

Volumen 3 - Número 3 - Mayo/Junio 2017



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

*orandum est ut sit mens sana in corpore sano*

**221 B**

**WEB SCIENCES**



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

SEDE SANTIAGO

#### **CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

**Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

#### **Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**  
*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**  
*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*  
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba*  
*Director Revista Arranca*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**221 B Web Sciences**

Representante Legal  
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial  
Santiago – Chile



### Indización

Revista ODEP, indizada en:



**EL DESARROLLO DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS  
EN LA LUCHA OLÍMPICA Y SUS VARIANTES METODOLÓGICAS**

**DEVELOPMENT OF TECHNICAL-TACTICAL SKILLS IN THE OLIMPIC WRESTLING**

**Mt. Erasmo Yanez Paz**

Federación Deportiva Nacional de Lucha Olímpica de Chile, Chile  
erasmoluchas@gmail.com

**Fecha de Recepción:** 19 de abril de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 30 de abril de 2017

**Resumen**

En el presente artículo se exponen la variantes metodológicas fundamentales para la enseñanza de la Lucha Olímpica en el contexto del deporte altamente competitivo, el objetivo del mismo es brindar una herramienta útil a los entrenadores para que optimicen el proceso de formación técnica del luchador olímpico, con la aplicación de estas metodologías se han obtenido importantes resultados competitivos a todos los niveles por lo que están abalados por la práctica diaria del más alto nivel. Cabe señalar que un propósito esencial lo constituye sin lugar a dudas que los técnicos sean capaces de diferenciar cual variante escoger según las características de los atletas y del equipo conque enfrentaría el proceso, de ahí se deduce la importancia del presente material desde los puntos de vista teórico, práctico y metodológico.

**Palabras Claves**

Habilidades – Programa – Metodología – Luchador Olímpico – Técnica – Táctica

**Abstract**

This article presents the fundamental methodological variants for the teaching of the Olympic Wrestling in the context of highly competitive sport, the objective of which is to provide a useful tool for coaches to optimize the technical training process of the Olympic wrestler, With the application of these methodologies have been obtained important competitive results at all levels so they are shaken by the daily practice of the highest level. It should be noted that an essential purpose is undoubtedly that technicians are able to differentiate which variant to choose according to the characteristics of the athletes and the team that would face the process, hence the importance of the present material from the points of view Theoretical, practical and methodological.

**Keywords**

Skills – Program – Methodology – Olympic Wrestler – Technique – Tactics

## Introducción

Con los cambios que constantemente se producen en el reglamento y en el contenido de la lucha a nivel internacional, que tienen como fin aumentar la espectacularidad, los técnicos de la Lucha olímpica a nivel internacional debemos estar listos para enseñar a un luchador cada vez más activo y completo desde todo punto de vista, especialmente dotado de una gran capacidad técnico táctica. Muchas veces en los eventos competitivos en todos los niveles se observa de que los atletas presentan dificultades en el volumen, la variedad y efectividad técnica y aún más evidentes son las carencias de habilidades tácticas. Esta problemática está relacionada con las insuficiencias en la enseñanza de determinadas habilidades necesarias en un luchador para alcanzar elevados resultados. En muchas ocasiones las reglas cambian y los entrenadores no se percatan de que también las variantes metodológicas para el desarrollo de las habilidades deben cambiar y que una habilidad que no se consideraba trascendente, cuando cambian las reglas se puede convertir en determinante del resultado. Ejemplos habrían muchos, los giros en la zona, las acciones de gran amplitud, las obstrucciones, son solo algunas. El presente artículo tiene como fin dar a conocer las variantes más importantes de enseñar la técnica en la Lucha Olímpica.

## Análisis argumental

### Evolución histórica del concepto técnica deportiva

Matveev (1977)

Modelo ideal de la acción en competición.

Grosser (1988)

Modelo ideal relativo a una disciplina deportiva.

Riera (1995)

Se define en base a tres conceptos: ejecución, interacción con la dimensión física del entorno, y eficacia.

Antón (1998)

Patrón de movimiento adecuado para realizar una destreza concreta.

Collazo (2007)

Patrones motores modificados y secuenciados.

La mayoría de los entrenadores conoce con mucho detalle los pasos metodológicos para la enseñanza de una técnica en la Lucha, la problemática se complica cuando estos deben enseñar todo un programa técnico y más cuando el entrenador se enfrenta a las distintas edades, a un desarrollo motor desigual o a los complejos momentos y fases del proceso de aprendizaje.

### Clasificación terminológica de la técnica

Posición de pie:

1. Derribes
2. Empujones.
3. Proyecciones

Posición de 4 puntos:

1. Viradas.
2. Proyecciones.

Las llaves se pueden clasificar por subgrupos como son:

Posición de pie:

- 1.- Derribes (con halón, sumersión, con giro, con switch).
- 2.- Proyecciones (con inclinación, bombero, volteo, arqueo).
- 3.- Empujones (atrás, al lado-abajo, con torsión).

Posición de 4 puntos:

- 1.-Viradas (con semigiro, traslado por la cabeza, traslado por arriba, vuelta al frente, universal, desbalance, arqueo).
  - 2.- Proyecciones (con inclinación, con volteo, con arqueo, con desbalance).
- El agarre nos determinará qué acción técnica específica el atacante realiza.

### **Metodología para la enseñanza de la técnica**

- Nombre y terminología de la técnica.
- Demostración del movimiento completo.
- Demostración explicativa por partes.
- Demostración del movimiento completo.
- Ejecución individual del movimiento por los atletas y por partes.
  - a- Ejercicios de imitación.
  - b- Ejecución de la técnica por partes.
  - c- Ejecución completa con compañero con ayuda del profesor y sin ayuda.
  - d- Ejecución completa con muñeco.
  - e- Ejecución por ambos lados.
  - f- Ejecución con diferentes grados de dificultad.
  - g- Ejecución en condiciones de combate.

Antes de exponer las variantes metodológicas de la enseñanza de los programas es preciso plantear su conceptualización.

Programas de enseñanza deportiva: Cuando se habla de los programas de enseñanza se refiere en primer término al ordenamiento lógico con que deben ser distribuidos los contenidos de la preparación durante un periodo de tiempo determinado.

### **Variantes de orden metodológico a aplicar para la enseñanza de la técnica**

1- Enseñanza del programa por grupos de movimientos técnicos.

- Ventajas: Permite ir de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo de los movimientos que requieren menos esfuerzo y desarrollo de las capacidades a los que necesitan mayor fuerza y rapidez.
- Desventajas: El luchador tiende a desmotivarse pues no ve los movimientos espectaculares que en ocasiones lo llevaron a la práctica de la lucha.

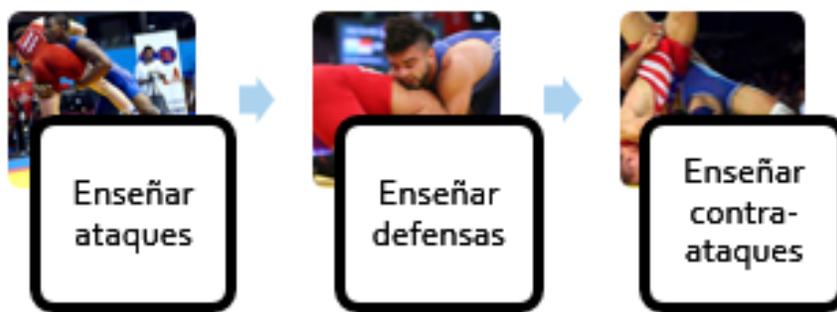
El desarrollo de habilidades técnico-tácticas en la Lucha Olímpica y sus variantes metodológicas pág. 10



2- Enseñar primero todos los ataques del programa, después las defensas y por último los contraataques.

Ventajas: Los atletas tienden a realizar una lucha muy ofensiva, agresiva y arriesgada, se recomienda en niños que se inician la lucha.

Desventajas: Se hace difícil realizar los toques de estudio y de entrenamiento pues los luchadores no dominan las defensas y los contraataques, solo lo harán con defensas naturales.



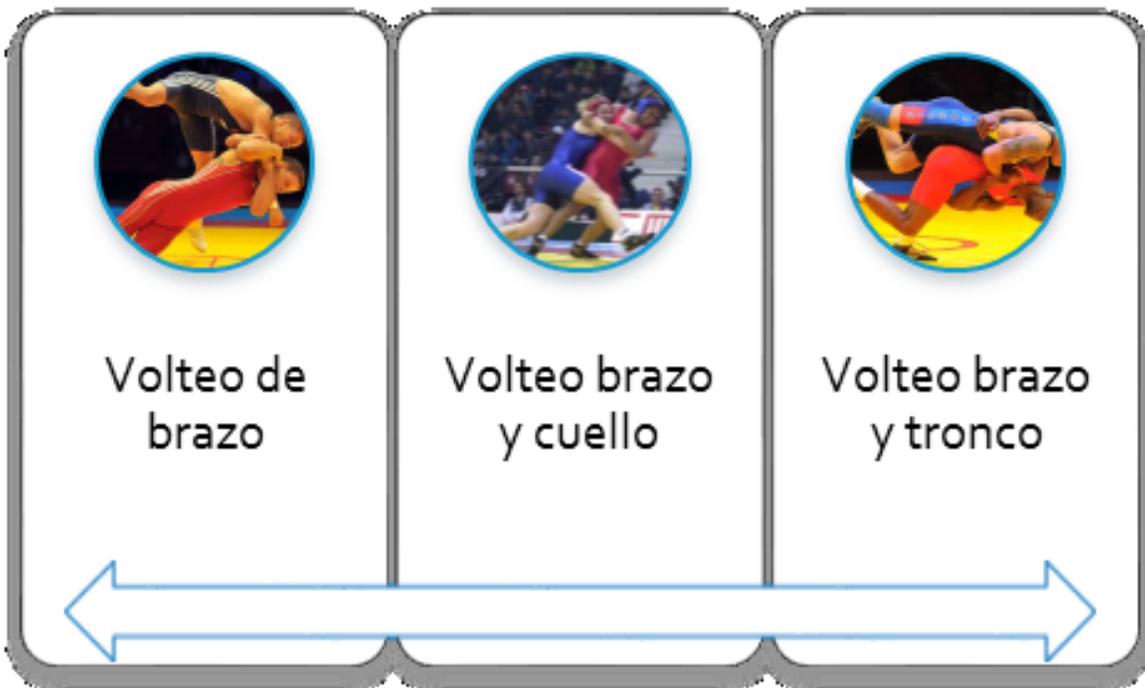
3- Enseñar el ataque después la defensa y luego el contraataque y después pasar a la próxima técnica.

- Ventajas: Pueden realizarse toques de estudio y entrenamiento con las técnicas ya estudiadas de forma completa, el luchador dominará las tres armas esenciales de la lucha.
- Desventajas: Necesita de una maestría pedagógica elevada por parte del profesor ya que estará enseñando varias técnicas en distintas etapas de enseñanza, por lo que el proceso de corrección de errores y evaluación es complicado.



4- Enseñanza del programa por similitud estructural o biomecánica de los elementos que lo componen.

- Ventajas: Se puede aprovechar la transferencia motriz, evitando a su vez posibles interferencias de elementos técnicos no afines.
- Desventajas: Necesita un estudio pormenorizado del programa a impartir y un elevado nivel del entrenador, que debe dominar la biomecánica y los programas computarizados de análisis de la técnica.



Falencias en el proceso de aprendizaje que se manifiestan de forma particular en las técnicas impartidas por el entrenador.

## Contexto técnico

Habilidad técnica	Concepto	Manifestación de carencia de la habilidad.	Ejemplos de ejercicios para su desarrollo
Agarrar	Son las acciones con las manos, los brazos, o las piernas por medio de las cuales el luchador retiene una parte cualquiera del cuerpo del contrario con fines de ataque o de defensa.	El luchador Suelta el agarre y pierde la pegada. Afloja el agarre, en el desbalance y se queda debajo del adversario.	Lucha por los agarres. Escalar sogas. Lucha por el balón. Tracción de la sogas.
Atacar	Acción técnico-táctica de un luchador que persigue marcar puntos o llevar a la pegada al adversario, puede ser de pie o cuatro puntos.	No ataca, se deja tomar la iniciativa.	Entradas en imitación. Juegos de lucha. Ejercicios de anticipación con agarre mutuo previamente establecido.

## Contexto táctico

Habilidad táctica	Concepto básico	Manifestación de carencia de la habilidad.	Ejercicios para su desarrollo
Halónes	Se realizan fundamentalmente por la cabeza y los brazos del adversario y pueden ser ejecutados hacia los lados y hacia abajo.	Entradas directas a las piernas o el tronco sin preparación previa con halones.	Halar la sogas. Lucha por el pase atrás a partir del agarre mutuo de un brazo. Lucha con el agarre mutuo de cabeza y brazo.
Amenaza	Representa la habilidad táctica del luchador para aplicar de una forma combinada, diferentes movimientos, posturas, agarre y distancia que tienen como objetivo desorientar al adversario para así ejecutarle la acción técnica, sacarlo del tapiz, luchar en la distancia deseada e imponer una posición de combate	El contrario discierne fácilmente el ataque y defiende.	Enseñar al niño a realizar amenazas continuas, incluso antes de aprender las entradas a las piernas.

**Planilla para el control del conocimiento técnico del luchador**

Valoración	1 punto		2 puntos		3 Puntos		4 puntos		5 puntos		% de ef.
	T.A.T	A.T.E	T.A.T	A.T.E	T.A.T	A.T.E	T.A.T	A.T.E	T.A.T	A.T.E	
Puntuaciones											
Posición de pie											
Derribes											
Con halón											
Con sumersión											
Con giro con switsh											
Empujones											
Atrás											
Atrás al lado											
Proyecciones											
Con inclinación											
Con bombero											
Con volteo											
Con arqueo											
Posición de cuatro puntos											
Viradas											
Con semigiro											
Con traslado por la cabeza											
Con traslado por arriba											
Con vuelta al frente											
Con universal											
Con desbalance											
Con arqueo											
Proyecciones											
Con inclinación											
Con arqueo											
Con volteo											

## Las planillas para el control del conocimiento táctico del luchador

Medios fundamentales de preparación de la técnica

Tiempo de Combate	1ero	2do	3ero
Halones			
Amenaza			
Maniobra			
Cebo			
Retenciones			
Ataque doble			
Ataque en serie			

Medios tácticos fundamentales de aplicación de la técnica

Tiempo de Combate	1ero	2do		3ero
Reconocimiento				
Disimulo				
Ritmo del Combate				
Lucha en la zona				
CTT de los reflejos				
CTT de posición				
CTT combinados				

Acciones conjuntas de los medios técnicos tácticos

Tiempo de Combate	1ero	2do	3ero
Lucha de diferentes distancias			
Lucha de posiciones			
Los movimientos			
El cambio de agarre			

Cumplimiento del plan táctico:

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ En parte \_\_\_\_\_

Observaciones \_\_\_\_\_

## Conclusiones

Es necesario que el entrenador antes de comenzar el programa de enseñanza de su equipo seleccione la variante metodológica más apropiada según la edad biológica, deportiva, experiencia competitiva, experiencia motora y otros factores que le permitan garantizar la formación técnico-táctica del futuro luchador olímpico. La evaluación constante y sistemática del proceso de enseñanza de las habilidades técnico tácticas debe estar encaminado fundamentalmente al contexto competitivo del Luchador.

## Bibliografía

Cortegaza Fernández, Luis. Los programas de enseñanza deportiva. Instituto Superior de Cultura Física. Universidad de Matanzas. 2007.

Collazo, A. Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Pueblo y Educación. 2007.

Federación Internacinal de Lucha Amateur. Reglas Internacionales de Lucha Amateur. Lausana: FILA. 2005.

Grosser, H. Fundamento del entrenamiento deportivo. México: Roca. 1988.

Grosser, M.; Hermann, H.; Tusker, F. y Zintl, F. El movimiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca. 1991.

Matveev L. P. Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo. 1977.

González, S. Técnica y táctica de la lucha deportiva. La Habana: Editorial Científico-Técnica. 2001.

Para Citar este Artículo:

Yanez Paz, Erasmo. El desarrollo de habilidades técnico-tácticas en la Lucha Olímpica y sus variantes metodológicas. Rev. ODEP. Vol. 3. Num. 3. Mayo-Junio (2017), ISSN 0719-5729, pp. 07-15.

**221 B**  
**WEB SCIENCES**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.