



UNIVERSIDAD  
DE ORIENTE

Facultad de Cultura  
Física

## Ejercicio Profesional

En opción al título de Licenciado en Cultura Física

El Tackle (Proyección e inclinación con agarre de  
ambas piernas) en la lucha libre

Autor: Braulio Castillo Simón

Tutores: MSc. Kati Pantoja Montero

MSc. Alexis Isaac Danger

Santiago de Cuba

2023

Año 65 de la Revolución

## Agradecimientos:

- A la Profesora MSc. Kati Pantoja Montero
- Al profesor MSc. Alexis Isaac Danger, mis tutores que me ayudaron y apoyaron en el desarrollo de esta investigación.
- A mi madre Yitsi Simon Sariol
- Al profe Dr. Martin , al profe Oscar Veranes Carrion mi entrenador de lucha por su apoyo

## RESUMEN

La lucha como práctica lúdico-agonal ha estado vinculada como una realidad manifiesta a la historia de los pueblos y las civilizaciones. Los antecedentes de la lucha como método de ataque y defensa se pierden en los albores de la humanidad. La investigación aborda elementos sobre la enseñanza de la técnica del tackle en la categoría 9-10 años del combinado deportivo Fermín Lafita de la provincia de Santiago de Cuba. Se direcciona el objetivo aplicar ejercicios para el mejoramiento de la ejecución del tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en dicho combinado deportivo. A estos niños se les realizó una prueba técnica en la tuvieron buen desempeño solo que están presentando problemas en algunos aspectos a la hora de realizar el tackle (Proyección con inclinación con agarre de ambas piernas). Los niños que están a la ofensiva se están quedando fuera de distancia a la hora de hacer la entrada a las piernas, están perdiendo el equilibrio luego de hacer el contacto con las piernas del oponente, los que está a la defensiva están teniendo problemas a la hora caer al tapiz, se están golpeando en la cabeza y están dejando los brazos mal colocados. Se trabaja con una población de 10 niños matriculados en el área y se considera una investigación experimental.

## Abstrac:

The fight as practical lúdico-agonistic has being related like a manifest reality to the history of the peoples and the civilizations. The antecedents of the fight as method of attack and defense they gets lost in the dawns of the humanity. The investigation puts into port elements on the teaching of the technique of the tackle in the category 9-10 years of the sport cocktail Fermín Lafita of the province of Santiago of Cuba. Direction the objective apply drills for the improvement of the execution of the takle in the pupils of the category 9-10 years of the sport of wrestling in this sport cocktail. To these childrens is carried out them a technical proof in the had good single acting that are presenting problems in some aspects on time of carrying out the tackle ( projection with inclination with influence of both legs ) The childrends that it are priced at the offensive is staying outside of distance on time of making the entrance to the legs, they are losing one's balance after making the contact with the legs of the opponent, those who it is oneself on the defensive are having problems on time fall to the tapestry, they are hitting in the middlings and are leaving the hands wrong placed. It works with a population of 10 young matriculated in the area and considers to him an experimental investigation.

**INDICE**

**INTRODUCCIÓN.....1**

**DESARROLLO.....13**

**CONCLUSIONES.....30**

**BIBLIOGRAFÍA**

**ANEXOS**

## Introducción

Cuando los Juegos Olímpicos rehicieron su aparición en Olimpia en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico, de tal forma que se volvió uno de los elementos centrales de los Juegos. La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad, y fue la que estuvo presente en la primera olimpiada.

Sin embargo, y en contra de lo que la gente creía, la lucha que se practicaba en los antiguos juegos olímpicos era similar a la actual lucha libre olímpica, ya que sí que estaba permitido atacar las piernas del adversario, así como usar las propias activamente en el ataque; si era estilo grecorromana solo se permitía hacer llaves de la cintura para arriba, por lo cual el uso de agarres a las piernas era totalmente ilegal en este estilo de combate.

La lucha libre se admitió en los Juegos Olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis, en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular en Gran Bretaña y en los Estados Unidos, donde era una de las atracciones estrella de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la United World Wrestling (UWW), que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. Entre los países de donde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, países donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sídney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sídney se

presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semi-mosca simplemente.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004, aunque en los campeonatos del mundo, al igual que las demás categorías, se disputan 7 pesos. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904, y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.

Diecisiete países se compartieron las medallas de lucha libre a los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta. Fueron 15 en Sídney y 17 en Atenas.

El proceso de entrenamiento deportivo puede iniciarse en diferentes edades y los que comienzan suelen llamárseles principiantes o iniciantes, esto los induce a la iniciación deportiva y este término se considera como de amplio arraigo, y de complicada conceptualización por muchos autores, dado que puede abarcar desde la actividad de enseñanza que se realiza para aprender cualquier disciplina deportiva desde la niñez hasta la iniciación por vez primera al deporte en la edad adulta o en la vejez, pero siempre definiendo las metas que se persiguen para cada situación. La preparación de los atletas de lucha desde la iniciación en el eslabón de base, va encaminada a trabajar los 5 componentes esenciales que la integran y cuyos elementos transitarán estrechamente unidos unos con otros pues no se concibe alcanzar un rendimiento deportivo futuro sin un consecuente desarrollo del componente físico, técnico, táctico, teórico y psicológico o de aquellos que hoy en día definen la elaboración del grupo de enseñanza denominados como habilidades, capacidades físicas, historia y regla del deporte y formación y desarrollo psicosocial. Al hablar de los medios de enseñanza el profesor debe tener en cuenta, al igual que en la selección de los métodos, las metas propuestas a alcanzar a través de los objetivos. Por lo tanto, la composición de los medios debe diferenciarse por el dinamismo especial de renovarlos constantemente en la medida que avance el entrenamiento y por supuesto no considerando que con

solo el ejercicio físico como medio fundamental dentro del proceso de pedagógico de entrenamiento deportivo, se podrá lograr la enseñanza correcta de las técnicas de este deporte. Como antecedentes de esta investigación aparecen pocos relacionados con medios auxiliares específicos para la enseñanza de la técnica del luchador principiante, aquí es importante señalar que en nuestra provincia se ha podido constatar en los últimos años, a través de las visitas realizadas por los metodólogos provinciales a las clases de entrenamiento en la categoría 9-10 años, que se enumeran varias deficiencias o errores técnicos durante la ejecución de la proyección con Inclinación con agarre a ambas piernas (terminología correcta) o sea **TACKLE**, y que durante las competencias pioneriles provinciales y nacionales la evaluación de los elementos técnicos u objetivos pedagógicos no es satisfactoria y específicamente en el elemento técnico enunciado se señalan las puntuaciones más bajas debido a la cantidad de errores que se comenten durante su ejecución, lo que induce a que en el proceso pedagógico de enseñanza-aprendizaje se presentan debilidades que afectan el adecuado logro del estereotipo dinámico de esta técnica. En revisión de la bibliografía clásica que se emplea en nuestro país, específicamente el libro de texto denominado “Técnicas de la Lucha” de Silvio González y Cañedo y el de “Lucha Clásica” de A. G. Mazur 2<sup>da</sup> edición del original de 1972 y reimpresso en Cuba en 1985, se aprecia que en ambos se expone una clasificación de las técnicas de las llaves de la lucha desde la posición de pie y de cuatro puntos pero en ninguno se hace alusión a la importancia de los medios específicos dentro de la enseñanza de las técnicas explicadas, ni aparecen tampoco ejercicios que puedan dosificarse en aras de lograr un estereotipo dinámico adecuado para el tackle. La lucha se introduce en cuba en 1909 a través de una compañía extranjera, donde dieron una demostración en el teatro Molino Rojo, la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) en la cual Cuba es afiliada desde el 30 de julio de 1948, en estos momentos rige los destinos de la lucha libre en ambos sexos y grecorromana, en la década de 1920, que se comienza a practicar la lucha libre aficionada en algunos clubes de la habana. La asociación de dependientes fue la pionera teniendo al Sr. Benjamín González como máximo inspirador y este había luchado como profesional. En el año 1933, el 7 de junio se logra organizar el 1er campeonato Junior, la sede es el ring del poderoso estadio Cerveza Cristal,

previamente se tradujo el reglamento del inglés al español para un mejor trabajo arbitral y se luchó en un ring de boxeo. Se destaca a José Yañez Ordaz, campeón novato, junior y sénior en 1948, además el mejor en su división hasta 1962 durante 15 años, Pini Yañez fue tercero en los II juegos deportivos panamericanos en Ciudad de México, en 1955 y 4 años más tarde en los III juegos de Chicago, Pini sube nuevamente al podio de honor, será suya por segunda vez la medalla de bronce en la división de los 70kg, y es el primer medallista internacional de la lucha libre posterior al triunfo revolucionario. En la provincia de Santiago de Cuba se comienza a practicar este deporte aproximadamente en 1940, el conocido Raúl Cascaret Fonseca fue el 1er campeón mundial de cuba en esta modalidad y específicamente de la provincia de Santiago de cuba. En la actualidad la provincia de Santiago de cuba es la titular del país en todas las categorías, gracias al buen trabajo de entrenadores, y esfuerzo y motivación de los atletas.

### **Características de la lucha libre.**

La lucha libre olímpica, lucha olímpica, lucha libre deportiva, lucha técnica o simplemente lucha libre es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su oponente con el uso de llaves y técnicas de proyección. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos omóplatos del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

El término «libre» que denomina la modalidad se refiere a que, a diferencia de la lucha grecorromana donde no se pueden utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir, no hay restricciones.

Cabe mencionar que la lucha es un deporte de alto rendimiento y de muchas proyecciones de alto grado de dificultad. Por otra parte el término «olímpica» se utiliza para diferenciarla del combate escénico conocido como lucha libre.<sup>1</sup>

La variante femenina de esta modalidad se denomina lucha libre femenina o simplemente lucha femenina. A estas tres modalidades de lucha (lucha grecorromana, lucha libre masculina y lucha libre femenina) se les denomina luchas olímpicas ya que están presentes en los Juegos Olímpicos.

### **Diseño metodológico.**

En el combinado deportivo Fermín Laffita los niños del equipo de lucha de la categoría 9-10 años están bastante motivados por la práctica de la lucha libre, además traen buen seguimiento de la categoría anterior. Estos niños afirman que les gusta su deporte y quieren superarse para cumplir su meta a corto plazo que es llegar a la EIDE. A estos niños se les realizó una prueba técnica en la tuvieron buen desempeño solo que están presentando problemas en algunos aspectos a la hora de realizar el Tackle (Proyección e inclinación con agarre de ambas piernas).

1-Los niños que están a la ofensiva se están quedando fuera de distancia a la hora de hacer la entrada a las piernas.

2- Están perdiendo el equilibrio luego de hacer el contacto con las piernas del oponente.

3- Tienen problemas a la hora caer al tapiz, se están golpeando en la cabeza.

4- Están dejando los brazos mal colocados.

Teniendo en cuenta las dificultades existentes en el tackle, por parte de los luchadores del equipo de la modalidad libre categoría 9-10 años del Combinado Deportivo "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba, se dió a la tarea de realizar un diagnóstico, el cual consistió en observar la preparación que presentaban 16 atletas de este equipo sobre el elemento técnico antes mencionado a través de pruebas técnicas. Este diagnóstico se realizó mediante un protocolo de observación.

Los indicadores a considerar para este diagnóstico son: el agarre debe ser cerrado a la corva, el tronco debe permanecer recto, dar el paso de ataque amplio y colocar la cabeza sobre el lateral del tronco del contrario.

La prueba técnica consistió en realizar el tackle por ambos lados repetidamente. Cada atleta realizará 8 repeticiones de este ejercicio (4 repeticiones por cada lado).

En este ejercicio los atletas efectuaron un total de 128 proyecciones, de ellos 47 fueron positivos y 81 negativos, trabajando para un 36.71%.

Analizando los resultados obtenidos en el diagnóstico, se evalúa de insuficiente la efectividad del tackle, calificación recogida por la escala de evaluación que se encuentra reflejada en el “Programa Integral de Preparación del Deportista”, del deporte lucha, este resultado fue posible gracias a la fórmula del “Factor de Rendimiento”.

Estas insuficiencias descubiertas en estos niños permitieron plantear el siguiente **Problema Científico**. ¿Como mejorar la ejecución del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años, del deporte de lucha libre, del combinado deportivo Fermín Laffita?

En consecuencia, se plantea como Objeto de estudio: el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica ofensiva.

Para dar cumplimiento al Problema Científico ya planteado se traza el siguiente;

Objetivo. Elaborar ejercicios para el mejoramiento de la ejecución de la técnica del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita.

Por lo que se considera como Campo de Acción: La técnica del Tackle.

### **Preguntas Científicas**

1- ¿Cuáles son los referentes teóricos que fundamentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la lucha y el Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años?

2- ¿Cuál es el estado actual que presentan en la ejecución del Tackle en los alumnos de 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita?

3- ¿Cuáles serán los ejercicios técnicos que contribuyan a mejorar la ejecución del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita?

**Para dar cumplimiento a las preguntas científicas se plantean las siguientes**

**Tareas Científicas.**

1- Fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lucha y del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años.

2- Diagnóstico del estado actual en la ejecución de la técnica del Tackle en el deporte de lucha libreen los alumnos de la categoría 9-10 años del combinado deportivo Fermín Laffita. .

3- Elaboración de un conjunto de ejercicios técnicos para mejorar la ejecución del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita.

**Fundamentación desde la teoría, objeto de estudio y campo de acción.**

La investigación aborda elementos sobre la enseñanza de la técnica del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita. Se direcciona el objetivo general en diseñar una serie de ejercicios especiales para accionar con un medio específico denominado Corrector del Tackle. La situación problemática apunta al poco empleo de medios auxiliares específicos para la enseñanza de la técnica mencionada.

En ésta categoría es muy importante el método de enseñanza que se emplea ya que es común que estos niños captan todo lo que se les trasmite, también son buenos imitando lo que hace que la demostración del entrenador realizando los ejercicios los ejercicios sea fundamental.

El Tackle es una de las técnicas fundamentales de la lucha libre, para su ejecución es importante medir la distancia entre ambos atletas (ofensivo y defensivo), también es importante la coordinación, para el atleta en la defensiva es importante la ubicación en el espacio y tener buena reacción para romper caídas .Existen una gran cantidad de ejercicios para el mejoramiento de lo antes planteado.

## **Características psicológicas de los niños de 9-10 años**

Es una edad de hacer, producir y proyectar. En este estadio de la vida, crecen y aprenden los niños rápidamente. Estamos en la madurez de la infancia. Hay que tener en cuenta, que la evolución de las niñas se adelanta a la de los niños.

Al llegar a los nueve años el niño tiene ya su carácter esbozado, una personalidad algo definida y una Inteligencia despierta. Ante él hay un camino nuevo que seguir: el de ensanchar la conciencia, el de engrandecer el conocimiento del mundo, el de ampliar al concepto de las cosas, o, por decirlo de otra manera, delante de él hay la oportunidad de introducir el mundo dentro de sí.

Al llegar a los nueve años, el niño vuelve a comenzar la vida. He aquí el por qué de las crisis que se producen en este momento, crisis que en algunos casos asusta a los padres porque creen que el niño se vuelve tonto, o que pierde la gracia o la espontaneidad.

Ante los nuevos movimientos, ante las nuevas concepciones, parece que duda, que no comprende las cosas tan de prisa como antes. Lentamente la duda desaparece ante la mayor firmeza de conocimientos, la lentitud se transforma nuevamente en rapidez ante la mayor claridad de nuevas concepciones. Vencida la crisis inicial, que en muchos niños no llega a producirse, cada día se apresura el desarrollo de la personalidad, con lo cual el carácter y la afectividad, conservando el tono que ya tenían, adquieren un aspecto más definitivo.

Necesita crecer su confianza en sí mismo y en los demás. Tanto los padres como los profesores, deben inculcarle confianza en sus aptitudes y seguridad en sí mismo. En general, es más eficaz el elogio que el reproche y más el reproche que no decir nada. No se debe ser indiferente: hay que elogiar o reprochar. El alumno introvertido reacciona sensiblemente ante el elogio, los extrovertidos necesitan algo más de repreensión.

El niño, en esta edad, pone su inteligencia al servicio del ensanchamiento de la conciencia. En este periodo la inteligencia va acercándose a su plenitud y puede ser

definida como la facultad con la que elaboramos nuevos conocimientos adquiridos para resolver problemas que la vida plantea.

Es decir, que ya hay en el niño una Inteligencia de adquisición y otra de elaboración; pero es preciso no olvidar que la Inteligencia es un conjunto de facetas, de aspectos, de funciones distintas, que pueden hacer que dos personas muy inteligentes lo sean de maneras muy diferentes.

Este conjunto tiende a la unidad individual, es decir, en cada individuo hay una inteligencia, pero cada inteligencia es diferente de las demás, porque su unidad está hecha de un conjunto distinto. Distinto en la cualidad y en la intensidad. Porque no en todas las inteligencias hay las mismas cualidades ni están presentes con la misma intensidad.

De otra parte, debemos considerar que la inteligencia de cada individuo conceptualizado como muy inteligente se diferencia según las circunstancias del ambiente en que se desarrolla, según el tipo de rendimiento que se exija de ella. Únicamente así es comprensible que el mismo individuo, conceptualizado como muy inteligente por los que le conocen en un trabajo determinado, sea conceptualizado como poco inteligente por los que le conocen en otro ambiente, en donde debe dar un rendimiento distinto.

Únicamente así es comprensible también que los niños parezcan muy inteligentes en la escuela y lo parezcan muy poco en la vida social.

### La intuición

Hemos dicho anteriormente que cuando más rico se hacía el niño en nociones, más pobre se volvía en intuiciones, pero que esto no indicaba precisamente que el niño dejara de ser intuitivo. En esta época, el niño sigue siendo intuitivo y en mayor o menor grado seguirá siéndolo siempre. Porque la intuición es un auxiliar admirable de la inteligencia. Casi un elemento de la misma. La intuición al igual que la inteligencia, nos proporciona conocimientos. No los proporciona por investigación de lo que se ha de conocer.

La diferencia esencial entre intuición e inteligencia es ésta: con la intuición conocemos las cosas sin saber cómo ni por qué, con la inteligencia sabiéndolo. La intuición es la mentalidad en inspiración. La inteligencia es la mentalidad en ejercicio. Por esto una misma cosa podemos intuir una sola vez, pero podemos pensarla muchas veces.

Con todas sus facultades llega al juicio de las cosas y avanzando en su maduración llega a la razón que es el encadenamiento de los juicios. Encadenamiento que se produce pasando de un juicio a otro, manteniendo estrecha relación entre ellos, de manera que los últimos juicios dependan aún de los primeros.

Hasta ahora el pensamiento del niño se producía espontáneamente sin dirección alguna. En el niño de siete a doce años, el pensamiento se organiza, tiene una dirección, prevee las cosas que pueden acontecer. Es decir un pensamiento razonador. El pensamiento no es ahora un simple juego, tiene una utilidad.

La de dar a la conciencia el valor de una cosa universal, el valor de una conciencia social, de introducir el mundo dentro de sí. Con ello no perderá nada de su peculiar personalidad; por el contrario será menos un individuo, pero será más una persona que piensa por sí mismo, pero al unísono con un pensamiento universal, con una conciencia social.

La conquista de la independencia

El niño a esta edad necesita sentir la responsabilidad de realzar sus proyectos o encargos, de tener ocasión de hacerse valer, y de experimentar cierta libertad en sus acciones. Mientras va a realizar el mandado que el encargó a la familia, mientras busca el insecto que le pide la escuela, mientras vuelve del acto público donde mandó la organización a la que pertenece, convierte paradójicamente su nueva misión en un acto de independencia, que resuelve muchas veces, dentro de su vida interior, viviendo imaginariamente las hazañas de un Robin de los Bosques o de cualquier otro héroe de leyenda.

Y a esta supuesta independencia adapta su constante “porqué”, que se hace menos infantil y se vuelve más especulativo. Su “por qué” adquiere más lógica y pierde conformidad. Apunta más lejos y no se contenta con la respuesta escuela o parcial.

Pregunta más allá del seno familiar; pregunta al compañero, al profesor, al libro, pero sobre todo, se pregunta a sí mismo. Hasta ahora había adoptado la realidad de su vida interior. En este momento presiente que habrá de acomodar su mundo interior a la realidad que lo circunda.

Durante este período de iniciación de la emancipación de los adultos, el niño tiene necesidad de cariño y buena dirección. Necesita sentir que goza de la confianza de sus padres y educadores. Necesita diálogo, y tanto como el éste la orientación.

Tanto si el diálogo se produce como si no se produce, el niño completa su búsqueda de conocimientos con un monólogo constante, en el que analiza todo cuanto la realidad le ofrece, todo cuanto la enseñanza le procura, y quizá más que nada, todo cuanto su inquietud de saber lo descubre. Este comportamiento, se presenta a partir de los 10 años y se desarrolla principalmente en estos dos contextos:

El concepto de realidad y conciencia

Cuántas leyendas de cigüeñas, de hadas, y de gigantes, acumuladas por una triste insensatez de los mayores se derrumbarán en este momento. Cuántos enredos, cuántas contestaciones inexactas, cuántas falsedades serán puestas en evidencia y desmenuzadas pieza por pieza, haciéndole perder la confianza en los formadores que no supieron formarle en la verdad.

Y el niño –quizá sin darse cuenta de ello- empieza a reconstruir su concepto de la realidad, partiendo de la base de que las cosas no son como son, sino como deben ser; que las cosas no han de imaginarlas como le decían sino que debieran ser. Revisa el mundo falso que le han querido hacer aceptar.

Con lo cual, el niño, gracias a su razón, iluminada por la fe, intuye la necesidad ineludible de unos principios mortales a los que debe ajustarse su vida y a los que

mirará si se ajustan los actos de los demás: y desde ese momento ya no preguntará tan solo: Y esto por qué? Sino que dirá: “Y esto está bien?”

Sus ideas morales son prácticas y su interpretación de ley es literal y absoluta. Se hará implacable al juzgar a sus formadores.

Es decir, el niño, habrá transformado la conciencia del puro acontecer psíquico en una conciencia moral. Su interés y preocupación por las cuestiones sexuales aumentan considerablemente.

Características sociológicas de los niños del deporte de lucha libre de la categoría 9-10 años del combinado deportivo Fermín Laffita.

Éstos niños la gran mayoría vienen de familias disfuncionales, hay padres que están de acuerdo con que los niños practiquen este deporte. Estos niños son muy imperativos, son imitadores, por lo general imitan lo mal hecho que ven en los más grandes, se identifican mucho con las canciones actuales, les gustan medirse con otros niños de su misma edad, suelen sentirse potentes y seguros, le gustan los juegos callejeros.

## **Desarrollo**

### **Importancia del programa de preparación del deportista en estas edades:**

En estas edades se deben mantener los ejercicios a base de juegos, con la mayor riqueza de movimientos posibles para ir creando las bases para un posterior almacenamiento de automatismos como en el nivel anterior. Fundamentalmente se recomienda el trabajo perceptivo y de situaciones de estímulo-respuesta que se adapten a la edad. Para esta etapa de iniciación II se recomienda al igual que en el nivel I mayor atención a los aspectos de la teoría, la parte principal de la clase se concentra en juegos más complejos y aumentan los de coordinación motora y ejercicios de flexibilidad son muy importantes, ya que ayuda en la amplitud de movimiento, mejoramiento en los índices de fuerza y por ende en la técnica de la luchas, etc. Comenzamos además el adiestramiento y desarrollo de las capacidades coordinativas con mayor atención y una formación técnica a través de los ejercicios de imitaciones más complejas, acrobacias de lucha y gimnásticas, desarrollo primario de la fuerza. El uso del juego sigue siendo el más importante para el desarrollo motor y cognitivo en este escalón etario, etc. En pormenores generalizados, y sintetizando, formulamos dos sentidos de trabajo para este nivel: Beneficiar el desarrollo asentados en una férrea salud física y mental. Preparar los practicantes de este deporte de ambos sexos para la etapa de decidirse a la práctica de la Lucha de rendimiento y con vista a las competiciones, de los niveles donde se exige la trascendencia, se encuentre en condiciones tanto físicas como psicológicas para soportar las enormes apremios que esto sobrelleva.

El entrenador debe asumir claramente que:

- El atleta es el centro de todas las atenciones.
- Que la práctica de la lucha es un medio para su formación ética, deportiva, patriótica y cívica, basadas en los principios de nuestra sociedad.
- Permitir a los niños y jóvenes obtener satisfacción y suceso, desarrollándole sentimientos de auto eficacia.

- Respetar en cada uno de los practicantes los ritmos personales de aprendizaje, desarrollándose en ellos la auto-estima, auto-determinación y motivación.
- Sugerimos transitar por algunas etapas para la práctica de la Lucha en este nivel II.

### **Caracterización del programa de enseñanza:**

En el entrenamiento deportivo, las sesiones constituyen un elemento principal en la base de la introducción. Las clases para los niños que se inician en el entrenamiento de la lucha tienen un carácter pedagógico, de repetición, de verificación del grado del proceso, de la preparación de otros factores (psicológicos, sociológicos, ect.) y enfocadas de diferentes tipos y formas según sus objetivos, métodos, medios y el lugar donde se realicen, con el precepto de dotarlos de una preparación ponderada, donde se compite para entrenar mejor y no para un resultado acelerado. En los atletas que entran en la cadena de alto rendimiento o atletas de elite reside en el perfeccionamiento, con el objetivo principal de alcanzar un rendimiento máximo. Cada sesión de entrenamiento debe tener sus tareas, el lugar y duración de su desarrollo, metodología para el logro de los objetivos. Los medios a utilizar con su dosificación correspondiente, los métodos y procedimientos para cada objetivo y tareas, aspectos más comunes y particulares de la preparación, observación y control del proceso pedagógico durante el desarrollo de la unidad de entrenamiento. Las clases de lucha vienen estructuradas de la misma manera que las de Educación Física y su contenido es el que determina cada una de ellas.

El programa de enseñanza es un sistema de planificación de entrenamiento deportivo utilizado mayormente en el deporte de base. El mismo, como sistema de entrenamiento, está conformado por un plan escrito y un plan gráfico. En el plan escrito se archivan todos los objetivos, contenidos y actividades que fundamentan la elaboración del plan gráfico. Y en plan gráfico está vasado en la planificación y dosificación de los contenidos para trabajar en todo el sistema.

Cuyo programa contiene 4 partes fundamentales para dar cumplimiento a los objetivos propuestos. Las fases son las siguientes: inicial o preparatoria, desarrolladora, recuperadora y final o de síntesis. Cada fase está relacionada con el aprendizaje de las habilidades deportivas según las edades o categorías, así como el desarrollo de las capacidades físicas que garantizan la multilateralidad del deportista.

### **Parte inicial o preparatoria.**

En esta parte de la clase de lucha es donde se organiza el grupo por medio de diferentes formaciones, la utilización de un lenguaje claro y preciso, se realizan algunos recordatorios necesarios de la lección anterior, el entrenador o quien esté al frente de la clase informa las tareas, los objetivos a vencer.

Uno de los aspectos más importantes en esta parte son los estiramientos para mejorar la flexibilidad y movilidad de los músculos y articulaciones, los calentamientos de tipo general y el específico son imprescindibles. Se crean las condiciones necesarias para pasar a la parte principal de la unidad de entrenamiento: aumento de la temperatura corporal del cuerpo, prepara los músculos que van a intervenir en la actividad, aumenta la circulación sanguínea, mejora la disposición para comenzar la práctica, aumentando el rendimiento en el mismo debido al estado óptimo de excitabilidad del sistema nervioso, aumentando la concentración, se cumplen tareas fisiológicas, psicológicas y pedagógicas.

La duración de la parte inicial está en dependencia de los ejercicios, de la temperatura de la sala, del tipo de entrenamiento y oscila entre los 15 y los 30 minutos, en esta parte se incluyen los juegos de lucha, juegos menores y otros tipos de juegos, se utilizan los ejercicios acrobáticos, gimnásticos en puente y muchos otros tipos de actividades que ayudan a preparar al practicante para la parte principal, como los ejercicios de calentamiento de todas las partes del cuerpo (brazos, codos, pulso, hombros, cuello, rodillas, etc.)

### **Parte principal o desarrolladora.**

En esta parte como su nombre lo demuestra, es donde se alcanzan los objetivos y se le da cumplimiento a las tareas planificadas.

Toda actividad que se realiza en esta parte tiene una organización y un orden, determinadas por leyes y principios de orden pedagógico, fisiológico, psicológico y metodológico.

En esta parte de la clase es donde se aplican las lecciones para el aprendizaje de la técnica y la táctica, se desarrollan las diferentes capacidades físicas, coordinativas, etc.

Debemos recordar que nunca podemos olvidar el cumplimiento de los diferentes principios y leyes pedagógicas para cada actividad. Así como la utilización correcta de los métodos y medios para cada acción a desenvolver durante la lección, debemos saber que cuando la lección es de aprendizaje los alumnos no deben estar cansados y estar con un buen estado de concentración de la atención, se recomienda que la enseñanza de la técnica y el aprendizaje motor realizarlo al inicio de la parte principal y en condiciones óptimas de temperatura, la colocación del que demuestra o explica la actividad que se va a enseñar debe ser en diferentes ángulos y posiciones que permitan una buena observación por parte del atleta. La selección de las técnicas a enseñar debe cumplir un orden según su complejidad y desarrollo físico motor del grupo, sus características en cuanto a los diferentes escalones de edad, etc.

El desarrollo de las diferentes capacidades físicas también tiene su orden como son el desarrollo de la velocidad, rapidez de reacción, de ejecución, fuerza rápida, fuerza máxima, fuerza resistente, y las diferentes tipos de resistencias.

Al inicio cuando los grupos son de alumnos iniciados en la práctica de la lucha las calases no deben ser tan heterogéneas por ser difícil para ellos la combinación de los componentes de los ejercicios. Ya posteriormente es necesaria la combinación de más medios en los entrenamientos por las características del deporte.

### **Parte recuperadora.**

La función de esta parte es recuperar al atleta disminuyendo la intensidad de la actividad y un cambio en los ejercicios y los métodos que están dirigidos a la recuperación a través del descanso activo o pasivo según lo requiera y según la técnica de recuperación aplicada para lograr estabilizar y relajar las funciones fisiológicas que fueron alteradas durante la clase, como la contracción muscular y el esfuerzo nervioso, el ritmo cardíaco, actividad pulmonar, y muchas otras de tipo fisiológica y psicológicas. Se recomiendan además los ejercicios de estiramientos para devolver la recuperación al músculo y a las articulaciones.

Es importante en esta parte el aspecto psicológico y poner en función aspectos fundamentales de la relación alumno profesor, se dan soluciones y se señalan situaciones disímiles que aparecen durante las clases con respecto a la disciplina y cumplimiento de los objetivos, señalización de los errores o los éxitos alcanzados durante la actividad, se discuten aspectos de la clase finalizada y se indican tareas individuales para solucionarlas o para mejorar el rendimiento para el día anterior, se controla el peso de los atletas y otros parámetros de interés a través de la evaluación y análisis de la unidad desarrollada la cual debe ser breve, clara, crítica, que estimule al luchador a continuar su superación y voluntad de rendimiento y de suceso.

Es importante realizar ejercicios a menos que ayuden al desarrollo de sentimientos de deseo, entusiasmo, de alegría y de placer por la práctica deportiva, que cada clase deje deseos para volver a la próxima unidad de entrenamiento.

### **Parte final o de síntesis.**

La función de esta parte es evaluar el cumplimiento de lo planificado, logro o no de los objetivos trazados, analizar situaciones de la unidad culminada, etc.

Es también una parte muy importante que algunos entrenadores obvian, este segmento de la unidad de entrenamiento juega una función pedagógica importante, nos da referencias de la marcha del desenvolvimiento instructivo, a través del intercambio de información entre el equipo técnico y los alumnos.

## **Objetivo general del Programa de Preparación del Deportista:**

- Potenciar la salud. Tanto física como psíquica.
- Mantener en el niño y las niñas el deseo por la práctica de la lucha.
- Desarrollar en los practicantes habilidades y destrezas motoras a través del juego.
- Contribuir a la formación global del niño, dando atención especial al desarrollo de aptitudes, comportamientos y valores humanos según su edad, así como disciplina, conocimiento de fechas memorables y amor y respeto por nuestros próceres y guías, amor al gimnasio, barrio, municipio, provincia, (Amor a la camiseta) .

### **Específicos:**

- Llevar a cabo la formación física propias de estas edades. Principalmente la capacidad flexibilidad, velocidad de reacción y coordinación por medio de los juego de manera más intensas que en el nivel anterior.
- Llevar a cabo la formación de capacidades coordinativas como la percepción de tiempo y espacio, coordinación de movimientos, etc.
- Alcanzar un desarrollo armónico tanto a nivel del sistema nervioso central, como de cualidades de rapidez.
  - Aprendizaje de los fundamentos básicos de la Lucha.
  - Lograr en los niños hábitos de educación cívica y moral.
  - Enseñar un conjunto de situaciones teóricos prácticas que le permitan al niño identificar y aprender de manera más profunda conocimientos necesarios para el aprendizaje de la modalidad.
  - El conocimiento más vasto de la historia del deporte, las reglas más complejas y conocimientos del deporte.
  - Identificar las diferentes modalidades de luchas olímpicas.
  - Conocimiento de glorias deportivas.

### **Biomédico**

Asegurar un nivel adecuado de salud, que permita tolerar con eficiencia las cargas físicas propias del proceso de preparación deportiva.

## **Psicológico**

Alcanzar la disposición psicológica necesaria para enfrentar las cargas del entrenamiento y las competiciones, a través del propio proceso de desarrollo y perfeccionamiento de capacidades y habilidades.

La categoría en la que se enmarca la investigación está regida por su **Programa de Enseñanza**, teniendo en cuenta que es una categoría base, el mismo tiene como objetivo:

- Continuar con la educación de hábitos higiénicos y de conductas que contribuyan a la formación de la personalidad del luchador.
- Consolidar el estudio de los elementos técnicos tácticos básico de la lucha.
- Continuar con la enseñanza técnica de proyección con inclinación con agarre de ambas piernas (Tackle).
- Continuar con el desarrollo de las capacidades físicas utilizando los deportes auxiliares dando prioridad a la rapidez, fuerza rápida y resistencia general, así como la coordinación.
- Cumplir con las normativas exigidas para la categoría.

De este programa se trabaja en la **fase de adaptación**, la cual inicia el 5 de septiembre y culmina el 28 de octubre de 2023, consta con 8 semanas y tiene como objetivo:

- Desarrollar los elementos técnicos del Tackle
- Desarrollar las capacidades físicas.
- Fomentar valores humanistas y deportivos.

Del plan gráfico de este deporte se escoge la semana 3, la cual está enmarcada dentro de la fase antes mencionada en el mes de septiembre, del día 19 al 23, el objetivo de este **plan semanal** es:

- Continuar con el desarrollo de las técnicas de proyección con inclinación con agarre de ambas piernas.

- Continuar trabajando las capacidades físicas enfatizando en la correcta ejecución de los movimientos.
- Mantener y mejorar los hábitos de conductas.

Para la investigación se toma la **unidad de entrenamiento** número 11, referida al día lunes 19, la misma tiene como objetivo:

- Realizar la técnica del Tackle enfatizando en el agarre de ambas piernas y la coordinación de los pies.
- Trabajar la resistencia anaerobia.
- Manifestar la perseverancia.

El Tackle (Proyección con inclinación con agarre de ambas piernas) es la esencia de la lucha libre, es la técnica que generalmente la caracteriza y la distingue de las otras modalidades de luchas.

El Tackle es considerado como una de las acciones tácticas más utilizadas en la lucha, es un movimiento técnico, donde se combinan habilidades y capacidades físicas como la velocidad, fuerza y coordinación.

Dorta (1984), citado por Rosabal (2020, p.24), asume la preparación técnica como: "... la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva".

Atribuimos que la preparación técnica represente el proceso pedagógico durante el entrenamiento a través de la enseñanza y posteriormente del perfeccionamiento de las acciones técnicas, que hacen posible realizarlas en la competencia del deporte de que se trate. Reconociendo que la técnica deportiva es el medio para llevar a cabo el proceso pedagógico a través de etapas durante la planeación de un programa de enseñanza y luego más complejo con una macro-estructura de entrenamiento en un centro de alto rendimiento.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación de los futuros luchadores. El papel de la técnica es amplio y variado, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación (González, 2020, p.39).

En la práctica del deporte, se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de esa forma por sí mismo enseñará a los atletas a desplegar esfuerzos y relajar los músculos. Es obvio que cuando el atleta aprende la forma del movimiento pone todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico, se necesita; más que el ejercicio físico como medio, ejercicios físicos especiales acompañados de medios específicos para determinada técnica.

### **Muestra y metodología:**

Población y muestra: Para el presente trabajo se escogió una población de 25 niños del deporte de lucha libre del combinado deportivo Fermín Laffita. Y se seleccionó una muestra de 16 niños del propio centro, que representa el 64% de total de la población.

Caracterización de la muestra.

El equipo de lucha libre de estudio tiene una matrícula de 25 escolares, de ellos 10 tienen 9 años y los 15 restantes 10 años. De estos niños 10 son continuantes y 15 son nuevo ingreso, estos están divididos por peso corporal, en el grupo 1 se encuentra la división de 26kg, 28kg y 30kg y a este pertenecen 10 atletas, al grupo 2 se encuentra la división de 32kg, 34kg y 36 a este pertenecen 9 atletas y los 6 atletas restantes pertenecen al grupo 3 que abarcan la división de 38kg, 40kg, 42kg y más de 42kg. Los escolares de referencia se muestran alegres voluntariosos, educados, responsables y predomina la empatía entre ellos el lenguaje claro y preciso y su razonamiento lógico es adecuado y claro. Actúan con rapidez seguridad y su participación en clase es activa. Algunos presentan dificultades por la complejidad de la técnica del Tackle (protección

con inclinación con agarre de ambas piernas) por lo que se ha hecho un tratamiento diferenciado para lograr mejores resultados de las tareas asignadas.

### **Métodos científicos.**

Para el presente trabajo se determinó la utilización de los siguientes métodos científicos.

Del nivel teórico.

- Análisis – Síntesis: para analizar los principales presupuestos teóricos que fundamentan el proceso de la ejecución de la técnica del Tackle.
- Revisión documental: permite conocer todos los referentes al objeto de estudio y el campo de acción.

Del nivel empírico.

- Observación: para la constatación del nivel de conocimiento en el aprendizaje de la ejecución de la técnica del Tackle en los escolares del combinado deportivo.
- Técnicas. Entrevista y Encuesta: con el objetivo de explorar la preparación de los entrenadores de lucha.
- Método estadístico matemático: Procedimiento cálculo porcentual: se realiza para poder analizar e interpretar los resultados alcanzados desde el punto de vista matemático.

### **Propuesta de ejercicios técnicos**

Objetivo general: mejorar la técnica del Tackle (proyección con inclinación con agarre de ambas piernas)

#### **Ejercicio #: 1**

**Nombre del ejercicio:** Entrada del Tackle desde 1 metro.

**Finalidad u Objetivo:** Realizar la entrada del Tackle desde la distancia de 1 metro para influir en la profundidad de la entrada.

**Descripción:** Desde la posición de combate a un metro de distancia se realiza una entrada al Tackle dando el paso de la entrada más profundo de lo normal.

**Indicaciones metodológicas:** cuidar que los atletas realicen el movimiento por ambos lados, que a pesar de la distancia no se deforme la técnica, hacer énfasis en la coordinación de los brazos y piernas.

**Dosificación:** 2tx6r

**Músculos que intervienen:** Bíceps, Trapecio, Deltoides, dorsal ancho, romboides mayor y menor, elevador de la escapula, glúteos mayor y menor, aductores, cuádriceps Femoral, Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie, tibial anterior.

**Cadena biocinématica:** Cerrada

**Sistema energético:** anaeróbico alactico.

## **Ejercicio #: 2**

**Nombre del ejercicio:** Entrada de las piernas con las manos detrás

**Finalidad u objetivo:** Realizar la entrada de las piernas con las manos entrelazadas detrás para enfatizar en el choque de los hombros, posición de la cabeza y permanecer con el tronco erguido.

**Descripción:** Desde la posición de combate se entrelazan las manos de la parte baja de la espalda y se realiza la entrada al oponente de igual manera que si estuviese las manos sueltas.

**Indicaciones metodológicas:** Cuidar que los atletas mantengan la espalda recta durante el movimiento, coloquen la cabeza correctamente en las cortillas del oponente y realicen correctamente el choque de los hombros en el abdomen del oponente.

**Dosificación: 2tx6r**

**Músculos que intervienen:** Bíceps, Trapecio, Deltoides, dorsal ancho, romboides mayor y menor, elevador de la escapula, glúteos mayor y menor, aductores, cuádriceps Femoral, Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie, tibial anterior.

**Cadena biocinemática:** cerrada

**Sistema energético:** anaeróbico alactico.

**Ejercicio #: 3**

**Nombre del ejercicio:** Levantamiento del compañero con desplazamiento.

**Finalidad u Objetivo:** Realizar desplazamientos cargando al compañero para fortalecer músculos de la espalda y brazos, y adaptarse al peso.

**Descripción:** Desde la posición de combate se realiza una entrada al Tackle y se levanta al compañero, se desplaza 2 a 3 pasos, se baja al compañero y se realiza la misma acción por el otro lado hasta completar 10mtros.

**Indicaciones metodológicas:** cuidar que los atletas realicen el movimiento por ambos lados, que permanezcan con la espalda recta durante el levantamiento y el desplazamiento por ambos lados y la coordinación de las piernas al realizar la entrada.

**Dosificación:** 3tx5r

**Músculos que intervienen:** Bíceps, Trapecio, Deltoides, dorsal ancho, romboides mayor y menor, elevador de la escapula, glúteos mayor y menor, aductores, cuádriceps Femoral, Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie, tibial anterior.

**Cadena biocinemática:** Cerrada

**Sistema energético:** anaeróbico alactico con presencia de acido láctico.

#### **Ejercicio #: 4**

**Nombre del ejercicio:** Viejitas.

**Finalidad u Objetivo:** realizar desplazamientos agachados a todo lo largo y ancho del tapiz.

**Descripción:** Desde la posición de agachado, al sonido del silbato, se ejecutan los desplazamientos en todo lo largo del tapis.

**Indicaciones metodológicas:** cuidar por que los atletas realicen el desplazamiento sin cruzar las piernas ni ponerlas en línea, sin pararse y espalda recta.

**Dosificación:** 3tx5r

**Músculos que intervienen:** Bíceps, Trapecio, Deltoides, dorsal ancho, romboides mayor y menor, elevador de la escapula, glúteos mayor y menor, aductores, cuádriceps Femoral, Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie, tibial anterior.

**Cadena biocinemática:** Cerrada

**Sistema energético:** anaeróbico alactico

#### **Ejercicio #: 5**

**Nombre del ejercicio:** entrada del Tackle con ligas.

**Finalidad u Objetivo:** realizar desplazamientos de la entrada del Tackle con las ligas amarradas a la cintura, de forma que la liga ejerza una presión hacia atrás para mejorar la técnica y la potencia a la entrada.

**Descripción:** Desde la postura de lucha se amarra la liga a la cintura del luchador y se estira a un 50 por ciento , ya estirada el atleta debe realizar 10 entradas 5 por la derecha y 5 por la izquierda de forma tal que se contrarreste dicha fuerza ejercida por la liga.

**Indicaciones metodológicas:** verificar que los atletas no tengan la liga muy estirada y que no deformen el movimiento.

**Dosificación:** 3tx6r

**Músculos que intervienen:** Bíceps, Trapecio, Deltoides, dorsal ancho, romboides mayor y menor, elevador de la escapula, glúteos mayor y menor, aductores, cuádriceps Femoral, Isquiotibiales, porción interna y externa de los gemelos, flexores de la muñeca, abdominales, extensor del pie, tibial anterior.

**Cadena biocinémáticas:** Cerrada

**Sistema energético:** anaeróbico alactico

**Propuesta de la clase de la ejecución de la técnica del Tackle (proyección e inclinación con agarre de ambas piernas).**

Deporte: Lucha libre Habilidad: Tackle Fase: Adaptación Semana: 3 Clase: 11 Categoría: 9-10 años Sexo: Masculino Matricula: 16 Tiempo: 120min. Materiales: tapiz, mayot, banda elástica y silbato.			<b>O B J E T I V O</b>	<b>Instructivo:</b> Realizar la técnica del Tackle enfatizando en el agarre de ambas piernas y la coordinación de los pies.  <b>Desarrollador:</b> Trabajar la resistencia anaerobia.  <b>Formativo:</b> Manifiestar la perseverancia.		
P	Actividades	T	R	Métodos	Procedimientos Organizativos	Indicaciones Metodológicas
<b>I N I C I A L</b>	<b>Formación y presentación.</b>			Verbal	Frontal.	-Orientación hacia los objetivos que se van a implementar en el entrenamiento.
	<b>Orientación del objetivo.</b>	1´		Verbal	Fila.	
	<b>Toma de pulso 1.</b>	1´		Explicativo demostrativo	Frontal. Fila.	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca.
	<b>Movilidad articular.</b>	10´	16	Repetición estandar	Frontal disperso	Que los atletas realicen los movimientos suaves y profundos
	<b>Acondicionamiento general.</b>	10´	16	Repetición estandar	Frontal disperso	-Que los movimientos sean rápidos y dinámicos.
	<b>Acondicionamiento especial.</b>	10´	16	Repetición estandar	Frontal en hileras	-Trabajar los ejercicios en la acrobacia con amplitud cuando se realicen.
	<b>Estiramiento</b>	2´		Verbal	Frontal disperso	-El entrenador exigirá una correcta ejecución del estiramiento para evitar lesiones a la hora de realizar ejercicios físicos.
<b>Toma de pulso 2.</b>	1´		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca.	

P R I N C I P A L	<p>◆ <b>Ejercicio 1</b> Entrada del Tackle desde 1 metro.</p>	12'	<p><u>2t-6r media 12'</u> Mi 30''-Ma90''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal en parejas	Cuidar que los atletas realicen el movimiento por ambos lados, que a pesar de la distancia no se deforme la técnica, hacer énfasis en la coordinación de los brazos y piernas.
	<p>◆ <b>Ejercicio 2</b> Entrada de las piernas con las manos detrás</p>	12'	<p><u>2t-6r media 12'</u> Mi 30''-Ma90''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal en parejas	Que los atletas mantengan la espalda recta durante el movimiento, coloquen la cabeza correctamente en las cortillas del oponente y realicen correctamente el choque de los hombros en el abdomen del oponente.
	<p>◆ <b>Ejercicio 3</b> Levantamiento del compañero desplazamiento.</p>	12'	<p><u>3t-5r media 12'</u> Mi 30''-Ma90''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal disperso	Que los atletas realicen el movimiento por ambos lados, que permanezcan con la espalda recta durante el levantamiento y el desplazamiento por ambos lados y la coordinación de las piernas al realizar la entrada
	<p>◆ <b>Ejercicio 4</b> Viejitas.</p>	12'	<p><u>3t-5r media 12'</u> Mi 30''-Ma90''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal disperso	Cuidar por que los atletas realicen el desplazamiento sin cruzar las piernas ni ponerlas en línea, sin pararse y espalda recta.
	<p>◆ <b>Ejercicio 5</b> Entrada del Tackle con ligas. Capacidad Física: fuerza rápida de piernas y brazos.</p>	12'	<p><u>3t-6r media 12'</u> Mi 30''-Ma90''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal disperso	Verificar que los atletas no tengan la liga muy estirada y que no deformen el movimiento.

<b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b>	<p>Capacidad física.</p> <p>Resistencia anaerobia.</p> <p>Los atletas deberán realizar 20 entradas del tackle en 30'', trabajando al 85% de su capacidad.</p>	5'	<p><u>3t-20r. media 5'</u></p> <p>Mi 1'-Ma2''</p>	Discontinuo a repeticiones	Frontal en parejas	Que el trabajo se realice lo más rápido posible para que las pulsaciones de los atletas estén alrededor de las 130-140.
	Toma de pulso 3.	1'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	La toma de pulso será en 1 minuto con el dedo índice y el del medio en el cuello o en la muñeca.
	Recuperación	10'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	Los movimientos de recuperación serán lentos propiciando la disminución del pulso.
	Toma de pulso 4.	1'		Explicativo demostrativo	Frontal disperso	Es fundamental la toma de pulso final para comprobar que los atletas vuelvan a su estado normal.
	Análisis de la clase.	6'		Explicativo demostrativo	Frontal en fila.	Se comprobarán los conocimientos aprendidos
Formación y despedida	2'		Verbal	Frontal en fila	Luego de la despedida decir el lema.	

## **Conclusiones:**

1. El análisis teórico conceptual realizado revela la importancia del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lucha la ejecución del Tackle en los atletas de la categoría 9-10 del combinado deportivo Fermín Laffita el que, a consideración de la autor está sustentado en teorías tan importantes como la del aprendizaje desarrollador, todo lo cual potencia el protagonismo del atleta en este proceso para garantizar la adquisición sólida del conocimiento y el desarrollo de las habilidades técnicas.
2. El diagnóstico aplicado corroboró el problema planteado al constatar que en la actualidad los atletas de la categoría 9-10 del combinado deportivo Fermín Laffita tienen dificultades en la ejecución de la técnica del Tackle, ya que cometen errores y en ocasiones no existe total conciencia en realizar bien la técnica.
3. La elaboración del conjunto de ejercicios posibilitó mejorar la ejecución del Tackle en los alumnos de la categoría 9-10 años del deporte de lucha libre en el combinado deportivo Fermín Laffita permiten superar los inconvenientes que pueden influir en la aplicación práctica de dicha técnica.

## **Bibliografía:**

Argudo Fuentes C. (2020). El proceso de formación deportiva del luchador olímpico español. Tesis para optar al Grado de Doctor.

Atencia, d (2020). Deportes de lucha. Inde publicaciones. Barcelona. España

Blázquez Sánchez D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar.

<https://books.google.com.uy/books?id=Nams1by01ksC&printsec=frontcover&v=onepage&q&f=false>.

Colectivo de autores. (2020). Programa Integral de Preparación del Deportista. Lucha olímpica.

Colectivo de autores. (2020). Programa de preparación del deportista .FCLA.

Campodocs (2013). La lucha grecorromana. [Documento en línea], disponible:<http://campodecs.com>.

Disk, F. W. (1990). Principios del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo.

Federación española de luchas olímpicas y disciplinas asociadas (2014).Reglas nacionales de lucha. Madrid, España.

Federación de luchas olímpicas y disciplinas asociadas (FILA)(2014). Reglas nacionales de lucha. Madrid, España.

Estrada, J. (s/f). Historia de la lucha deportiva, y su introducción en Cuba. [Documento en línea], disponible: <http://www.monografias.com/trabajos>.

Malder, I. (2013) La lucha libre, (pagina web).

Moreno, F. (2011). Modelo de deportes de contacto. Universidad autónoma de Quito.(pagina web en línea), disponible <http://es.sildeshare.net>

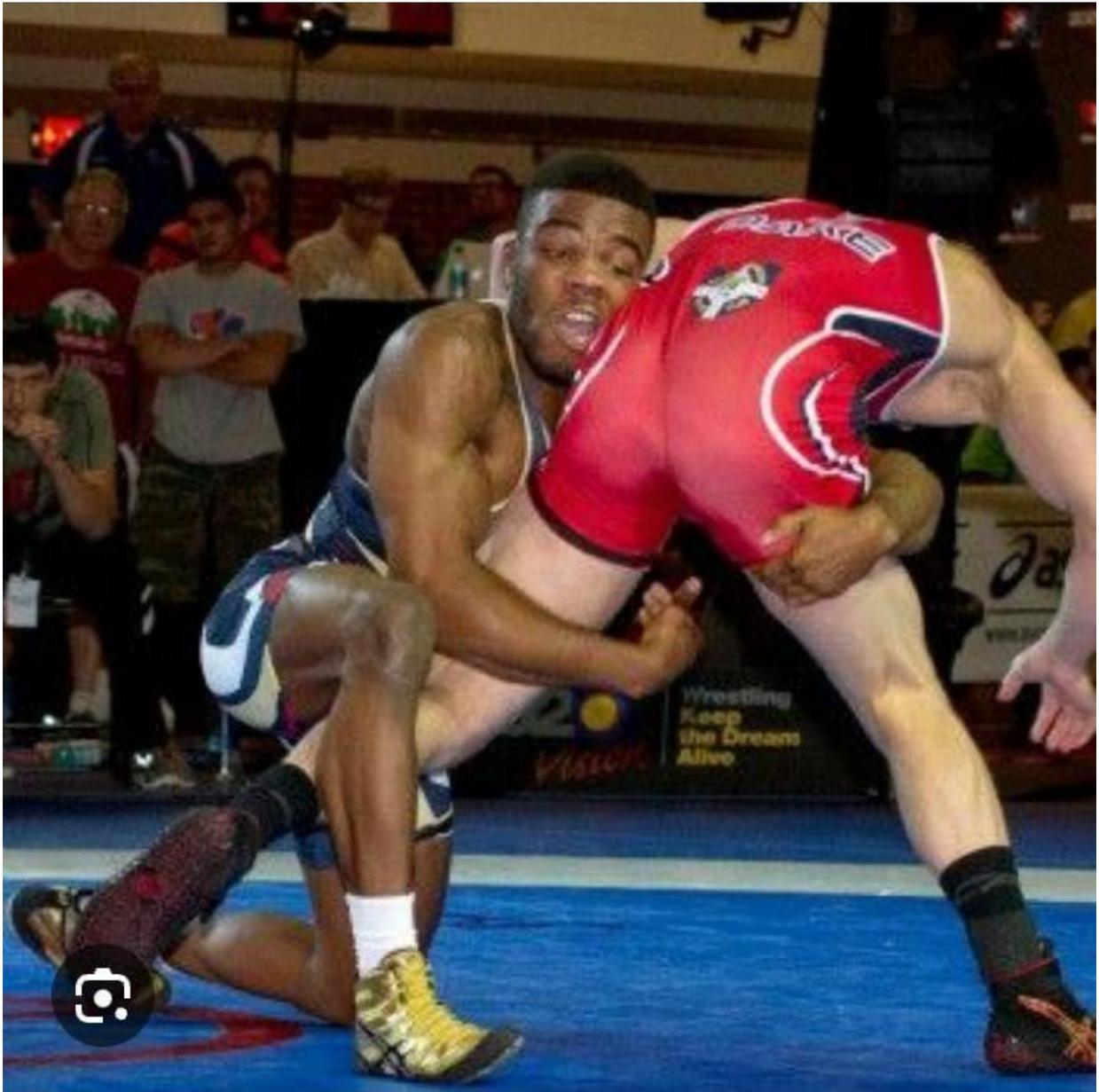
Ortiz, G. (2019) Todo lo que siempre quise saber de deporte. Editorial Penguin Random House. Grupo editorial España.

Perez, G (s/f). La estructuración de los contenidos de la lucha deportiva. (documento en línea) disponible <http://www.monografias.com>

Platonov, V. N. (2000). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona.

Villa, E. (2022). Niño fuerte, niño sano claves prácticas de ejercicio físico y desarrollo infantil .Editorial Traverso188p.

Anexos:





## Anexo 2. Protocolo de observación.

No.	TACKLE			
	+	-	TOTAL	%
1	3	5	8	37.5
2	2	6	8	25
3	4	4	8	50
4	2	6	8	25
5	3	5	8	37.5
6	3	5	8	37.5
7	2	6	8	25
8	4	4	8	50
9	3	5	8	37.5
10	4	4	8	50
11	2	6	8	25
12	2	6	8	25
13	4	4	8	50
14	3	5	8	37.5
15	2	6	8	25
16	4	4	8	50
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>81</b>	<b>128</b>	<b>36.71</b>

## Anexo 3

Factor de rendimiento (FR):

$$FR = \frac{X \cdot 100}{Z}$$

Parámetros:

FR%	Evaluación
0 - 45	I
46 - 61	A
62 - 75	B
76 - 90	MB
+ 90	E

Leyenda:

X = Acciones éxitos

Y = Acciones fracasos

100 = Valor porcentual

Z = Total de acciones

I = Insuficiente

A = Aceptable

fases	I FASE Adaptación								II FASE Desarrollo												
Meses	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Fecha	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Frecuencia Sem -5"	20				19				25				10				19				
T.D.P Introd - 5"	100				95				125				50				95				
T.D.P Prep- 20"	400				380				500				200				380				
T.D.P Princ- 90	1800				1710				2250				900				1710				
T.D.P Fin- 5	100				95				125				15				95				
T.T.Trabajo Diar 120	2400				2280				3000				1200				2280				
Contenido	Dosificación del tiempo mensual de los contenidos																				
E.D.H Dptv 60 %	1080				1026				1350				540				1026				
E .Hist . Reglas 5%	90				85.5				112.5				45				85.5				
Desarr. PSIC 5%	90				85.5				112.5				45				85.5				
Des. Cap físicas 30%	540				513				675				270				513				
<b>Preparación Física General 40 %</b>	135	135	135	135	135	108	135	135	135	135	135	135	135	135	135			108	135	135	135



Topes preparatorios <b>10%</b>																						
Prueba medica		P.M																				
Vol. General Programa	23640																					
Vol fases	4680									11880												
Vol Mensual	2400				2280				3000					1200				2280				
Vol Semanal	600	600	600	600	600	480	600	600	600	600	600	600	600	600	600			480	600	600	600	
Vol Diario	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120			120	120	120	120	