

## ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS EN LA LUCHA ESCOLAR ESTILO LIBRE FEMENINO DE LA EIDE DE GRANMA (Original)

Technical-tactical actions in the school fight feminine freestyle of granma's EIDE of Granma

Lic. Yonder Andres Milán-Núñez. Licenciado en Cultura Física y Deportes, Entrenador principal de la selección escolar femenina de Granma, [ymilann@udg.co.cu](mailto:ymilann@udg.co.cu), Cuba  
MSc. Wenceslao Cabrales-Aguilar, Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, Especialista en Lucha para el Deporte de Alto Rendimiento, Diplomado Alta preparación para el combate, Profesor Auxiliar de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, [wabralesa@udg.co.cu](mailto:wabralesa@udg.co.cu), Cuba

### RESUMEN

En la dinámica actual de la lucha como deporte, es imposible ejecutar una técnica eficaz contra un luchador de calidad, si esta no ha sido previamente preparada con algunos procedimientos tácticos. En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de las luchadoras, el grado y la diferencia del esfuerzo, así como su estado físico y psicológico. La utilización de la reacción del oponente antes de acciones concretas, forma por lo general, la base de los métodos de preparación táctica de las condiciones favorables para la ejecución de las acciones técnicas, contraataques y defensas. En este trabajo se ofrecen nuevas concepciones sobre el desarrollo de las acciones técnico-tácticas, ajustadas para elevar la efectividad de las diferentes acciones en el combate, donde cada día se hace más difícil marcar puntos y obtener la victoria.

**Palabras claves:** acciones, técnico -táctico, método de preparación.

### ABSTRACT

In the present-day dynamics of the fight like sports, it is impossible to execute an efficacious technique against a go-getter of quality, if this has not used to be prepared with some tactical procedures. The conditions and positions change constantly the go-getters, the grade and the difference of the effort, as well as their physical and psychological status in the course of the combat. The utilization of the reaction of the opponent before concrete actions, form in general, the base of the methods of tactical preparation of the favorable conditions for the

execution of the technical actions, counterattacks and defenses. New conceptions on the development of the technical tactical, adjusted actions offer themselves for raising the effectiveness of the different actions in the combat, where every day becomes more difficult to score themselves in this work and to obtain the victory.

**Key words:** actions, technician - tactical, method of preparation

## **INTRODUCCIÓN**

La Lucha es un deporte aciclico de potencia variada, dónde existen acciones rápidas y requiere de poco tiempo para ejecutar las mismas, tanto ofensivas como defensivas. Las exigencias de este deporte y las cualidades a perfeccionar en el proceso de entrenamiento son muy variadas. Su accionar técnico-táctico es fundamental, depende de diferentes habilidades y permite en una brevedad de tiempo, lograr una percepción adecuada de la situación del combate, para lo cual según (Alijanov, F. 1977)...hay que variar constantemente los agarres, entradas y otras acciones pues sino se perdería el ritmo de ataque que da la posibilidad al oponente de llegar a concentrarse y organizar su pensamiento táctico.

La lucha femenina, especialidad deportiva en que se centra este trabajo, se practica hace 7 años en nuestro país, específicamente en las categorías escolares, tomando como partida y apoyándose en la base metodológica de la lucha libre masculina.

La Lucha Femenina granmense se inserta en el avance de la preparación técnico-táctica, donde se perfeccionan y desarrollan nuevos métodos, procedimientos que proporcionan un nivel superior de disposición frente a los requerimientos crecientes de este deporte a nivel nacional e internacional.

La preparación técnico- táctica se ha convertido en un eslabón fundamental en la formación general del deportista. Esta cobra mayor importancia en la actualidad ya que actúa como un factor determinante en el rendimiento y en el triunfo competitivo.

“Este es un deporte donde no vence el que constantemente ataca, sino quien posee la capacidad de aplicar su táctica si conoce las acciones del adversario, hallar una solución correcta al variar sus acciones, poseer iniciativa y someter a su dominio al contrario, obligándole a actuar de acuerdo con sus intenciones”. (Pérez, T. E. (1981).

En los últimos años las modificaciones del reglamento de la Unión Mundial de Luchas (U.W.W), obligaron a tener un desarrollo más amplio de las acciones técnico –táctica en nuestro deporte. Según criterio de varios especialistas, de acuerdo a las características de la lucha actual, uno de los componentes de la preparación que más importancia tiene es el técnico-táctico, a pesar de ser el menos abordado en las investigaciones realizadas.

De acuerdo con (Ramírez, Fernando. A. 1998). La preparación técnico-táctica incluye el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de la competencia y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad en el combate, las cuales deben interrelacionarse en un mismo contexto para lograr una acción psicomotora integral.

Se entiende a partir de este postulado que la formación y perfeccionamiento de estos hábitos psicomotores se consolida y asegura bajo condiciones de óptimo y económico aprovechamiento de las cualidades físicas y su utilización racional determinará el nivel de preparación técnico-táctica.

Por tanto, las acciones técnico- tácticas pueden ser vistas como el conjunto de modos de aplicación de los procedimientos técnicos en correspondencia con las situaciones dadas en la competencia.

En la práctica la conducta de las luchadoras en situaciones de combate representa una ininterrumpida cadena de solución de tareas. En este carácter ininterrumpido, se encierra una de las diferencias esenciales que hay entre el pensamiento táctico de las atletas y las reacciones complejas, cuando el hombre actúa solo según el principio de vi y respondí.

La forma que se propone para acometer la preparación táctica, constituye un adelanto para la comprensión por parte de las atletas en el momento de ataque, pues contribuyen al desarrollo de las percepciones especializadas. Además permite a las luchadoras formar una concepción de la conducta de su contrario, para de esta forma lograr la anticipación a los movimientos mediante su propio sistema de ataque y así romper el sistema de combate de su adversario.

En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de los luchadores, el grado y la diferencia del esfuerzo, así como su estado físico y psicológico. Estos factores caracterizan en lo fundamental la situación concreta generada en cada

momento del combate, porque dificultan o facilitan la ejecución de unas u otras acciones técnico-tácticas.

En la lucha actual, es imposible ejecutar una técnica eficaz contra una luchadora de calidad, si esta no ha sido previamente preparada con algunos procedimientos tácticos. La utilización de la reacción del oponente antes de acciones concretas, forma por lo general, la base de los métodos de preparación táctica de las condiciones favorables para la ejecución de las acciones técnicas, contraataques y defensas.

En este trabajo se ofrecen nuevas concepciones sobre el desarrollo de las acciones técnico-tácticas, ajustadas para elevar la efectividad de las diferenciaciones en el combate, donde cada día se hace más difícil marcar puntos y obtener de la victoria.

## **DESARROLLO**

### **Fundamentos teóricos que sustentan el trabajo de la dirección técnico-táctica en la Lucha.**

Relacionado con la maestría del luchador en el combate hay una serie de elementos que no se pueden obviar de acuerdo al alto nivel de las competiciones, por lo que las atletas y entrenadores deben de tener presente lograr el fin propuesto si se emplea un mínimo de esfuerzo y, al distribuir estos de la forma más racional posible, hay que saber aprovechar el uso de las habilidades técnicas más lógicas en su momento determinado, se explota al máximo las posibilidades volitivas, calcular las particularidades del contrario en situaciones concretas competitivas, tener capacidad creadora para aprovechar y adelantarse a cualquier reacción que pueda tener el contrario, entre otros aspectos, exigen de nuevas formas metodológicas que permitan lograr el objetivo propuesto.

Al respecto Forteza de la Rosa, A. (1997) sugiere que “aumentar el altísimo nivel de preparación obtenido por los deportistas es tarea extremadamente difícil, lo que obliga a buscar formas metodológicas y estructurales de organización que persigan tal fin”.

Por el desarrollo científico en el deporte actual, de todos es conocido que los resultados deportivos demandan un considerable perfeccionamiento del nivel de los atletas sustentados en un sistema metodológico de preparación relacionados con la cantidad de atletas que participan con gran nivel en las diferentes competiciones programadas en los calendarios establecidos; el autor antes mencionado hace referencia a cómo las formas tradicionales de planificar el proceso de entrenamiento deportivo han perdido de cierta forma su efectividad,

lo que conlleva al estudio de nuevas vías que permitan sobrepasar las barreras establecidas para poder consolidar resultados superiores.

Cuando en este trabajo se hace mención de las acciones técnico-tácticas, es posible que alguien se pregunte el por qué se unen dos componentes de la preparación en uno solo y es importante aclarar que según el criterio de varios autores y el nuestro propio, en la lucha estos son indisolubles, ya que durante el aprendizaje y perfeccionamiento de un elemento técnico tiene que estar presente siempre la táctica, pues hay que considerar la condición favorable que se presente o se propicie para alcanzar el éxito del mismo.

Matvéev, L. (1983) expresó. “La preparación técnica en las modalidades deportivas poli estructurales, no sólo en la etapa de perfeccionamiento de los hábitos, sino también en la etapa de la formación de estos, se transforma directamente en preparación táctica”.

Lo antes expresado es de gran veracidad y aplicación en la práctica por lo que en el proceso de formación y desarrollo de las acciones técnicas se debe tener en cuenta que las formas tácticas para su preparación que puede ser específicamente de un elemento determinado (halones, empujones, desplazamientos, utilización de la fuerza del contrario, entre otros); Táctica de la conducción del combate (ofensiva, defensiva, contraataque, ataques incesantes, a episodios, en la zona etc.); y táctica de participación en las competencias (eliminadoras o por equipos).

Como plantea Harre, D. (1988). Las habilidades de movimientos deportivos son fundamentalmente las componentes automatizadas de la acción consciente del hombre que se ha ido formando a través del ejercicio. Una vez que se denomina el ejercicio, la habilidad del movimiento puede ser como resultado exterior, una acción deportiva consciente que, sin embargo, funciona como un método automatizado, en el estricto sentido del mismo, para efectuar esta acción de movimiento.

En la actividad deportiva y más en el deporte de lucha es de vital importancia concientizarse con la importancia que tiene la automatización de los diferentes elementos o habilidades técnico-tácticas para poder emplear estas en condiciones complejas de combate y no solo tratar de ejecutarlas sino lograr que no sean defendidas o contraatacadas con precisión. En la lucha, la automatización del elemento técnico va ligada con acciones de engaño o lo que es igual una preparación táctica en el más amplio sentido de la palabra, que no le permitan al contrario escapar con éxito.

Al considerar los criterios de Copello Janjaque, M. (2001), donde plantea que toda acción incluye un determinado conjunto de operaciones que se cumplen en un orden estipulado y en correspondencia con determinada regla. El cumplimiento consecutivo de las operaciones forma el proceso del cumplimiento de la acción”.

Se pudiera perfectamente relacionar esta concepción con la actividad o arte de saber luchar o tener maestría para conducir un combate, la acción como elemento técnico en cuestión, su ejecución con maestría y las operaciones estarían relacionadas con las diferentes maniobras que hay que efectuar previamente para lograr una posterior ejecución con efectividad..

El proceso de entrenamiento de la lucha, el desarrollo de las acciones técnico-tácticas ocurre tal y como se plantea en el enunciado de este autor, pues el atleta con operaciones fiadas en una sección de entrenamiento, microciclo, mesociclo o macrociclo logra el dominio de la acción técnica en cuestión hasta automatizarla, y en ese mismo proceso se van poniendo cada vez más complejas las ejecuciones, acercando estas a condiciones complejas de combate para buscar un alto grado de variabilidad del elemento en cuestión que proporcionen el mayor por ciento de efectividad posible en la actividad competitiva.

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

### **Desarrollo de las acciones técnico-táctica en las luchadoras.**

Todas las condiciones de aprendizaje favorecen el desarrollo del pensamiento táctico. Es realmente el pensamiento táctico la premisa esencial del proceso de desarrollo de la táctica. Sus particularidades operatividad, rapidez, flexibilidad, previsión, y por sobre todo efectividad caracterizan el tipo de pensamiento que debe prevalecer en los deportistas. Unido a estas particularidades se debe trabajar el desarrollo de la creatividad, la cual puede entenderse como la propiedad de las personas para encontrar relaciones y nuevas formas de solucionar problemas partiendo de sus vivencias e informaciones ya conocidas, incluso puede abarcar la posibilidad de encontrar nuevos problemas, no solo solucionarlos. La creatividad puede ser desarrollada específicamente a partir de tres situaciones González, C. S. y Molina. G. O. (1998).

**1. Encontrar una nueva solución a una situación.**

Aquí cuando se emplea el término “nueva” no se refiere a que los atletas deban aportar algo desconocido hasta el momento, sino a proponer algo diferente a lo que se está realizando a partir del referente cognitivo.

Ejemplo: Buscar una alternativa de solución para defenderse de un agarre.

**2. Encontrar diferentes soluciones a una misma situación.**

En esta ocasión se está exigiendo variabilidad en las soluciones y lo que permanece estándar es la situación. Se debe tener en cuenta que la cantidad de soluciones está en dependencia del nivel de maestría de los atletas, así como el tiempo de práctica de la lucha.

Ejemplo: Ofrecer soluciones diferentes ante las entradas a las piernas. Las soluciones no deben repetirse. En este ejercicio puede introducirse poco a poco el factor tiempo, para que entonces se exija encontrar diferentes soluciones, pero en el plazo más breve.

**3. Ejecutar diferentes variantes de una misma solución.**

Esta situación tiende a confundirse con la anterior, pero lo que se exige es que la solución que se ofrece debe ejecutarse de diferentes formas. También hay que tratar de que no se repitan las variantes.

Ejemplo: Encontrar variantes de ejecución del ataque con agarre de dos brazo a un brazo.

La enseñanza problémica está muy relacionada con la creatividad, puesto que la función principal de este tipo de enseñanza va encaminada al desarrollo del pensamiento creador. En ella el conocimiento llega en forma de problemas y su empleo imprime un carácter más activo al proceso de entrenamiento, donde la luchadora no es solo objeto, sino sujeto de la actividad.

El aspecto integrador de este accionar técnico táctico lo constituyen los métodos, la aplicación de ellos exige la materialización e interrelación de todos los aspectos metodológicos de las acciones. Al concebir el método se reglamenta el uso del recurso, se fundamenta psicológica y pedagógicamente su estructura, se definen las condiciones de aprendizaje, e incluso se pueden prevenir situaciones y dificultades, así como evaluar la marcha de los acontecimientos. Por supuesto que toda esa relación converge en la

necesidad de desarrollo de las acciones tácticas ineludibles y en la satisfacción de las demandas de la lucha actual.

Para demostrar esta relación los ejemplos que se exponen en la aplicación de los métodos son los que integran las estructuras de respuestas los cuales se relacionan entre las fases desde el punto de vista pedagógico y psicológico.

### **Métodos de estructura de respuesta:**

**1-Modelación:** Abstracción de situaciones o soluciones de combates que se dan con más o menos frecuencia. Acciones comunes.

Ejemplo: Un atleta plantea la situación de preparación y ataque, el otro soluciona defendiendo y ripostando.

**2-Problematicación:** Cada situación es un problema que hay que resolver y la solución se convierte al mismo tiempo en un nuevo problema. Un mismo problema puede tener diferentes soluciones y una misma solución para diferentes problemas.

Ejemplo: Un atleta plantea la situación de preparación y ataque, el otro soluciona defendiendo y ripostando, ante esta solución el atacante resuelve el nuevo problema realizando otro ataque.

**3- Progresividad:** La complejidad de las situaciones y soluciones aumenta en dependencia de los objetivos, volumen técnico y capacidad intelectual de los atletas. No siempre se emplea de forma continuada.

Ejemplo: Un atleta plantea la situación de preparación, si el adversario no reacciona, entonces resuelve con ataque, pero si el adversario le ataca, entonces resuelve realizando defensa y contraataque.

**4- Reciprocidad:** Obliga al atleta a pensar no solo como él, sino también como adversario de manera que cada situación creada por el atleta, él mismo debe solucionarlo. Acciones preferidas.

Ejemplo: Un atleta plantea la situación de preparación y ataque, el otro soluciona defendiendo y ripostando. Después se cambian los roles.

En el ejemplo de la **modelación** se puede apreciar que este encierra uno de los principios elementales de la lucha, donde por lo general el sujeto atacado trata de defenderse. Por tanto, esta es una de las acciones comunes que se emplean en el combate y que sirven



para la modelación. Al emplear la modelación el entrenador tiene en cuenta el ejercicio, es decir, la situación y solución, debe hacer correcciones de tipo táctico en aquellos elementos que determinan el éxito de las ejecuciones. En el caso que nos ocupa, al corregir la situación de preparación y ataque, y la solución de defensa y riposta los criterios a tener en cuenta son:

- a) **La preparación** desde la perspectiva de los agarres, su amplitud, dinamismo, realidad y distancia.
- b) **En el ataque** se tiene en cuenta la profundidad, sorpresividad, explosividad, duración, dirección.
- c) **En la defensa** se debe observar los tres momentos de su realización (rompimiento, mantenimiento y defensa), rapidez de desplazamiento, amplitud de los pasos y posición.
- d) **El contraataque** se debe atender sobre todo la coordinación de la salida de los brazos con las piernas así como la rapidez de ejecución.

Las acciones técnico-tácticas en las luchadoras durante los combates pueden ser empleadas a la ofensiva, con ataques incesantes, ataques en episodios, como contraataques a la defensiva, en la zona de pasividad, bajo condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente.

De acuerdo a las características del accionar que se propone, los elementos técnico-tácticas se inician a partir de un agarre y en correspondencia con la reacción del contrario no solo son adaptables los ataques incesantes y los ataques en episodios pues perfectamente se pueden aplicar todas las acciones que se mencionan anteriormente.

Como contraataque el luchador después de realizado el agarre induce a su contrario a reaccionar con una provocación, lo que hace creer a sus oponentes superiores, haciéndoles entender que llevan la ofensiva, momento que se aprovecha para realizar las acciones de contraataque. Es necesario prever bien cuáles son los posibles ataques a realizar por el contrario y anticiparse a los mismos para ejecutar la técnica elegida.

A la defensiva, con las características de la lucha actual no es aplicable aunque podría ser posible realizar un agarre para descansar en un momento determinado del combate sin caer en pasividad.

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

Cuando un luchador se enfrenta con un oponente débil, y el encuentro se efectúa antes del combate con uno más fuerte, si no existe una necesidad imperiosa, no debe mostrar las posibilidades técnicas con las cuales pretende ganarle a este último. También es importante no descubrir ante el oponente el estado de preparación que uno se encuentra.

De acuerdo con (González, C. S y Cañedo. C. I. (1995). Actualmente la táctica en la zona de pasividad del colchón es de suma importancia. La zona de pasividad hace que alrededor del 50-60% de las acciones técnico-tácticas se efectúan en esta, lo cual ha provocado un estudio más profundo de la táctica en la misma.

Las reglas varían con mucha frecuencia y hacen que constantemente se dinamice aún más el combate. Con los nuevos cambios de las reglas, la lucha aumenta su ritmo e intensidad, provocando un aumento mayor en la preparación de las acciones técnico-tácticas que dinamicen el tope.

Es cierto, y está contemplado en esta investigación sobre el empleo de los elementos y su correcta selección en la zona de pasividad cuando tenemos uno de los agarres previstos, y contemplar cuidadosamente qué contraataque pudiera realizar el contrario en salida hacia fuera del área de combate. Teniendo previsto y entrenado las acciones técnico-tácticas idóneas cuando en un agarre, el contrario para salir de este comete errores y proporciona condiciones favorables, es una gran ventaja que puede aprovechar el luchador.

En el proceso del combate, el oponente puede cometer diferentes errores de carácter técnico-táctico, debido a los cuales se crea o bien una forma táctica o una situación favorable concreta para la ejecución de una acción técnica determinada.

Hay que entrenar sobre la base de desarrollar en las atletas el saber anticiparse y reaccionar con la correspondiente acción al valorar los errores del contrario para que la misma se realice con éxito.

Todo el trabajo realizado sobre el desarrollo de acciones es necesario mantenerlo en el transcurso de los combates, para saber descomponer convencionalmente los principales componentes como las acciones de ataques, contraataques, las defensas y las diferentes

acciones preparatorias, que se basan fundamentalmente en las maniobras (todo tipo de desplazamiento, posiciones, agarres entre otros).

Cuando el oponente realiza cualquiera de estas acciones, se generan condiciones favorables para la ejecución de llaves y contrallaves, además, dichas condiciones pueden coincidir también como resultado de los errores que comete el oponente en el desarrollo del combate.

## **CONCLUSIONES**

1. La preparación técnico-táctica incluye el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen en el proceso de la competencia y el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad en el combate, las cuales deben interrelacionarse en un mismo contexto para lograr una acción psicomotora integral.
2. Las acciones propuestas contribuyen al desarrollo del nivel técnico táctico de las luchadoras escolares de la provincia Granma, con mejoras significativas en su efectividad, durante los combates.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Alijanov, F. Técnicas de lucha libre. Fisiculturi y Esport. Moscú. 1977.
2. Amador Ramírez, Fernando. (1998). El Análisis de la Acción de Lucha .ULPGC. España.
3. Copello Janjaque, M. (2001), Diseño didáctico para la formación del judoka a partir de la estructura de las acciones y los elemento básicos; T. Fung, tutor, Tesis Doctoral, ISCF, Ciudad de la Habana.
4. Forteza de la Rosa, A.(1997). Ley Básica en el Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana. Cuba. 08. P. Conferencia Mimeografiada.
5. González, C. S y Cañedo. C. I. (1995). Planificación del Entrenamiento en la lucha Deportiva. Ciudad de la Habana. Cuba. 110.P

6. González, C. S. y Molina. G. O. (1998). Programa de la Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana. 107.
7. Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica.
8. Matvéev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
9. Pérez, T. E. (1981). Análisis de la preparación de las acciones técnico-tácticas de los luchadores y métodos de caracterización. Ciudad de la Habana.