confundirse con eficaz (activo, fervoroso, poderoso para obrar).

Eficaz. (l. efficace)

adj. Activo, fervoroso, poderoso para obrar.

Que tiene la virtud de producir el efecto deseado.

Eficiencia (l. efficientia)

f. Virtud y facultad para obtener un efecto determinado.

## **2.4 Aspectos psicológicos vinculados a la práctica de la Lucha Deportiva.**

La lucha es un deporte individual, de combate, donde prima la oposición de un contrario. En esta disciplina el luchador debe enfrentarse directamente a su adversario, con el cuál interactúa cuerpo a cuerpo. Por esta razón el luchador está obligado a superar no sólo la fuerza física de su contrario, sino también la táctica que el mismo utilice y todo ello debe realizarlo bajo un clima de alta tensión. Por lo tanto, el luchador es el mayor responsable por obtener la victoria, sobreponiéndose a cualquier barrera psicológica.



---

En la Lucha deportiva, las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo, con movimientos precisos y muy bien ajustados a las situaciones competitivas, determinado por la capacidad coordinativa del esfuerzo, marcado en función de las acciones que realice el contrario. También se requiere de un alto desarrollo especializado de un conjunto de sensopercepciones, que permiten la ejecución de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el practicante de este deporte, este conjunto de sensopercepciones desde nuestro punto de vista son vital importancia, en cada combate que enfrente el luchador, durante su carrera.

Estos elementos sensoperceptuales según Fuentes Herrera (2009) han sido precisados por Puni, A.Z (1977).

### **Percepción y representación de la dirección de los movimientos.**

Está relacionada con los cambios de posición del aparato motor, en relación con todo el cuerpo, desempeñando un importante papel las percepciones visuales que pasan a ser predominantes en la formación de las representaciones. En las formaciones de estas representaciones juega un papel importante la duración de los movimientos y también la representación surgida por la actividad del aparato vestibular.

### **Sensaciones músculos –motoras.**

Se ponen de manifiesto al realizar las acciones técnico-tácticas, jugando un gran papel en la elaboración de la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir las más variadas tareas motrices y constituyen la base de la coordinación de los movimientos; es decir, la correspondencia entre la posición inicial del cuerpo, la actividad neuromuscular, el grado del medio y el carácter de los movimientos y acciones a realizar.

### **Percepción del tiempo.**

Es de vital importancia una exacta precisión de la duración de los ejercicios o de los movimientos que tiene que hacer el atleta, en correspondencia con lo que realice su contrario, de esta forma el deportista debe tener una alta agudeza del tiempo en que transcurren las acciones.

---

### **Percepciones visuales.**

Son las encargadas de determinar la velocidad del desplazamiento y de la ejecución correcta de los movimientos en el espacio.

### **Percepción muscular.**

El alto desarrollo de esta percepción en los luchadores provoca la llegada a un estado de dominio de los hábitos que, sin tener contacto visual con su contrario pero en contacto físico con el mismo, puede ejecutar la acción o habilidad. Durante el proceso de perfeccionamiento de la maestría de estos atletas juega un papel importante el percibir y recordar las acciones técnicas lo más exactas posible y tratar de repetirlas, recordarlas, fotografiarlas en la memoria. Es el mejor método para educar esta percepción. A través de la práctica el atleta educa y perfecciona las habilidades técnicas y estas percepciones son las encargadas de registrarlo en el cerebro.

### **Sensaciones de equilibrio.**

Los cambios bruscos de posiciones y de altura, que ocurren en los diferentes momentos del combate, exigen del atleta una agudización de esta sensación, ya que la misma permite adaptarse y atemperarse a las exigencias, que constantemente le pone el contrario durante un combate. En el caso de los luchadores, están sometidos a la pérdida de la posición bípeda, las caídas, las posiciones de cubito prono y de cubito supino de manera simultánea, así como de la acción de los diferentes agarres del cuello y la cabeza a que están sometidos estos atletas, cuyos agarres llegan a estimular en ellos estados de mareos y pérdida del equilibrio, lo cual indica la necesidad de un alto desarrollo de las sensaciones vestibulares.

A los practicantes, pertenecientes a este deporte, les es imprescindible el desarrollo de la rapidez de reacción compleja con el fin de poder brindar varias respuestas a las diferentes situaciones de ataque y defensa que ejecute el contrario, donde la mayoría de ellas le son desconocidas, por lo que debe anticiparse en muchas ocasiones a las acciones de su adversario. Esta anticipación está precedida por el proceso de prevención de la situación táctica que

---

ejecutará el contrario, es típica en el deporte la capacidad para inhibirse ante las diferentes fintas y acciones enmascaradas que ejecuta el adversario.

### **Orientación espacial.**

Se desarrolla a un alto nivel, debido a que las acciones en la lucha se ejecutan y desarrollan en áreas limitadas por las reglas. En tal sentido, el deportista debe conocer la posición que ocupa en el área, en correspondencia con su adversario y los límites del tapiz, para así valorar con exactitud el espacio en que se ubica para poder tomar decisiones de acuerdo al momento. Además, es de gran utilidad que el atleta, ante determinadas situaciones en el combate, sobre todo cuando le son ejecutadas técnicas de proyecciones, pueda orientarse con efectividad evitando el éxito de su oponente. Es por esto que la orientación espacial es sumamente importante para la obtención de buenos resultados competitivos.

Este mismo autor plantea otra exigencia psicológica para los luchadores, el buen funcionamiento para la atención, expresando que la ejecución rápida de las acciones técnico tácticas de los atletas de esta disciplina, está asociada a la capacidad que tienen para orientar, de forma centralizada, la atención o en su defecto distribuir esta en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las acciones tácticas del contrario, es por ello que en estos individuos la concentración de la atención juega un importante papel en la penetración que los mismos hacen a aquellas intencionalidades que tiene el contrario, respecto a la ejecución que el mismo debe realizar y se caracteriza también por la distribución de la atención, en tanto que debe ser capaz de valorar diferentes puntos de acción del contrario al saber los movimientos de cadera, cabeza, manos y desplazamientos. Todas estas características de la atención son las que permiten al deportista utilizar toda la información necesaria y en consecuencia, elaborar las respuestas que más se ajustan a las situaciones que el mismo presenta.

---

## **2.5 Metodología.**

En nuestra investigación se va a determinar el porcentaje de efectividad de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4tro puntos por divisiones de peso, valiéndose para ello de diferentes métodos científicos y de técnicas.

### **Criterios de selección de los entrenadores.**

- Entrenador de Lucha Libre de la UCI.

### **Criterios de selección de los especialistas.**

- Tener más de 15 años de experiencia en la actividad
- Haber entrenado a luchadores en el alto rendimiento.

### **Años de experiencia de los especialistas.**

- Más de 15 años: 100 %, cuatro de ellos son especialistas en Lucha para el alto rendimiento para un 33.3% y ocho licenciados en Cultura Física para un 66.6%.

### **Métodos Teóricos:**

#### **Revisión bibliográfica**

Fue útil para garantizar la obtención de nuevas informaciones.

#### **Analítico-Sintético.**

Se empleó para la elaboración de la fundamentación teórica y en el análisis de los datos que se fueron obteniendo paulatinamente. Fue de gran utilidad para la interpretación de datos y de las bibliografías, facilitando la unificación y argumentación de criterios de diferentes autores, para analizar y estudiar con profundidad las combinaciones, el estudio de la descomposición de los componentes y relaciones que hacen posible que un contenido de complejos Técnico-Tácticos constituya un adecuado medio para el proceso pedagógico. .

#### **Inductivo-Deductivo.**

---

Para establecer relaciones entre los datos a partir de hechos aislados y llegar a proponer un plan de acciones en particular a partir del estudio de conocimientos generales.

### **Métodos Empíricos.**

#### **Entrevista no estandarizada.**

Se realizó una entrevista para recoger los criterios a los 14 luchadores sobre las acciones ofensivas combinadas y su realización por ellos. Y como principal objetivo, que los luchadores se manifiesten espontáneamente y sin presiones.

#### **Encuesta.**

Evidenció la necesidad de elaborar un contenido Técnico-Táctica a alcance de los profesores, además de investigar diferentes estados de opinión acerca del proceso de enseñanza- aprendizaje en la implementación del contenido del complejo Técnico Táctico.

#### **Observación directa no incidental.**

Permitió tener mejor comprensión y noción del fenómeno estudiado, detectar los errores más comunes en la ejecución de acciones ofensivas combinadas, también posibilitó conocer la realidad, a partir de los objetivos previamente establecidos.

#### **Técnica paramétrica análisis porcentual.**

Se empleó para hallar el coeficiente de efectividad, la variante del Dr. Silvio A González Cátala.

#### **Coeficiente de efectividad**

Consiste en registrar la cantidad de acciones técnicas reales y la cantidad de acciones técnicas efectivas de un atleta. La fórmula que se emplea es la siguiente:

$$KEF = N: N1 \times 100$$

Dónde:

**N-** Cantidad de acciones técnicas efectivas de ataque.

**N1-** Cantidad de acciones técnicas reales de ataque.

**KEF-** Coeficiente de efectividad.

Medios empleados

---

Lápices.

Bolígrafos.

Hojas de papel.

Reglas.

Gomas de borrar.

Calculadora.

### **Criterios de selección de la muestra.**

#### **Caracterización de la muestra.**

La muestra consta de 14 atletas, todos integrantes de la preselección nacional de Lucha Libre. Su edad oscila entre los 20 y 30 años. De ellos. 5 son medallistas mundiales y los otros con experiencia internacional. Cuatro son Licenciados en Cultura Física. Tres están en el 5to año de la universidad y otro en 2do año.

#### **Debilidades**

En las viradas con desbalance muy pocas veces se realizan, si se llega, no se continúa el movimiento, ni el bote de cadera, ni la recuperación, que son fundamentales en estos movimientos, además de soltar los agarres cuando realizan acciones desde la posición de pie.

En las viradas con universal no realizan el arqueo, ni la parte final del movimiento; o sea, estos atletas presentan problemas de estructura en la segunda fase de los movimientos técnicos que más ejecutan en la posición de 4 puntos (parte principal), así como también en la fase final.

#### **Fortalezas.**

La preparación física que poseen es buena ya que son fuertes, rápidos y resistentes en el combate y durante los entrenamientos. Son atletas que poseen conocimientos prácticos de las técnicas en ambas posiciones y son muy dispuestos para enfrentarse a sus adversarios. El 100 % de los titulares han

---

participado en campeonatos nacionales, el 100 % son medallistas nacionales. Como equipo son muy unidos.

### **Selección de los contextos donde se desarrolló la investigación.**

Los contextos seleccionados para llevar a cabo este trabajo fueron competencias realizadas, la mayoría, en Ciudad de la Habana, a las cuales tuvimos acceso directo completo, ellas fueron Galas de Campeones 2009 - 2010-2011, Copas Cerro Pelado 2009-2010-2011 y 12 topes de control entre 2009-2011, todos ellos de vital importancia, puesto que son de carácter fundamental para los sujetos analizados durante este periodo, ya que forman parte del ciclo olímpico.

### **¿Por qué se seleccionaron estos contextos?**

Se seleccionaron estos contextos debido a que en ellos, siempre se encontraron 1ra y 2da figuras en cada peso, además de ser contextos donde se pudo observar la rivalidad de los mismos, enseñando cada uno todo su arsenal técnico-táctico por obtener la victoria, en pos de las primeras figuras y mantener su estabilidad y la segunda por tratar, por todos los medios, de romper la hegemonía de los primeros.

---

### **CAPÍTULO 3: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**

Se observaron las Galas de Campeones de los años 2009-2010-2011, la Copa Cerro Pelado del 2009-2010-2011 y trece topes de controles del 2009-2011.

#### **Primera figura (55Kg):**

Durante este período en los 55 Kg. la primera figura realizó durante el 2009, 38 acciones de la posición de pie a cuatro puntos, 12 de ellas fueron efectivas para un 31.5%, en 12 combates y 31 períodos.

En el 2010 participó en 17 combates y 43 periodos, realizando 49 acciones de pie a cuatro puntos, 19 fueron efectivas para un 38.7%. Observándose un ligero aumento de ésta durante 2010.

Y por último, en el año 2011 realizo 48 acciones de la posición de pie a cuatro puntos, 20 de ellas fueron efectivas para un 41.6%, en 16 combates y 39 períodos donde se observó un aumento paulatino de este luchador aunque todavía es baja su efectividad en el período estudiado.

#### **Segunda figura (55Kg):**

La segunda figura de esta división durante 2009 participó en 13 combates y 35 períodos, realizando 31 acciones de pie a cuatro puntos y 7 efectivas para un 22.5% de efectividad, durante 2010 y 2011 este luchador no tuvo participación pues causó baja de la preselección nacional. Podemos decir que esta división, con miras a los resultados durante este período en relación a la competencia fundamental, no es buena.

#### **Primera figura (60Kg):**

En los 60 Kg. En el año 2009, la primera figura participó en 12 combates y efectuó 32 períodos donde realizó 46 acciones desde la posición de pie a cuatro puntos y 16 fueron efectivas, para un 34.7 %

En el 2010 realizó 53 acciones de pie a cuatro puntos, efectivas fueron 22 para un 41.5%, en 17 combates y 45 períodos.



---

### **Segunda figura (60Kg):**

La segunda figura realizó 47 acciones, 19 resultaron efectivas para un 40,42 % (2009). En 12 combates y 30 períodos.

En el 2010 realizó 69 acciones de pie a cuatro puntos, siendo efectivas 29 de ellas para un 42% en 17 combates y 40 períodos luchados.

Por último, en 2011 realizó 60 acciones de pie a cuatro puntos, 28 de ellas fueron efectivas para un 46.6% en 16 combates y 37 períodos.

Vale destacar que esta es la división de más nivel en nuestro país dada la calidad de todos los integrantes de la preselección nacional, donde se han visto las altas y bajas de sus principales figuras por lo anteriormente planteado y hoy en día la primera figura es otra.

### **Primera figura (66Kg):**

En 2009 en la división de 66 Kg, la primera figura sostuvo 11 combates y efectuó 25 períodos realizando 42 acciones y 20 efectivas para un 47,6%.

En el 2010 en 16 combates y 34 períodos realizó 52 acciones desde la posición de pie a cuatro puntos y 30 efectivas para un 57.6% de efectividad. Hay que destacar que fue uno de los luchadores más laureados.

En 2011 este luchador realizó 24 acciones de pie a cuatro puntos, efectivas 13 para un 54.1% en 7 combates y 16 períodos, pues tuvo problemas de disciplina y fue sancionado.

### **Segunda figura (66Kg):**

La segunda figura en esta división en 2009, realizó 12 combates y efectuó 27 períodos realizando 44 acciones de pie a cuatro puntos y 22 efectivas para un 50 %.

En el 2010 efectuó 17 combates y 34 períodos, realizando 55 acciones de pie a cuatro puntos de ellas 33 efectivas para un 60%.

En 2011 realizó 52 acciones de pie a cuatro puntos, 31 de ellas fueron efectivas para un 59.6% en 16 combates y 34 períodos. En esta división, la segunda figura

---

es hoy en día la primera, por indisciplina de la primera; además de hacerle honores a sus números, y ya es bronce mundial y olímpico en esta división, después de haber pasado largos años esperando su oportunidad.

**Primera figura (74Kg):**

En la división de los 74 Kg en el 2009, la primera figura sostuvo 12 combates y 26 períodos donde realizó 40 acciones de pie a cuatro puntos y 19 efectivas para un 47,5 %.

En 2010 realizó 48 acciones de pie a cuatro puntos y 22 efectivas para un 45.8% en 16 combates y 37 períodos.

Por último, en 2011 efectuó 13 combates y 31 períodos, en los cuales realizó 34 acciones de pie a cuatro puntos de ellas 14 fueron efectivas para un 41.1% .

**Segunda figura (74Kg):**

En esta división, la segunda figura efectuó 13 combates y 33 períodos en 2009, realizó 37 acciones y 14 efectivas para un 37,8%.

Durante el año 2010 generó 49 acciones de pie a cuatro puntos 21 efectivas para un 42.8% en 17 combates celebrados y 40 períodos.

Por último, en 2011 realizó la misma cantidad de acciones de pie a cuatro puntos 49 y de ellas 24 fueron efectivas para un 48.9% en 16 combates y 35 períodos. En esta división la primera figura vio cómo la segunda, a pesar del poco porcentaje de efectividad, se le iba imponiendo con el decursar del tiempo.

**Primera figura (84Kg):**

En los 84 Kg. durante 2009 la primera figura sostuvo 12 combates y 26 períodos donde realizó 34 acciones de pie a cuatro puntos y 13 efectivas para un 38.2%.

En 2010, entre tanto, celebró 16 combates y 34 períodos, realizó 43 acciones de pie a cuatro puntos y 20 efectivas para un 46.5%, observándose mejoría en este aspecto,

Mientras que 2011 realizó 22 acciones desde la posición pie a cuatro puntos, 11 fueron efectivas para un 50%, en 7 combates y 16 períodos. Los pocos combates

---

de este luchador durante este tiempo se deben a que causó baja de la preselección nacional por indisciplina, a pesar de que ese año fue medallista de bronce en el Campeonato Mundial de la especialidad.

**Segunda figura (84Kg):**

La segunda figura de esta división en el año 2009 sostuvo 12 combates y 36 períodos realizó 5 acciones de pie a cuatro puntos y ninguna fue efectiva, por lo que no tuvo porcentaje, es cero. Este año causó baja por bajo rendimiento. En esta división ninguna de las dos figuras estudiadas se encuentran en la preselección nacional.

**Primera figura (96Kg):**

En los 96 Kg. la primera figura sostuvo 16 combates y 35 períodos realizó 30 acciones desde la posición de pie a cuatro puntos y 9 efectivas para un 30 %, en el año 2009.

En 2010 ejecutó 38 acciones de pie a cuatro puntos y 15 de ellas fueron efectivas para un 39.4% en 16 combates y 35 períodos.

Por último, en el año 2011 realizó 30 acciones de pie a cuatro puntos, 13 fueron efectivas para un 43.3% en 12 combates y 27 períodos.

**Segunda figura (96Kg):**

La segunda figura de esta división realizó 24 acciones de pie a cuatro puntos y 6 efectivas para un 25 % en 11 combates y 26 períodos en 2009.

Entre tanto en 2010 ejecutó 40 acciones de pie a cuatro puntos, 14 efectivas para un 37.5% en 17 combates y 43 períodos.

Mientras que en 2011 realizó 39 acciones de pie a cuatro puntos, 15 efectivas para un 38.4% en 16 combates y 37 períodos. En esta división, la segunda figura es hoy la principal en la selección nacional de nuestro país.

---

### **Primera figura (120Kg).**

En los 120 Kg. la primera figura sostuvo 13 combates y 30 períodos durante 2011 realizó 20 acciones de pie a cuatro puntos y 8 efectivas para un 40%. Este atleta no estuvo en la mayoría de los eventos estudiados por lesiones y estuvo un año sancionado.

### **Segunda figura (120Kg).**

La segunda figura sostuvo 7 combates y 16 períodos donde realizó 32 acciones de pie a cuatro puntos, 4 de ellas fueron efectivas para un 12,5 % en 2009.

En el 2010 ejecutó 35 acciones de pie a cuatro puntos, 11 fueron efectivas para 31.4% en 14 combates y 31 períodos.

Por último, en 2011 en 12 combates y 28 períodos realizó 18 acciones de pie a cuatro puntos 6 efectivas para un 33.3%.

### **Análisis general por figuras.**

Analizando, de forma general, el comportamiento de los atletas en cuanto a la efectividad de las acciones de la posición de pie a cuatro puntos, la cantidad de combates y períodos efectuados en los años en los que está enmarcada nuestra investigación, podemos concluir que:

Durante este espacio 2009-2011 se realizaron, por las primeras figuras, 691 acciones de pie a cuatro puntos, siendo efectivas 292 para un 42.2% en 235 combates y 550 períodos. Las segundas figuras ejecutaron 686 acciones de pie a 4 puntos y 238 efectivas para un 34.6% en 238 combates y 562 períodos.

Después de haber observado detalladamente todas las competencias durante el periodo estudiado, de modo general entre 2009-2011 entre las primeras y segundas figuras de la preselección nacional de Lucha Libre se ejecutaron 3754 acciones de pie a cuatro puntos, 530 resultaron efectivas para un bajo 14.1% en 473 combates 1112 períodos celebrados.

---

## **Análisis de los resultados de la entrevista.**

Dentro de los métodos empíricos, que se utilizaron en nuestra investigación, se encuentra la entrevista no estandarizada y se procedió de la siguiente forma.

Se convocó una reunión con los 14 atletas que conforman nuestra muestra, de la preselección nacional de Lucha Libre. Se lanzó el tema de debate acerca de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a cuatro puntos, en cuanto a cuáles son los factores fundamentales que influyen en la no realización de estas acciones, con qué frecuencia las realizaban durante los combates y si se esforzaban para realizarlas.

Pudimos constatar que la mayoría de estos luchadores no realizan las acciones ofensivas combinadas durante los combates, pues solo 5 de 14 respondieron afirmativamente que sí las realizaban, mientras los otros expresan que no hay por qué arriesgar, llegando a la posición de cuatro puntos, anticipándose estos luchadores a algo que sucedería en posición de cuatro puntos, como quedarse a punto de la pegada, o en desventaja y en realidad, desde nuestro punto de vista, esto ayuda al contrario a que algo suceda. Prácticamente igual se comportaron con respecto a la otra interrogante pues solo 4 se esfuerzan y buscan, por todas las vías, continuar con otro movimiento técnico en la posición de cuatro puntos, exponiendo que se debe aprovechar esa cobertura que da el contrario, mientras que los otros luchadores, a pesar de poseer grandes destrezas para lograr el éxito, afirman que si se esfuerzan tratando de conseguir acciones desde la posición de cuatro puntos pierden mucha fuerza. Respondiendo, por último, a los principales factores que influyen en la no realización de estas acciones, expresan que se sienten mucho mejor en la lucha de pie, no se sienten seguros trabajando en la posición de cuatro puntos, que no hay por qué desgastarse tanto, que si ya consiguieron el punto desde la posición de pie para qué arriesgar y por último, el nivel de los contrarios en esta categoría.

---

### **Análisis de los resultados de la encuesta a profesores.**

A continuación de haber hecho la entrevista a los luchadores, realizamos la encuesta a los profesores, durante la primera pregunta los 12 estuvo de acuerdo que la falta de disposición de los luchadores, inciden en las posibilidades de combinar técnicas desde la posición de pie de pie a cuatro puntos, para un 100%. En la segunda pregunta, seis de los doce encuestados citan que los luchadores son activos durante el entrenamiento para un 50%, dos afirman que son habilidosos para un 16.6% y cuatro que exponen que son creativos para un 33.3%. En la tercera pregunta lo doce encuestados respondieron que le dedicaban tiempo real al perfeccionamiento de la técnica en función de los aspectos tácticos de la competición durante los entrenamientos para un 100%. Mientras en la pregunta número cuatro, ocho expresan que es alta la motivación de los entrenamientos Técnico-Táctico que imparten para un 66.6%, mientras que los otros cuatro encuestados opinan que es regular la motivación de su parte para un 33.3%. Y por último la pregunta número cinco en cuanto a si tienen en cuenta la técnica preferida de sus luchadores para preparar las combinaciones tácticas, los doce respondieron siempre para un 100%.

---

TABLA #1 Primeras figuras.

**Año 2009.** Dos Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

C-combates realizados.

P-cantidad de períodos.

División	Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidades.	Efectivas	% de Efectividad.	Combates.	Períodos.
55kg	38	16	12	31.5%	12	31
60kg	46	30	16	34.7%	12	32
66kg	42	29	20	47.6%	11	25
74kg	40	30	19	47.5%	12	26
84kg	34	21	13	38.2%	12	26
96kg	30	17	9	30%	10	23
120kg						
Total.	230		89	38.6%	69	163

---

Tabla#2.

**Año 2010.**Torneo Internacional Cerro Pelado, 4 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

División	Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidades.	Efectivas	% de Efectividad.	Combates.	Períodos.
55kg	49	29	19	38.7%	17	43
60kg	53	33	22	41.5%	17	45
66kg	52	38	30	57.6%	16	34
74kg	48	34	22	45.8%	16	37
84kg	43	35	20	46.5%	16	34
96kg	38	31	15	39.4%	16	35
120kg						
Total.	283		124	43.8%	98	228



Tabla#3.

**Año 2011.**Torneo Internacional Cerro Pelado,5 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

División	Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidades.	Efectivas	% de Efectividad.	deCombates.	Períodos.
55kg	48	40	20	41.6%	16	39
60kg				%		
66kg	24	21	13	54.1%	7	16
74kg	34	26	14	41.1%	13	31
84kg	22	18	11	50%	7	16
96kg	30	28	13	43.3%	12	27
120kg	20	18	8	40%	13	30
Total.	178		79	44.3%	68	159

TABLA #4 Segundas figuras.

**Año 2009.** Dos Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

División	Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidades.	Efectivas	% de Efectividad.	Combates.	Períodos.
55kg	31	28	7	22.5%	13	35
60kg	47	32	19	40.4%	12	30
66kg	44	32	22	50%	12	27
74kg	37	26	14	37.8%	13	33
84kg	5	5		%	12	36
96kg	24	21	6	25%	11	26
120kg	32	26	4	12.5%	7	P-16
Total.	220		72	32.7%	80	203

Tabla#5.

**Año 2010.**Torneo Internacional Cerro Pelado, 4 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

División	Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidades.	Efectivas	% de Efectividad.	deCombates.	Períodos.
55kg				%		
60kg	69	43	29	42%	17	40
66kg	55	42	33	60%	17	34
74kg	49	39	21	42.8%	17	40
84kg				%		
96kg	40	36	14	37.5%	17	43
120kg	35	33	11	31.4%	14	31
Total.	248		108	43.5%	82	188

Tabla#6.

**Año 2011.**Torneo Internacional Cerro Pelado,5 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.

División	Acc.de pie cuatro ptos.	Oportunida ades.	Efectivas	% de Efectivida d.	deCombates.	Períodos.
55kg				%		
60kg	60	42	28	46.6%	16	37
66kg	52	40	31	59.6%	16	34
74kg	49	38	24	48.9%	16	35
84kg				%		
96kg	39	34	15	38.4%	16	37
120kg	18	15	6	33.3%	12	28
Total.	218		104	47.7%	76	171

---

Tabla#7.

Resultado general primeras figuras.

Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunid ades.	Efectivas	% de Efectivida s. d.	deCombate	Períodos.
691		292	42.2%	235	550

Tabla#8.

Resultado general segundas figuras.

Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidade	Efectivas	% de Efectividad	deCombates.	Períodos.
686		238	34.6%	238	562

Tabla#9.

Resultado final para primeras y segundas figuras.

Acc.de pie a cuatro ptos.	Oportunidade	Efectivas	% de Efectividad	deCombates.	Períodos.
3754		530	14.1%	473	1112

---

**Resultados de la encuesta a los profesores.**

<b>Preguntas</b>	<b>Resultados</b>	<b>Cantidad de profesores</b>	<b>%</b>
1	Si. No.	12	100%
2	Activo. Habilidoso. Creativo.	6 2 4	50% 16.6% 33.3%
3	Siempre. A veces. Poco. Nunca.	12	100%
4	Alta. Poca. Regular. Baja.	8  4	66.6%  33.3%
5	Siempre. A veces. Nunca.	12	100%

---

## **Plan de acciones de complejos Técnico - Táctico combinados desde la posición de pie a cuatro puntos.**

El análisis del estado del deporte mundial, muestra que el logro de un alto nivel de la actividad deportiva en el alto rendimiento, en gran medida determina el éxito de uno u otro país en la arena internacional. Por eso constituye un hecho, que en nuestro país, al igual que en otros de los países más fuertes del mundo, en el orden deportivo, se le preste una gran atención a las investigaciones científicas, en aras de cada día tener una mejor preparación deportiva y logros en esta esfera, en citas a nivel mundial. El autor considera que los éxitos futuros en el desarrollo del deporte estarán condicionados a investigaciones científicas sobre los problemas actuales de la teoría y metodología del deporte y de la introducción acelerada en la práctica de los resultados que se obtengan. He aquí la importancia del estudio del deporte que dotaría a nuestros especialistas de un conjunto de conocimientos necesarios para la formación y conducción de los deportistas a altos rendimientos deportivos.

Con este contenido de complejos técnico-tácticos, no tratamos de reemplazar para nada lo que otros medios con probada con calidad han sabido germinar en las dificultades, sino el de aprovechar las características de este medio para fortalecer todo el proceso de entrenamiento la preselección nacional Lucha Libre.

Para la elaboración y aplicación de este plan de acciones se tuvo en cuenta la opinión y el criterio de los especialistas, quienes han formado parte de la dirección principal de la preselección nacional de Lucha Libre. A continuación aparece una representación de algunos ejemplos de los complejos técnico-tácticos en la posición de pie a cuatro puntos, estos fueron incluidos en el plan de entrenamiento de la preselección nacional, además de otros complejos técnico-tácticos iniciando estos por la acción preferida de cada luchador.

---

## **Clasificación del contenido:**

Para la explicación de los distintos tipos de contenidos Técnico-Tácticos se tomó la clasificación elaborada por el Doctor González Catalá y Cañedo Isidro la cual fue tomada del libro “Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva” (2000).

Cuando se va a diseñar un contenido de combinaciones Técnico -Táctica llamados .repasadores, evaluadores, simuladores, juegos instructivos entre otros.

En esta clasificación se toman como criterios aquellos que responden a las funciones o propósitos con que se diseña el medio del proceso pedagógico. En esta clasificación se establecen tres grandes grupos, ellos son:

1. Preparación de la acción
2. Ejecución de la acción
3. Continuación de la acción
  - En el primer grupo están la selección de técnicas desde posición y estructura que permitirá sugerir a los luchadores según sus características.
  - En el segundo grupo se encuentra la propia ejecución de las técnicas encadenadas de forma lógica para la ulterior combinación hasta la posición en tierra.
  - En el tercer grupo está la acción completa con los algoritmos de la acción para la optimización de la misma.

Estos contenidos poseen gran potencial para incrementar la eficiencia y efectividad de un entrenamiento ya que permite clasificar las técnicas por dificultad y brindan la posibilidad de que el luchador comience por las técnicas más fáciles y mientras se entrena va aumentando el grado de dificultad de las mismas.

Los contenidos presentan un enfoque algorítmico. Puede decirse que bajo este enfoque se da una educación controlada por el diseñador.

El decide para que y que enseñar, diagnostica a partir de las cuales establecen como, hasta donde y con qué nivel. El luchador debe tratar de aprender al máximo lo que enseña el profesor, siendo este y los medios de que se vale, las fuentes del conocimiento.



---

**1- Derribe con agarre de cabeza y brazo pase atrás-a-desbalance con agarre de tronco.**

**Variantes:**

- a) Derribe con agarre de cabeza y brazo pase atrás-a-americana
- b) Derribe con agarre de cabeza y brazo pase atrás-a-virada con vuelta al frente
- c) Derribe con agarre de cabeza y brazo-a-Virada con desbalance con agarre de brazo y tronco.

**2-Con halón de brazo-a-desbalance con agarre de tronco.**

**Variantes:**

- a) De derribe con halón con agarre de brazo y tronco – a – virada con desbalance con agarre de brazo y tronco.
- b) Derribe con halón con agarre de cuello y tronco – a – virada con desbalance con agarre de tronco.
- c) Derribe con halón con agarre de cuello y muslo-a-virada con semigiro con agarre del muslo más lejano (turca).

**3- Proyección con inclinación (Tákle) con agarre de ambas piernas- pase atrás-desbalance con agarre de tronco.**

**Variantes:**

- a) Proyección con inclinación (Tákle) con agarre de ambas piernas-a-virada con desbalance con agarre de ambas piernas.
- b) Proyección con inclinación (Tákle) con agarre de ambas piernas-a-virada con desbalance con agarre de brazo y tronco.
- c) Proyección con inclinación (Tákle) con agarre de ambas piernas y empujando con el hombro-a-virada con semigiro cruzando las piernas.

---

**4- Empujón atrás con agarre de una pierna con la cabeza por dentro empujando con la cabeza-a-virada con desbalance con agarre del tronco.**

**Variantes:**

a) Empujón atrás con agarre de una pierna con la cabeza por dentro empujando con la cabeza-a-virada con desbalance con agarre de ambas piernas.

b) Empujón con agarre de una pierna con la cabeza por dentro empujando con la cabeza-a-virada con semigiro cruzando las piernas (cruz).

c) Empujón atrás con agarre de ambas piernas-a-virada con desbalance con agarre de ambas piernas.

**5-Derribe con swicht-a-virada con desbalance con agarre del tronco.**

**Variantes:**

a) Derribe con swicht-a-virada con universal.

b) Derribe con swicht-a-virada con semigiro con agarre del muslo más lejano (Turca).

c) Derribe con swicht-a-virada con semigiro cruzando las piernas (Cruz).

---

### **Criterio de los especialistas.**

Este plan de acciones se sometió al criterio de doce especialistas, se les entregó una copia del plan acciones a diferentes especialistas, todos con más de quince años de experiencia en el deporte, entrenadores principales, y auxiliares en el entrenamiento de la lucha deportiva, que han trabajado con el alto rendimiento.

El 90% de los especialistas plantean, que este plan de acciones contribuye al mejoramiento de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a cuatro puntos, dado a que es una necesidad en la preselección nacional de Lucha Libre. El 10% restante tienen el criterio de no añadir este plan de acciones al entrenamiento, porque se sienten satisfechos con los resultados que hasta el momento de la investigación habían obtenido.

---

## CONCLUSIONES.

Después de haber analizado el comportamiento de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4ptos de los luchadores del estilo libre, de la preselección nacional en el período comprendido entre el 2009-2011. Podemos arribar a las siguientes conclusiones.

- 1- El porcentaje de efectividad de los luchadores estudiados tiende a ser bajo, aunque se vio un aumento paulatino en algunas divisiones.
- 2- La mayoría de los atletas ejecutan un solo grupo de movimientos desde la posición de pie, lo que reduce el arsenal de movimientos técnicos en la posición de 4 puntos y el aprovechamiento de los contrarios en esta posición.
- 3- El sistema de ejercicios propuestos se ajustan a los requerimientos técnicos y metodológicos del proceso de entrenamiento, es flexible y puede ser adecuado a las condiciones individuales y grupales de sus destinatarios. Su nivel de aplicación fue considerado de bueno muy adecuado por el 90 % y no necesario por el 10 % de los especialistas consultados.

---

## RECOMENDACIONES.

- 1- Identificar, para estudios posteriores, si la causa del bajo porcentaje de efectividad, teniendo en cuenta la calidad de los atletas, está dado por errores en la estructura de la técnica o por la defensa del adversario.
- 2- Dedicar más tiempo al trabajo en la posición de 4 puntos en el entrenamiento deportivo, a partir de posiciones no acostumbradas.
- 3- Realizar ejercicios especiales que contribuyan al mejoramiento de las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie a 4 puntos.
- 4- Compartir los resultados de este estudio con los entrenadores y la Comisión Nacional del deporte.

---

## BIBLIOGRAFÍA.

- 1- Aristos. (1971). Diccionario ilustrado de la Lengua Española.
- 2-Arroyo Mendoza,M.Estévez Cullell,M.Gonzalez Terry,C. (2004)  
La investigación Científica en la Actividad: su Mitología. Ed. Deportes.
- 3- Colectivo de autores. (2010) Programa de Preparación para el Deportista.  
Editorial Deporte.
- 4- Copello Janjaque (2001).Diseño didáctico para la formación de los judokas  
a partir de las estructura de las acciones y de los elementos básicos,”  
Tesis de doctorado. La Habana, ISCF” Manuel Fajardo”
- 5- Copello Janjaque Manuel (2005). El Arte de Enseñar Judo.
- 6- Forteza, A (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología del  
Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
- 7- Forteza, A. (2004). Planificación por Direcciones del Entrenamiento  
Deportivo con el Diseño de las Campanas Estructurales. Centro de  
Estudios e Investigaciones. I.S.C.F. “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- 8- Forteza, A. (2008). Las direcciones del entrenamiento deportivo.
- 9-Fuentes Herrera, Marvin y Carracedo Cordoví César R. (2005).  
Caracterización de algunos aspectos motivacionales y psicosociales en  
los luchadores del estilo Greco Romano de la categoría 17-18 años de la  
ESPA Provincial Manuel Permuy de Ciudad de La Habana. Trabajo de  
Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel  
Fajardo”.

- 
- 10- Fuentes Herrera, Marvin (2009). Sistema de acciones psicopedagógicas para el aumento de la efectividad de la pegada en la posición de cuatro puntos de los luchadores titulares del estilo libre, categoría 16-18 años de la ESPA Manuel Permuy.
- 11- GONZÁLEZ, C. S. C., C.I (1994). "Técnica y Táctica de la Lucha Deportiva." ISCF Manuel Fajardo". C.La Habana.
- 12- GONZÁLEZ, C. S. C., C.I. (1995). "Planificación del Entrenamiento en la Lucha Deportiva." ISCF "Manuel Fajardo" C. La Habana.
- 13- GONZÁLEZ, C. S. C., C.I. (1996). "Técnica de la Lucha Deportiva." ISCF "Manuel Fajardo" C. La Habana.
- 15- GONZÁLEZ, C. S. C., C.I. (1997). "Complejos Técnico-Tácticos de la Lucha Deportiva." ISCF "Manuel Fajardo" C. La Habana.
- 16- GONZÁLEZ, C. S. C., C.I. (2000). "Desarrollo de las Capacidades Motrices en la Lucha Deportiva. ." Edit. "Félix Varela". C. La Habana.
- 17- Iván Román Suárez. (2004) GIGAFUERZA, Editorial Deportes.
- 18- Marphool, Singh Dr. (2001). Encyclopaedia of Wrestling Edition 2001 ISBN 81-7141-622-5.
- 19- Sánchez Acosta, María. E y González García, Matilde. (2004) Psicología General y del desarrollo. Editorial deportes
- 20- Shahmuradov, Yuriy. (2004). Enseñanza técnico y táctica en la lucha deportiva. Texto en inglés.

- 
- 21- Raiko, Petrov. (2004) Las luchas raíces tradicionales. Página de web FILA.
- 22- Tomas Wright Randy (2011). Estudio de algunas acciones ofensivas complejas ejecutadas en competencias por los luchadores de la categoría 10-11 años de La Habana. Tesis de diploma. La Habana, ISCF" Manuel Fajardo".
- 23- Yanes Armas Arturo (2005). Análisis comparativo del nivel de efectividad en la ejecución de las acciones técnicas en las posiciones de Pie y 4 puntos de los luchadores del Equipo Nacional del Estilo Libre.
- 24- Ysasi Valdés Enrique (2012). Experiencias pedagógicas sobre la aplicación de un contenido de acciones técnico-tácticas algorítmicas en la preselección Nacional Juvenil de Lucha Libre. Tesis de Especialidad La Habana, ISCF" Manuel Fajardo".
- 25-//[www.deperu.com/diccionario/significado.php?pal=combinaci%F3n](http://www.deperu.com/diccionario/significado.php?pal=combinaci%F3n).
- 26-//[www.fila-wrestling.com](http://www.fila-wrestling.com)
- 27-//[www.palabrasyvidas.com/la-palabra-combinar-significa.html](http://www.palabrasyvidas.com/la-palabra-combinar-significa.html).
- 28-//[www.que-significa.com.ar/significado.php?termino=combinaci%F3n](http://www.que-significa.com.ar/significado.php?termino=combinaci%F3n).
- 29-//[www.es.thefreedictionary.com/oportunidad](http://www.es.thefreedictionary.com/oportunidad)

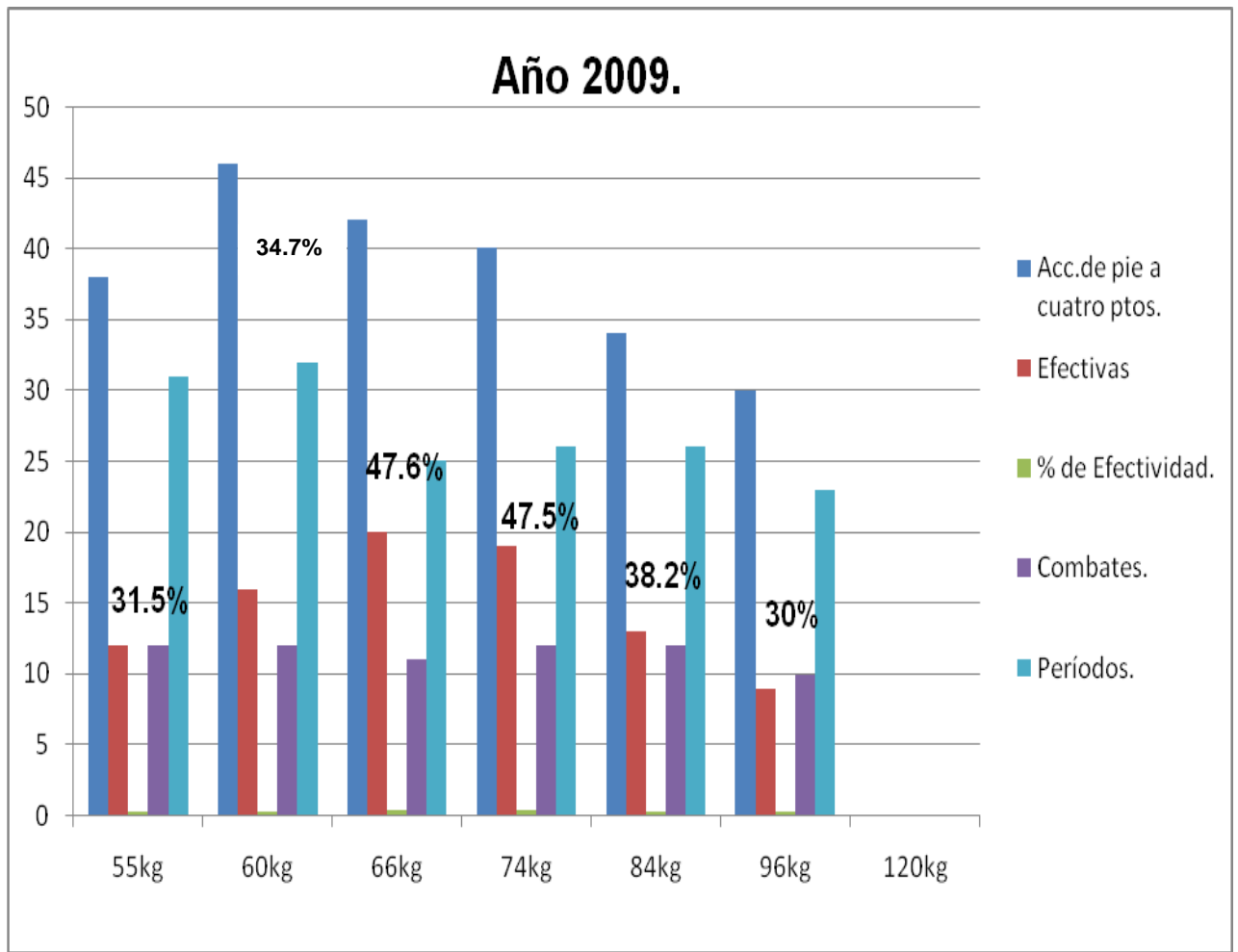


---

## ANEXOS

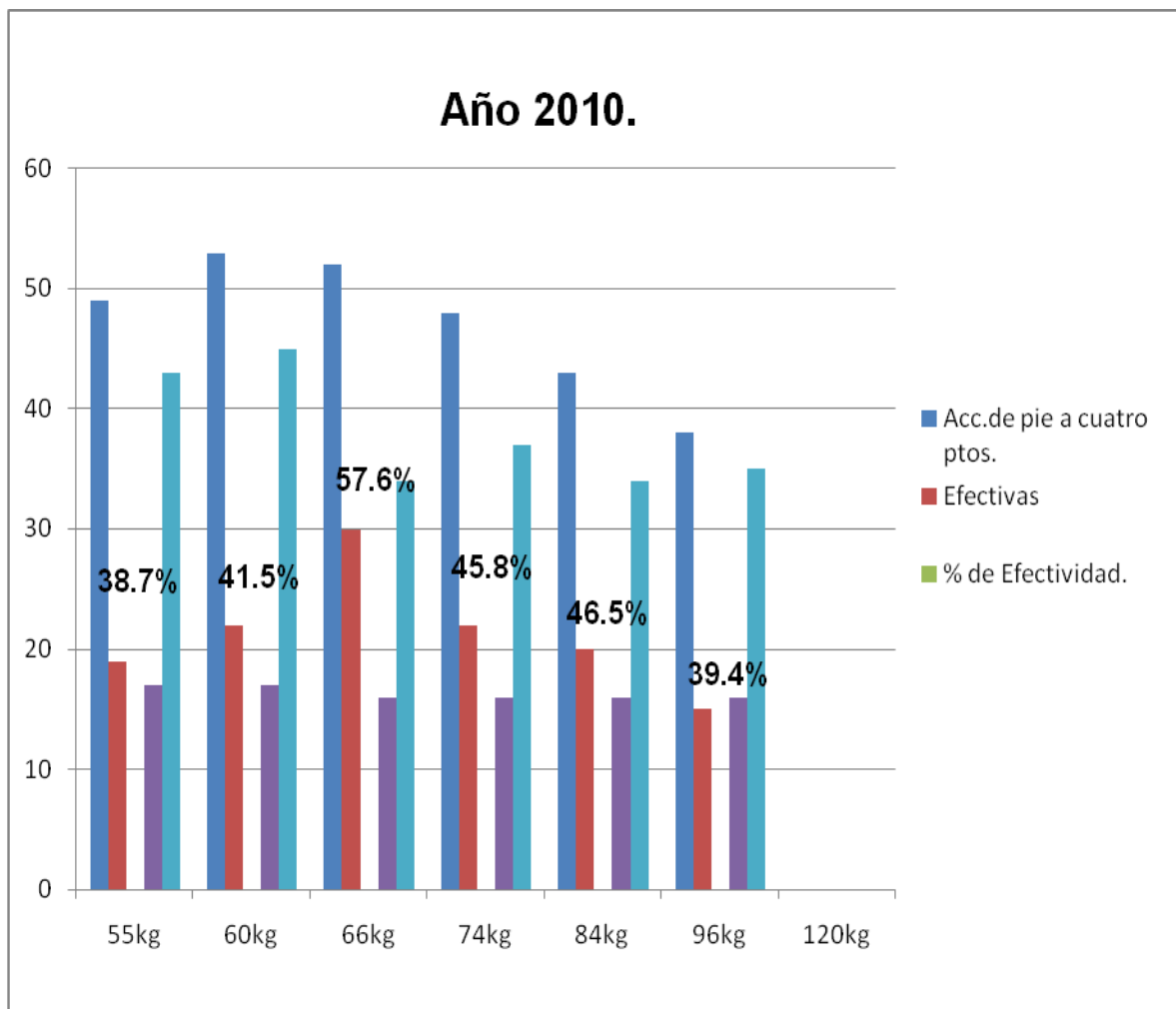
### Anexo#1. Primeras figuras.

**Año 2009.** Dos Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



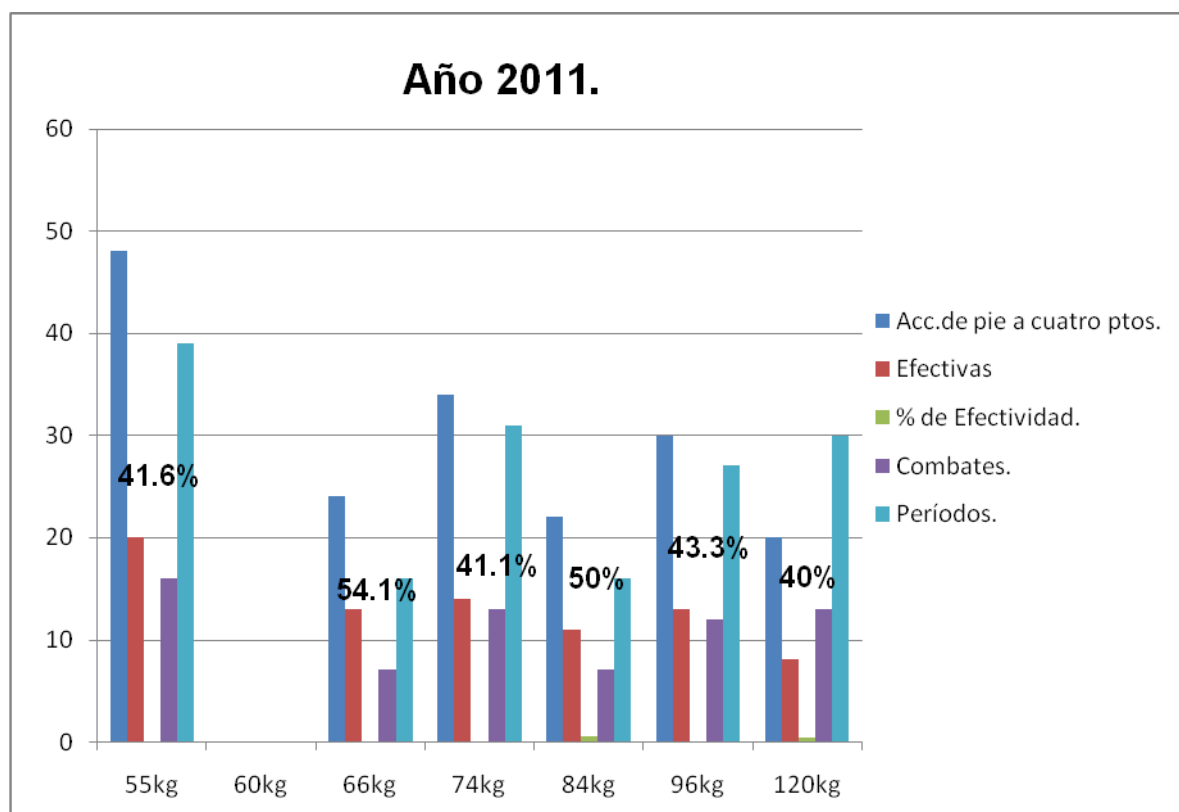
**Anexo#2.** Primeras figuras.

**Año 2010** Torneo Internacional Cerro Pelado, 4 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



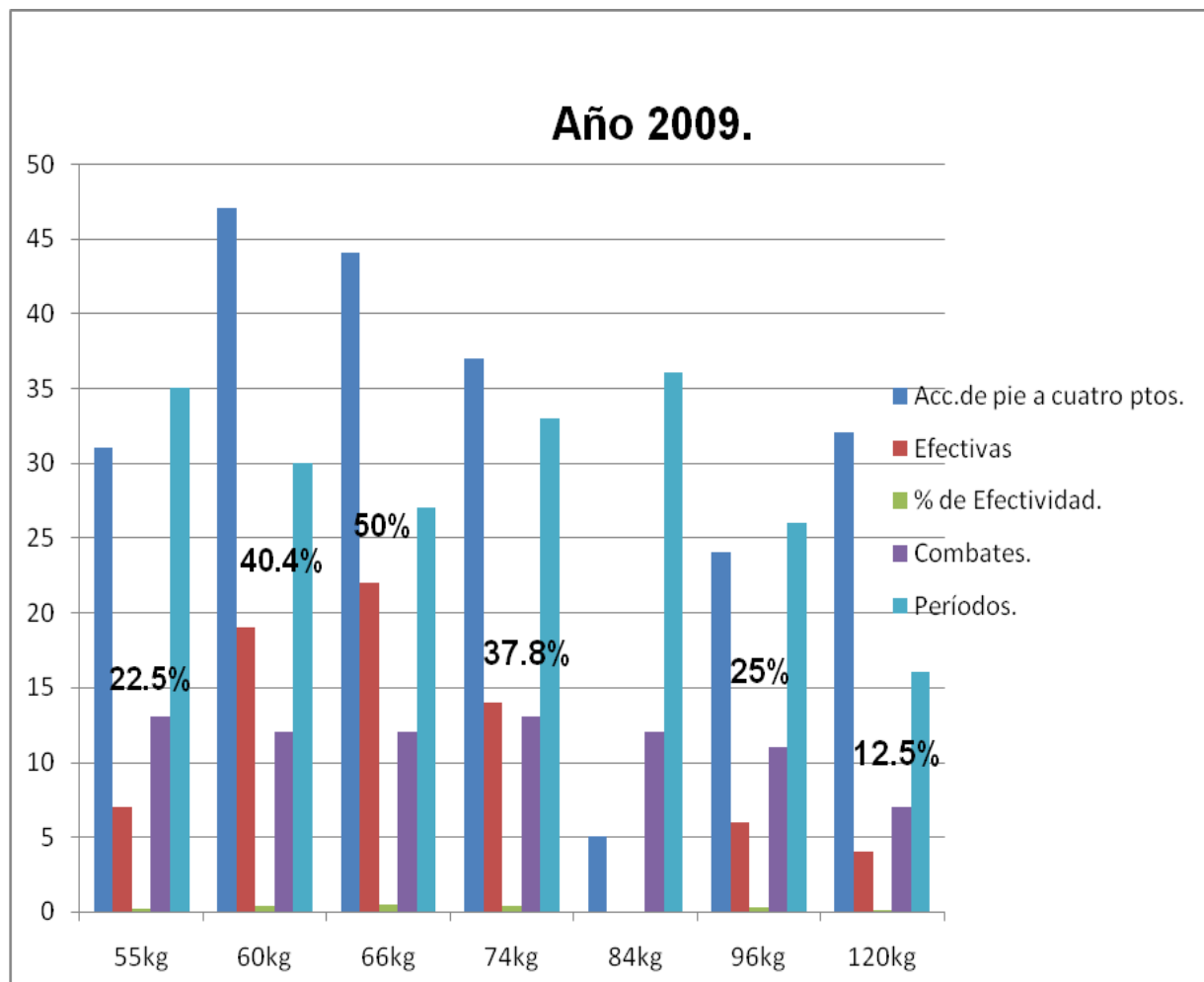
**Anexo#3.** Primeras figuras.

**Año 2011** Torneo Internacional Cerro Pelado,5 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



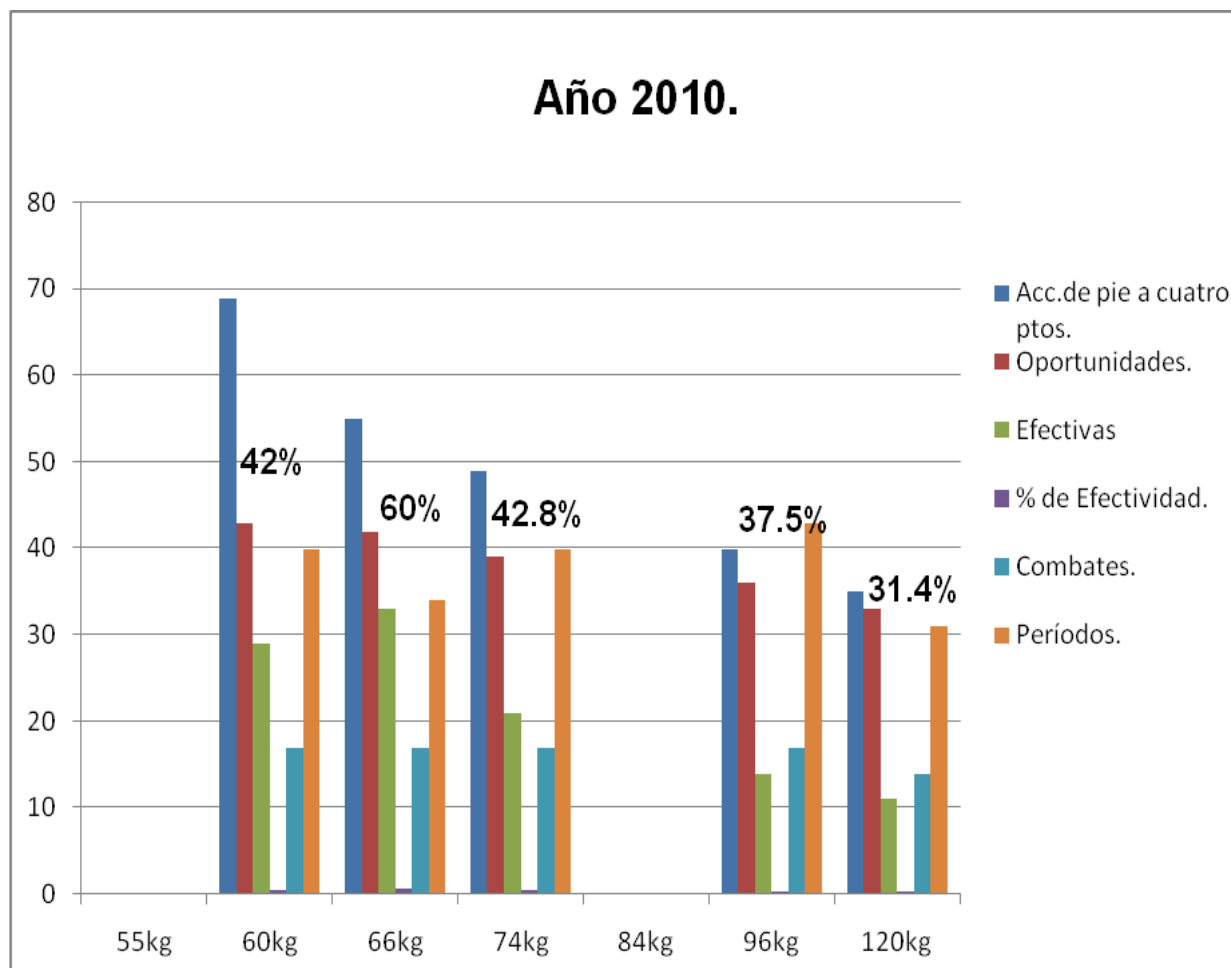
**Anexo#4** Segundas figuras.

**Año 2009.** Dos Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



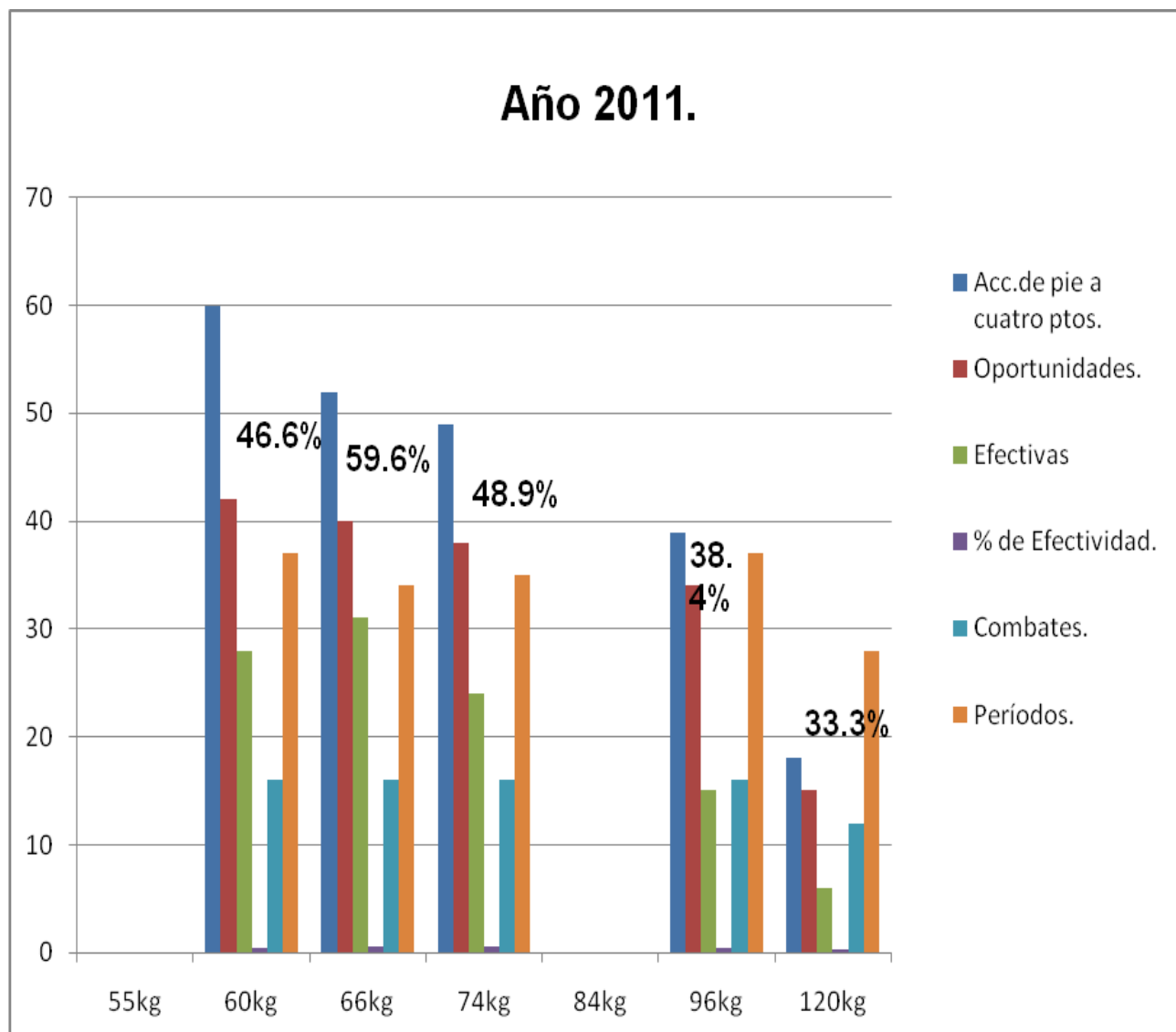
**Anexo#5.**

**Año 2010.** Torneo Internacional Cerro Pelado, 4 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



**Anexo#6.**

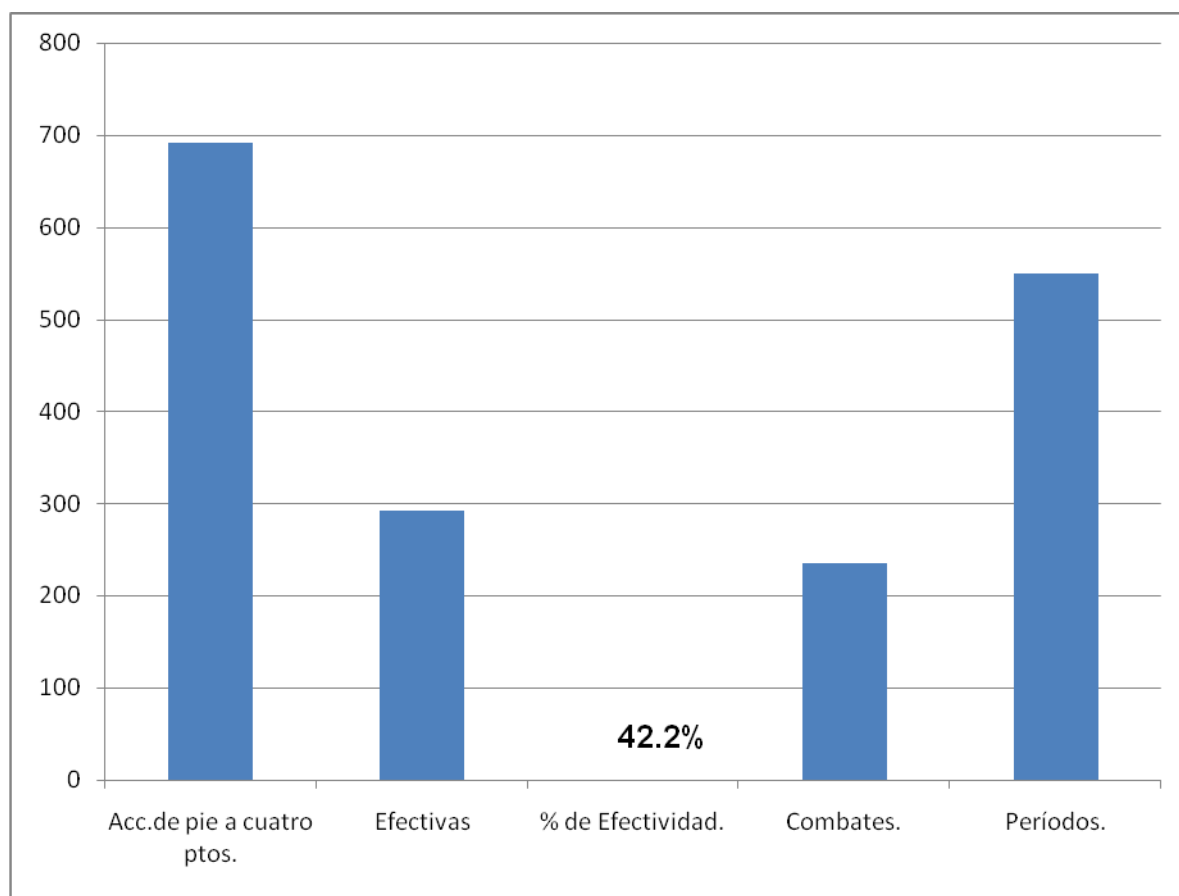
**Año 2011.** Torneo Internacional Cerro Pelado, 5 Topes de Control, Gala Campeones y la Copa Cerro Pelado.



---

## **Anexo#7.**

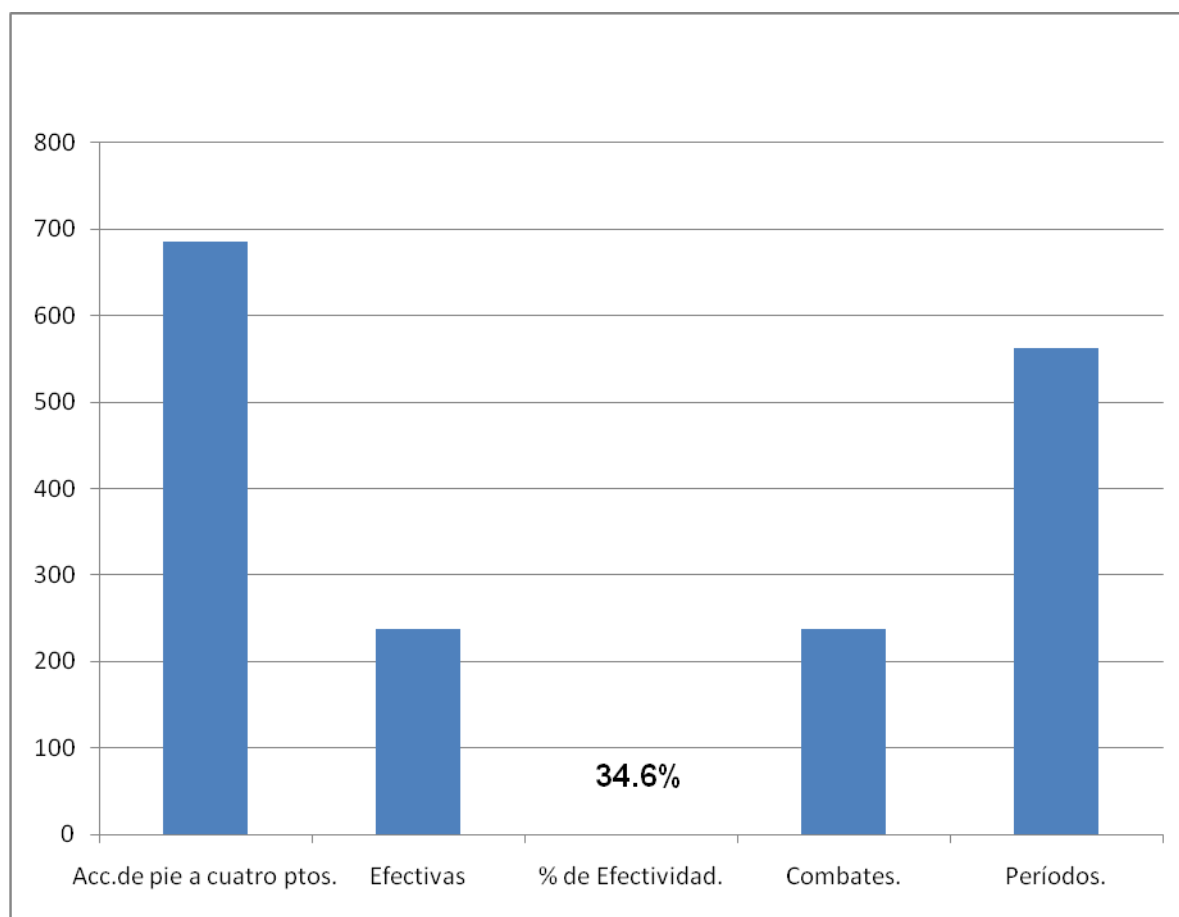
Resultado general primeras figuras.



---

## **Anexo#8.**

Resultado general segundas figuras.

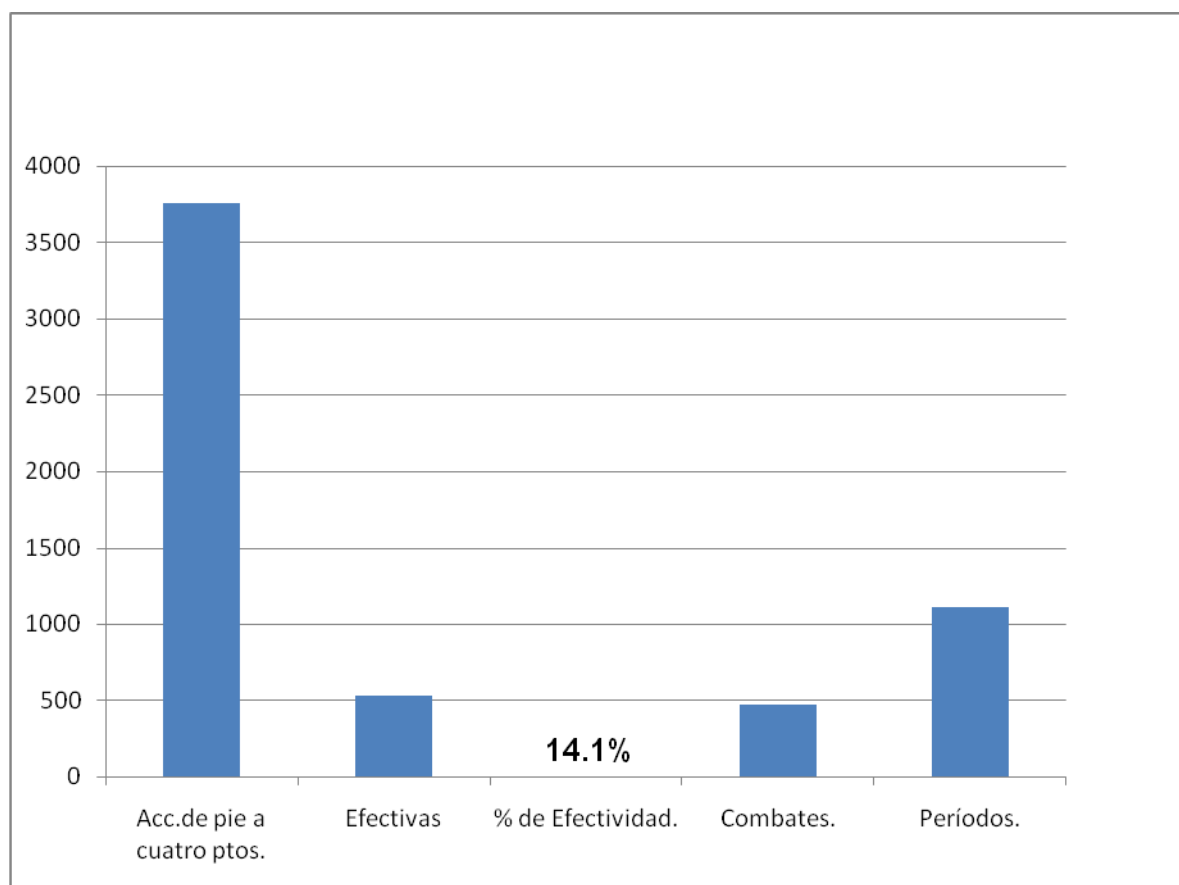




---

## **Anexo#9.**

Resultado final para primeras y segundas figuras.



---

## **Anexo#10.**

Encuesta a los profesores de Lucha Libre de los Equipos Nacionales de Mayores, Juveniles, metodólogos de la Comisión Nacional de Lucha y que hayan trabajado en alto rendimiento.

**Objetivo:** Determinar la necesidad Técnico -Táctica que poseen estos luchadores con baja incidencia de las acciones ofensivas combinadas en los combates.

Velar por el desarrollo de la condición Técnico -Táctica de sus luchadores es más que un deber y es necesario profundizar en este aspecto y para ello debes responder con objetividad a las preguntas siguientes:

Gracias por la ayuda brindada.

### **Marca con una cruz(x) según su respuesta**

1. ¿La falta de disposición de los luchadores, incide en las posibilidades de ejecutar las acciones ofensivas combinadas desde la posición de pie de pie a cuatro puntos en los combates?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
2. ¿Cómo es su discípulo en el entrenamiento?  
Activo \_\_\_\_\_ Habilidoso \_\_\_\_\_ Creativo \_\_\_\_\_
3. ¿Le dedicas un tiempo real al desarrollo de la técnica en función de los aspectos tácticos de la competición durante los entrenamientos?  
Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
4. ¿Cómo es la motivación de los entrenamientos técnico-táctico que usted entrega?  
Alta \_\_\_\_\_ Poca \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Baja \_\_\_\_\_
5. ¿Tiene en cuenta la técnica preferida de sus luchadores para preparar las combinaciones tácticas?  
Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_