



# Ciencia y Deporte

Volumen 9 número 2; 2024





*Artículo original*

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2024.V9.No2.012>

## *El perfeccionamiento de la habilidad anticipación en atletas juveniles de lucha libre sexo femenino*

*[The improvement of anticipation skill in female youth wrestling athletes]*

*[A melhoria da habilidade de antecipação em atletas juvenis de luta livre]*

Wenceslao Cabrales Aguilar<sup>1\*</sup> , Pedro Hidalgo Reyes<sup>1</sup> , Maikel Tejada Piñeiro<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad de Granma; Facultad de Cultura Física. Granma, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [wcabralesaguilar@gmail.com](mailto:wcabralesaguilar@gmail.com)

**Recibido:** 07/12/2023

**Aceptado:** 30/01/2024

---

### **RESUMEN**

**Introducción:** en la lucha como deporte, están presente todos los componentes de la preparación. Según su propósito, el táctico es determinante del rendimiento por las múltiples exigencias que les plantea a las atletas. En él, la anticipación a las acciones del contrario desempeña un papel fundamental en la solución de las situaciones cambiantes que se presentan durante los enfrentamientos.



**Objetivo:** en la investigación se propuso establecer una metodología para contribuir al perfeccionamiento de la habilidad anticipación de las luchadoras juveniles de Granma durante el proceso de preparación táctica.

**Métodos:** se realizó un estudio de diseño pre-experimental con control mínimo, durante tres años (2019-2022). Los participantes se escogieron a partir de la técnica de muestreo no probabilística intencional, seleccionando quince entrenadores de lucha y diez atletas del sexo femenino que conforman la matrícula juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva (Eide) "Pedro Batista Fonseca" de la provincia de Granma, en Cuba.

**Resultados:** se ofreció una metodología compuesta por: tareas tácticas, métodos y procedimientos, recomendados para su trabajo, acorde a las exigencias actuales de la lucha deportiva. Con la aplicación de esta propuesta se realizó un tratamiento detallado desde la preparación táctica a la habilidad anticipación, en correspondencia con las potencialidades de las luchadoras. Esto incidió en su desempeño táctico, con mejoras significativas en el accionar competitivo.

**Conclusiones:** con la aplicación de tareas tácticas en las unidades de entrenamiento, el estudio mostró el logro de niveles altos de solución de situaciones cambiantes durante los enfrentamientos de las luchadoras juveniles.

**Palabras clave:** tareas tácticas; habilidad, anticipación; pensamiento; lucha femenina.

---

## *ABSTRACT*

**Introduction:** in wrestling as a sport, all the components of preparation are present. According to its purpose, the tactical component is a determinant of performance due to the multiple demands it places on the athletes. In it, the anticipation of the opponent's actions plays a fundamental role in solving the changing situations that arise during confrontations.

**Objective:** the research proposed to establish a methodology to contribute to the improvement of the anticipation skill of Granma's female youth wrestlers during the tactical preparation process.



---

**Methods:** a pre-experimental design study with minimal control was conducted for three years (2019-2022). The participants were chosen from the non-probabilistic intentional sampling technique, selecting fifteen wrestling coaches and ten female athletes that make up the youth enrollment of the "Pedro Batista Fonseca" Sports Initiation School (EIDE by its acronym in Spanish) in the province of Granma, Cuba.

**Results:** a methodology composed of tactical tasks, methods and procedures, recommended for their work, according to the current demands of sports wrestling, was offered. With the application of this proposal, a detailed treatment was carried out from the tactical preparation to the anticipation skill, in correspondence with the female wrestlers' potentialities. This had an impact on their tactical performance, with significant improvements in their competitive actions.

**Conclusions:** with the application of tactical tasks in the training units, the study showed the achievement of high levels of solution of changing situations during the confrontations of female youth wrestlers.

**Keywords:** tactical tasks; skill, anticipation; thinking; female wrestling.

---

## **RESUMO**

**Introdução:** na luta livre como esporte, todos os componentes da preparação estão presentes. De acordo com a sua finalidade, o tático é um determinante do desempenho pelas múltiplas exigências que impõe aos atletas. Nele, a antecipação das ações do adversário desempenha um papel fundamental na resolução das situações mutáveis que surgem durante os confrontos.

**Objetivo:** a pesquisa propôs estabelecer uma metodologia que contribua para a melhoria da habilidade de antecipação dos lutadores juvenis do Granma durante o processo de preparação tática.

**Métodos:** foi realizado um estudo de desenho pré-experimental com controle mínimo durante três anos (2019-2022). Os participantes foram escolhidos através da técnica de amostragem não probabilística intencional, selecionando quinze treinadores de luta livre



e dez atletas do sexo feminino que compõem a matrícula juvenil da Escola de Iniciação Desportiva "Pedro Batista Fonseca" (Eide) na província de Granma, em Cuba.

**Resultados:** foi oferecida uma metodologia composta por: tarefas táticas, métodos e procedimentos, recomendados para trabalho, de acordo com as demandas atuais da luta esportiva. Com a aplicação desta proposta foi realizado um tratamento detalhado desde a preparação tática até a habilidade de antecipação, em correspondência com o potencial dos lutadores. Isso afetou seu desempenho tático, com melhorias significativas nas ações competitivas.

**Conclusões:** com a aplicação de tarefas táticas nas unidades de treinamento, o estudo mostrou o alcance de altos níveis de solução para situações mutáveis durante os confrontos dos jovens lutadores.

**Palabras clave:** tareas táticas; habilidad, anticipación; pensamiento; lucha femenina.

---

## *INTRODUCCIÓN*

Los resultados deportivos en la lucha olímpica dependen de múltiples factores. En este sentido, se han realizado diferentes estudios, para lograr que los atletas eleven su rendimiento y dominen en mejores condiciones a sus contrarios. Diversas son las áreas de investigación que han profundizado en lograr tales propósitos.

En este orden de ideas, Delgado, Gaviria, Guevara y Berdugo (2021) evalúan la alimentación de los luchadores deportivos durante la etapa precompetitiva, competitiva y poscompetitiva en los Juegos Nacionales. Recomiendan las estrategias a seguir para lograr los valores óptimos. En tanto que, Maceo y Muñoz (2021), estudian el nivel de conocimientos de entrenadores de lucha para valorar el potencial genético en la selección de talentos deportivos.

En el área de la preparación física, de manera particular la preparación de la fuerza muscular, Noriega, González y Lanza (2020), así como, Noriega, Lanza y González (2020), proponen ejercicios y procedimientos para el trabajo con pesas en atletas



juveniles. Mientras que, Cedeño (2021) valora la incidencia del desarrollo de la fuerza muscular en la ejecución técnica en luchadores de la categoría escolar.

Dávila (2022) se concentra de manera específica en la enseñanza aprendizaje de lucha Olímpica en la categoría u15, para lo cual elaboran un programa. En estudios similares, González, Carreño, Gallardo, Paz y Morales (2022) diagnostican el proceso de formación técnica en la lucha olímpica. Otros como Gómez y Castillejo (2021) elaboran una metodología para la identificación de talentos en una federación deportiva.

En relación con la táctica, como finalidad de este deporte, se considera un componente determinante del rendimiento. Este se enmarca en el aprovechamiento con creatividad de las habilidades, técnicas y las posibilidades volitivas, de acuerdo con las características del adversario y la circunstancia concreta generada en el combate y en las competencias de González (2017). Sin embargo, según Fernández (2020), la táctica ha sido uno de los componentes menos estudiados en profundidad, lo que puede estar dado, entre otros aspectos, por la complejidad de su tratamiento.

El carácter complejo de la táctica se enmarca en la relación de este componente con la memoria, el pensamiento y la observación; además de la percepción, el razonamiento lógico, la concentración de la atención, entre otras capacidades intelectuales. Por consiguiente, la solución de tareas tácticas en este deporte se origina a partir del pensamiento operativo.

En este orden de ideas, se considera que el pensamiento operativo se vincula a operaciones de trabajo, dirigidas hacia la solución satisfactoria de una u otra tarea. Contexto en el que desempeña un papel determinante la anticipación a los movimientos del oponente, para lo cual la luchadora, a partir de las observaciones y percepciones en el contexto competitivo del combate, prepara sus movimientos. Ello debe ocurrir antes del transcurso de las acciones venideras, de acuerdo con las características del contrario y la complejidad de la situación.



El componente táctico de la preparación ha sido abordado por varios autores en la lucha. Entre estos se destacan, Milán y Cabrales (2016), quienes establecen acciones técnico-tácticas en la lucha escolar femenina de la Escuela de Iniciación Deportiva (Eide) de Granma; a partir de la necesidad de mejorar el desempeño de las atletas. En este sentido, Ibáñez, Navelo y de Armas (2023), realizan un estudio descriptivo sobre el tratamiento metodológico de la preparación técnico-táctica en luchadores escolares de Villa Clara. Con la posibilidad de nuevas investigaciones debido a lo novedoso del tema. Otros, como González, Cañedo y Rodríguez (2017), hacen referencia a los tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva, los cuales constituyen puntos de partida para diferentes estudios.

Se debe precisar que en el estilo libre del sexo femenino la preparación táctica ha ido alcanzando extraordinario desarrollo. Ello ocurre como respuesta de la entrega que las féminas ofrecen a las crecientes exigencias impuestas por los escenarios competitivos. Fundamentalmente, sobre la base de formar y potenciar habilidades de tipo mental, que les permitan el saber ejecutar los elementos técnico tácticos; toda vez que se crean las condiciones para su ejecución en el momento oportuno y de manera efectiva.

Este trabajo se subordina a la marcada intención de la formación de una atleta inteligente, con alto nivel de análisis, creatividad, nivel técnico y capacidad de solucionar las situaciones variadas que se derivan de la dinámica de competición (Guillén y Ale 2019).

Un punto de partida importante lo representa la definición de la habilidad anticipación. Para Ortega, Martín y Camacho (2020), la anticipación es la habilidad de predecir qué ocurrirá cuando nos preparamos para ejecutar una tarea táctica. Avilés, Ruiz, Navia, Rioja & Sanz (2014), son de la opinión que el concepto clásico de anticipación se refiere a la habilidad que tienen los deportistas para detectar pistas (señales) corporales de los contrincantes (oponentes) de forma temprana y predecir la dirección del movimiento.



Desde la perspectiva de los autores del artículo, se considera la anticipación como una habilidad mental, estrechamente relacionada con el pensamiento operativo. La cual se asume como la habilidad operacional centrada en el dominio de la acción motriz, para anticipar los movimientos del contrario, que puede ser ejecutada en condiciones cambiantes para la solución exitosa de diversas tareas tácticas.

En el caso específico de las atletas juveniles de lucha femenina de la Eide de Granma, los autores de esta investigación constataron la existencia de limitaciones en la habilidad anticipación. Estas se enmarcan en el desarrollo del proceso de preparación táctica en esta categoría; lo cual ocurre fundamentalmente ante los movimientos de las oponentes durante los enfrentamientos. Estos resultados se obtienen del análisis de los antecedentes e indagaciones empíricas, incluidas observaciones a sesiones de entrenamiento y competencias.

Al precisar en estas insuficiencias se observa que se carece de sistematización en los conocimientos específicos de la táctica. Ello impide abordarla de forma consistente en condiciones de entrenamiento y competencias. Como consecuencia de lo cual se limita su carácter determinante, aspecto que incide en el progreso del desempeño táctico de las luchadoras.

Además de ello, se constatan limitaciones en las vías y procedimientos para el tratamiento de la habilidad anticipación. Aspectos que dificultan las maneras de predecir los movimientos del adversario y la capacidad resolutive de las luchadoras en cuanto a la preparación, realización y continuación de acciones tácticas.

Se constata igualmente, que durante el proceso de preparación táctica existe un predominio del uso de métodos tradicionales. Ello dificulta la operatividad del pensamiento en la percepción y análisis de la situación, solución mental y motriz de tareas por las luchadoras juveniles.



En relación con los modelos teóricos revisados que incluyen el entrenamiento de la preparación táctica, también se observan limitaciones. Estos generalmente se limitan en concebir la concreción de la variabilidad del pensamiento operativo y el operacional, de la habilidad anticipación, en la integración del accionar táctico de las luchadoras para el combate. Lo cual ocurre principalmente desde la dinámica de un proceso, que pueda dirigirse desde un enfoque funcional integral.

A partir de las insuficiencias detectadas se manifiesta la situación problemática de la investigación. La cual consiste en limitaciones en la habilidad de anticipar los movimientos del adversario, lo cual se manifiesta en la desorganización táctica durante los entrenamientos y las competencias. Restricciones que dificultan el desempeño efectivo de las luchadoras juveniles del estilo libre en la solución de situaciones cambiantes en los combates. Se evidencia así un desencuentro entre lo que ocurre y lo que se desea.

Ello es expresión de la contradicción existente entre el tratamiento inestable y desarticulado de las unidades didácticas específicas, presentes en la habilidad anticipación de las luchadoras juveniles y la necesidad de su perfeccionamiento durante el proceso de preparación táctica; para el desempeño efectivo en los enfrentamientos.

Por tal razón, se plantea como objetivo de la presente investigación: establecer una metodología que contribuya al perfeccionamiento de la habilidad anticipación de las luchadoras juveniles de Granma; a partir de la concreción de la variabilidad del pensamiento operativo durante el proceso de preparación táctica.

## ***MATERIALES Y MÉTODOS***

El presente estudio se desarrolló en la Escuela de Iniciación Deportiva (Eide) "Pedro Batista Fonseca" de la provincia de Granma en Cuba, entre los años 2019 y 2022. El diagnóstico de la investigación tuvo como objetivo determinar el estado actual de la habilidad anticipación durante la preparación táctica de las luchadoras juveniles. Para



su realización se aplicaron varios métodos, los cuales corroboraron la existencia del problema.

Se inició con la observación a 33 sesiones de entrenamientos, en diferentes momentos de la preparación. Su finalidad fue la de comprobar la preparación teórica práctica sobre la táctica. Asimismo, las dificultades que presentaban los entrenadores de lucha, en función del perfeccionamiento de la habilidad anticipación durante la preparación táctica en las luchadoras juveniles de Granma. Se aplicaron encuestas a los 15 entrenadores seleccionados y las diez atletas de lucha femenina de la Eide de Granma para constatar sus consideraciones y nivel de actualización en relación con el tratamiento de la habilidad anticipación en la categoría juvenil.

Se revisó el programa de preparación del deportista para la lucha, así como los informes de competencia con énfasis en los resúmenes tácticos realizados, los cuales aportaron importante información sobre la realidad del tema.

Se tuvieron en cuenta durante el diagnóstico dos unidades de análisis (Figura 1)



Fig. 1. - Diagnóstico dos unidades de análisis



La evaluación del accionar táctico se realizó a través de los indicadores establecidos en las unidades de análisis, sobre la base de niveles, como se muestra a continuación:

- Nivel alto (con independencia). O sea, cuando la luchadora mantiene su accionar táctico activo durante los enfrentamientos sin depender del entrenador.
- Nivel medio (con relativa independencia o elaboración guiada). Cuando la luchadora es capaz de iniciar su accionar táctico durante los enfrentamientos, pero con cierta dependencia de las orientaciones del entrenador.
- Nivel bajo (sin independencia). Cuando la luchadora no es capaz de mantener por sí sola el accionar táctico durante los enfrentamientos y depende por completo de las orientaciones del entrenador.

Después de valorar los principales resultados aportados por las diferentes fuentes, se realizó la triangulación metodológica, sobre el principio básico de recopilar y analizar datos desde distintos ángulos a fin de contrastarlos e interpretarlos.

Para la investigación se seleccionaron, a partir de la técnica de muestreo no probabilística intencional, 25 participantes. Los que se distribuyen en seis entrenadores de lucha de la Eide de Granma que trabajan con la categoría juvenil, nueve entrenadores de lucha pertenecientes a la capital provincial (Bayamo) con los mejores resultados del territorio, y diez luchadoras que conforman la matrícula estilo libre femenino juvenil del centro de referencia.

Se observaron además un total de 53 combates de dos topes con luchadoras de las provincias de Holguín y Guantánamo. A partir de estos resultados se fundamentó la necesidad de la investigación en la cual se estableció una metodología para contribuir al perfeccionamiento de la habilidad anticipación de las luchadoras juveniles de Granma durante el proceso de preparación táctica. Aplicada la metodología se observaron 49 combates en dos topes posteriores, cuyos resultados fueron valorados con la aplicación de la dódima no paramétrica de Wilcoxon, para lo que se escogió un nivel de significación de  $\alpha=0,05$ , donde si  $\alpha \leq 0,05$  la diferencia es significativa en la comparación de los datos de los dos momentos



La metodología fue valorada por 23 expertos seleccionados, de 27 que inicialmente se convocaron, los cuales dieron sus consideraciones con base en cinco posibles criterios para evaluar ocho aspectos de la metodología. Una vez valorada, se procedió a su aplicación a las luchadoras juveniles de referencia y mediante un pre experimento se corroboró su efectividad e integración al accionar táctico en la solución de tareas durante el desempeño competitivo de las luchadoras.

## *RESULTADOS Y DISCUSIÓN*

En el diagnóstico realizado, se aplicaron varios métodos, los cuales arrojaron los resultados que a continuación se muestran. A partir de la observación se detectaron limitaciones en las fases psicológicas y pedagógicas de la táctica en las unidades de entrenamientos. Las encuestas que se aplicaron a los entrenadores y atletas de lucha denotan falta de solidez en los conocimientos teóricos prácticos; fundamentalmente para desarrollar la preparación táctica y la habilidad anticipación en la categoría juvenil.

Asimismo, en las entrevistas se evidencian valoraciones superficiales sobre la anticipación y su importancia para este deporte, categoría y sexo. Aparejado a ello se observan dificultades metodológicas respecto a los fundamentos más actuales del componente táctico en el entrenamiento deportivo y los elementos que la conforman. Mientras que, la revisión documental confirmó de forma generalizada las limitadas orientaciones metodológicas del programa integral de preparación del deportista en relación con la preparación táctica y la habilidad anticipación para el trabajo de las atletas de lucha en esta categoría.

Al analizar los resultados del diagnóstico desde distintos ángulos mediante la triangulación metodológica se coincide que:

- Los entrenadores poseen limitados conocimientos para abordar el tema del perfeccionamiento de la anticipación desde la preparación táctica, con la categoría que atienden. Su trabajo se guía por las orientaciones metodológicas



del Programa Integral de preparación del Deportista (PIPD), las que consideran insuficientes.

- Se considera pobre el dominio y empleo de métodos y procedimientos específicos para el tratamiento de la táctica y sus habilidades en las sesiones de entrenamiento. Existe un predominio de los tradicionales, que minimizan la actuación de las luchadoras al reducir su creatividad. Todo ello refleja falta de actualización, acorde con las crecientes exigencias de tan importante componente.
- Se apreciaron imprecisiones en la definición de la habilidad anticipación. Fundamentalmente en las acciones para el trabajo y en la importancia que le conceden para el accionar durante los enfrentamientos. Esta carencia limita el entrenamiento de las luchadoras de forma consciente.
- Son insuficientes los conceptos básicos que se ofrecen a las luchadoras, que les permitan integrar y poner en práctica sus conocimientos y habilidades, ante nuevas situaciones en su contexto natural.
- Se apreció poca sistematización en el tratamiento del contenido propio de la lucha para el perfeccionamiento de la habilidad anticipación. Principalmente en las alternativas metodológicas, que orienten a las atletas y permitan una evaluación de su progreso en la solución de situaciones cambiantes.
- Se desaprovechan oportunidades por la falta de previsión de las acciones de las oponentes en diferentes momentos de los combates. Esta limitación ocasionó varias derrotas en los topes efectuados.
- Son limitados los recursos metodológicos respecto a los fundamentos más actuales sobre la habilidad anticipación durante la preparación táctica. Del mismo modo, los ejercicios que se puedan utilizar, su dosificación, control y evaluación, al trabajar de forma general la preparación táctica implícitamente con el componente técnico.

Por tanto, se infiere la necesidad de tratar este problema profesional de los entrenadores con el establecimiento de una metodología para contribuir al perfeccionamiento de la habilidad anticipación en atletas de lucha juvenil femenina durante la preparación



táctica. De manera que constituya una herramienta de trabajo en los entrenamientos, para los técnicos y especialistas de este deporte.

#### Diseño de la metodología:

El diseño de la metodología se asume a partir de las consideraciones de Valle Lima (2012) y Ramírez (2014). Estos autores consideran que una metodología es una secuencia sistémica de etapas, cada una de las cuales incluye acciones o procedimientos dependientes entre sí, que permiten el logro de determinados objetivos.

El objetivo de la metodología está dirigido a contribuir al perfeccionamiento de la habilidad anticipación de las luchadoras juveniles de Granma, sobre la base de tareas tácticas durante el proceso de preparación.

Los elementos que permiten establecer la metodología se sustentan en los criterios de diferentes autores en torno a la previsión de los movimientos del oponente. Entre ellos González, Rodríguez y Gibert (2017), para quienes prever, significa ver hacia el futuro con el pensamiento. Asimismo, imaginarse el transcurso de las acciones venideras, saber detectar en ellas lo fundamental y lo determinante. Precisamente de esto depende en gran medida el resultado del combate y de la competencia en su conjunto.

En tanto, Milán y Cabrales (2016) consideran que el fundamento del pensamiento táctico, le permite al luchador prever el posible desarrollo del combate y de la competencia. Lo cual posibilita, ante todo, el reconocimiento profundo de la lucha deportiva. Se deben tener en cuenta, además, las características de la maestría del contrario y la situación generada. Es por ello necesario saber situarse en la posición del contrario y prever sus posibles acciones.

La estructura de la metodología fue concebida en cuatro etapas con diferentes fases incluidas como se muestra a continuación.



*Primera etapa:* diagnóstico. En ella se prepara el proceso y se identifican las potencialidades de la preparación táctica para el perfeccionamiento de la habilidad anticipación. Se crea la estructura para dirigir el proceso y se prepara a las personas implicadas. Su objetivo es elaborar las bases organizativas del proceso investigado. Se estructura en tres fases:

1. Diagnóstico del estado actual de la habilidad anticipación en las luchadoras juveniles de Granma.
2. Creación del grupo de trabajo táctico
3. Capacitación de los implicados en el trabajo táctico a investigar.

*La segunda etapa:* elaboración y diseño. Permite organizar de forma general la secuencia científica del resto de las etapas y fases de la metodología. Tiene como objetivo planificar las acciones y el cronograma de trabajo para el perfeccionamiento de la habilidad anticipación durante la preparación táctica en las luchadoras juveniles. Incluye las fases:

1. Elaboración de tareas tácticas con los métodos medios y procedimientos recomendados para su trabajo.
2. Diseño del cronograma de trabajo con las indicaciones metodológicas a cumplir.

*La tercera etapa:* aplicación. Es donde se produce la transformación teórico-práctica de la preparación táctica que convierte las ideas en resultados. Su objetivo es aplicar lo planificado hacia el perfeccionamiento de la habilidad anticipación. La componen dos fases:

1. Implementación de todo lo elaborado.
2. Transformación del modo de trabajo de la anticipación desde la preparación táctica.

*La cuarta etapa:* evaluación. Se realiza durante todo el proceso y adquiere mayor connotación en el momento de implementación. Tiene como objetivos principales: evaluar los resultados obtenidos en el proceso de preparación táctica hacia el perfeccionamiento de la habilidad anticipación, con información sobre el cumplimiento



de los resultados planificados. Así como, valorar si se mantiene lo previsto o se realizan cambios o ajustes de ser necesario. Se estructura mediante las fases:

1. Control del proceso.
2. Regulación y/o ajuste correspondiente.

Definida la estructura de la metodología, se determinan las tareas tácticas a trabajar durante la preparación.

Tarea táctica: se define como la actividad que ejecuta la luchadora para asimilar el contenido del entrenamiento táctico. Es el medio mediante el cual se alcanza el objetivo. En ella se da la acción más elemental relacionada directamente con las condiciones en que se realiza la actividad y contiene el aspecto intencional, inductor (el objetivo), así como el operacional, el ejecutor (las formas y métodos).

Tarea 1: a cada luchadora se le colocará un pañuelo azul en un tobillo y uno rojo en el otro, ubicadas en el centro del tapiz, realizarán desplazamientos al frente, hacia a atrás, hacia los laterales y circulares, con la vista fija una sobre la otra en uno de los puntos marcados sin variar la mirada, ajustando la distancia hasta encontrarse en la media o corta. La primera, en estimar la distancia ideal para el ataque, anticipa el desplazamiento de la otra con una entrada a uno de los puntos marcados en las extremidades del contrario según el movimiento de la oponente, la distancia y estimación de alcance de sus extremidades.

Objetivo: estimar la distancia ideal para las acciones anticipadas de ataque mediante la percepción visual de desplazamientos del adversario.

Métodos de los deberes tácticos.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica.

Medio táctico: reconocimiento.



Tarea 2: se le orienta a las luchadoras observar la posición de la oponente con la posibilidad de ejecutar varias acciones:

Si la oponente mantiene una postura alta, anticipar sus acciones con proyección con volteo con agarre de cabeza y brazo.

Si la oponente apoya el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada para realizar un halón, anticipar con empujón al lado abajo con agarre de cuello y tobillo.

Si la oponente mantiene los brazos constantemente adelantados en busca de un agarre, anticipar con agarre de dos brazos a uno y ejecutar volteo invertido y/o proyección con bombero. Cada luchadora tiene diez segundos para determinar los gestos de la oponente y anticipar sus movimientos con una acción de ataque efectiva.

Objetivo: determinar los indicios fundamentales de las oponentes para anticiparse a sus movimientos con una acción ofensiva.

Métodos de los deberes tácticos.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica.

Medio táctico: reconocimiento.

Tarea 3: ambas atletas en el borde del tapiz leen la boleta que contiene una tarea táctica que debe ser resuelta con adoptar postura baja, realizar halón a la cabeza de la oponente y ejecutar empujón al lado abajo con agarre de cuello y tobillo más cercano. Las atletas desconocen que las boletas tienen el mismo contenido. Desde el sonido del silbato tiene 15 segundos para llegar al centro del tapiz, adoptar la posición indicada y una vez lista, cualquiera de las dos antes de iniciar levanta su mano indicando el número que identifica la tarea, y trata de ejecutarla anticipando la acción de la otra que también se ubica en el número de la tarea y se decide a anticipar la oponente. Los puntos se otorgan a quien ejecute primero y de forma correcta la tarea.



Objetivo: identificar el recurso táctico con el que pueden aprovechar la postura de la oponente en busca de la sorpresividad de acción en el intento de la anticipación.

Métodos de las condiciones estables.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica.

Medio táctico: desafío

Tarea 4: ambas luchadoras en el centro del tapiz, el entrenador les entrega una boleta con una tarea que les otorga dos puntos de ventajas por llevar a la oponente a la zona de pasividad y se completa con sacarla del área de combate con cualquier recurso. Al sonar el silbato, el entrenador dice el número que identifica la boleta y las luchadoras tienen 15 segundos para llevar la boleta a su esquina y anticipar la acción de su oponente para resolver la tarea.

Objetivo: emplear los medios tácticos que le permitan una mejor ejecución de la tarea en tiempo mínimo, anticipando con explosividad en sus movimientos la acción de la oponente.

Métodos de las condiciones estables.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica.

Medio táctico: desafío

Tarea 5: las luchadoras se alistan en sus esquinas para iniciar el combate donde reciben una boleta que contiene una tarea la cual explica que la primera que logre realizar un agarre tiene tres puntos de ventaja y completa la tarea con ejecutar una entrada profunda con control de ambas piernas y pase atrás, con lo que completaría cinco puntos. Gana la tarea, la que sea capaz de anticipar la acción de la oponente y completar los cinco puntos en 30 segundos.



---

Objetivo: desarrollar la lucha por los agarres continuada de acciones de anticipación profunda donde se manifieste la aplicación de presas.

Métodos de las condiciones estables.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica

Medio táctico: desconcierto

Tarea 6: una boleta con la tarea de marcar dos puntos en treinta segundos que se soluciona con tres variantes:

Amago de entrada a tackle, entrada profunda a una pierna, cabeza por fuera, parase con control de la pierna y pasar atrás.

Dos entradas a tackle en falso, otra entrada profunda continuada, si sorprendo, proyecta con tackle.

Dos entradas a tackle en falso, otra entrada profunda, si defienden, desde abajo apoyar la pierna de afuera, realizar sumersión y pase atrás con control.

Con el sonido del silbato, el entrenador dice el número de la variante a utilizar y las luchadoras tienen treinta segundos para anticipar la acción del contrario y cumplir la tarea.

Objetivo: potenciar la sorpresividad de acción con aplicación de presas para anticipar la acción de la oponente.

Métodos de las condiciones estables.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica

Medio táctico: desconcierto, simulacro



Tarea 7: una boleta con la tarea de marcar dos puntos en treinta segundos que se soluciona con tres variantes:

Amago de entrada a tackle, entrada profunda a una pierna, cabeza por fuera, parase con control de la pierna y pasar atrás.

Dos entradas a tackle en falso, otra entrada profunda continuada, si sorprende, proyecta con tackle.

Dos entradas a tackle en falso, otra entrada profunda, si defienden, desde abajo apoyar la pierna de afuera, realizar sumersión y pase atrás con control.

Con el sonido del silbato, el entrenador dice opcional y las luchadoras optan por la variante más cómoda, toda vez que puedan anticipar la acción de la oponente y resolver la tarea con una de esas variantes.

Objetivo: potenciar la sorpresividad de acción con aplicación de presas para anticipar la acción de la oponente.

Métodos de progresividad.

Procedimiento de interpretación contextualizada de la táctica

Medio táctico: desconcierto, simulacro.

La complejidad de las tareas tácticas se incrementa en la medida que las atletas adquieren independencia en su accionar táctico (Figura 2).



*Fig. 2. - Complejidad de las tareas tácticas*

Después de implementar las tareas tácticas como parte de la metodología, con los recursos metodológicos considerados por los autores, se procede a la valoración de la efectividad del accionar táctica en la solución de situaciones cambiantes durante los enfrentamientos, para la cual se utilizó una tercera unidad de análisis que incluye tres dimensiones con sus respectivos indicadores, donde tiene lugar el pre experimento al comparar los resultados de las luchadoras juveniles antes y después de aplicada la metodología (Figura 3).



*Fig. 3. - Unidad de análisis 1. Efectividad del accionar táctico*



El análisis de los diferentes indicadores por dimensiones se realizó mediante la comparación entre un momento y otro.

En el diagnóstico inicial realizado a partir de la dimensión observacional se constató que en los indicadores que contempla la misma todas las atletas se encontraban entre un nivel medio y bajo, ya que eran son capaces de identificar los indicios sustanciales de las oponentes y reaccionan ante cualquier gesto o finta, se evidencian dificultades en la fase psicológica de la acción táctica. Se les dificulta reconocer las tareas tácticas, lo cual limita su solución mental y motriz.

Después de aplicada la metodología se hacen evidente las mejoras en la orientación de las luchadoras hacia el contrario, pues la capacidad de concentración les permitió una mejor amplitud del campo visual, fueron capaces de determinar los movimientos principales de las oponentes, desechando los gestos y maniobras de engaño. Al procesarlos estadísticamente, la dimensión muestra diferencias significativas con valor de 0,004 entre un momento y el otro.

Al comparar los resultados de la dimensión racional conceptual en el momento final se revela que las luchadoras desarrollan mayor cantidad de soluciones correctas, con un alto nivel de rapidez de anticipación en mucho menos tiempo que el momento inicial, lo cual es reflejo de la concreción práctica de la variabilidad del pensamiento operativo en la solución de las tareas tácticas presentadas. Entre un momento y otro, hubo una diferencia significativa enmarcada en un valor de 0,000.

Para la dimensión de efectividad táctica, en un primer momento se observaron 53 combates, en los cuales se realizó un limitado número de acciones tácticas efectivas de anticipación sobre la base de ataque, defensa y contraataque. Todo lo contrario, sucedió después de aplicada la metodología, donde de 49 combates efectuados se ganaron 40 con predominio de acciones tácticas de anticipación efectivas en ataques. Destacar que con el 93 % de las acciones de anticipación realizadas se logró marcar puntos técnicos; en el 87 % se logró aumentar la ventaja sobre las oponentes y en el 82% fue posible alcanzar la victoria, lo que habla de una luchadora creativa con gran variabilidad táctica y un alto



desarrollo del pensamiento operativo, las cuales fueron capaces de integrar la habilidad anticipación a su accionar táctico competitivo. Corroborado con el procesamiento de los datos que en esta oportunidad fue de 0,008 y se confirma la diferencia significativa entre un momento y otro.

La investigación contiene hallazgos que coinciden con estudios realizados anteriormente sobre la táctica. Resalta entre ellos la determinación del carácter complejo de este componente sobre la base de su génesis biológica. Aspecto que se sustenta en la interacción entre las distintas unidades funcionales del cerebro y su relación con las sensopercepciones, memoria, imaginación, pensamiento, creatividad, lenguaje y otras formas de actividad consciente compleja del deportista como plantean (Cabrales, Sierra y González 2024).

Otro aspecto importante lo constituye la materialización en las unidades de entrenamiento de los componentes didácticos específicos del componente táctico. En este, sentido, se constatan similitudes con Fernández, Cedeño, La Rosa y Lanza (2022), en su metodología para la preparación táctica en luchadores juveniles de la modalidad grecorromana. De manera particular, en lo relacionado con las exigencias, contenidos y medios tácticos, de la cual se comparten excelentes reflexiones encaminadas al desarrollo de la táctica en la Lucha. Aunque se realizan en estilos y sexos diferentes.

Los niveles del accionar táctico que se alcanzan en el presente artículo tienen incidencia fundamentalmente en el aspecto psicológico. Este resultado coincide con Cañizares, Orta y Suárez (2022), quienes abordan igualmente el componente psicológico en el deporte. Aunque sus resultados van de manera específica hacia el análisis de la autoeficacia percibida en el deportista de alto rendimiento cubano. Lo valoran como predictor de la autorregulación de la conducta expresada en cualidades volitivas y rasgos de la personalidad, relacionadas con el enfrentamiento a las adversidades en deportistas.



---

## CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado en los escenarios de entrenamiento de las luchadoras juveniles de Granma, manifestó insuficiencias en el perfeccionamiento de la habilidad anticipación, dadas por limitaciones sobre los conocimientos teóricos metodológicos de la preparación táctica.

La metodología organizada en etapas con fases sucesivas e interrelacionadas, sobre la base de tareas tácticas, contribuyó a perfeccionar la habilidad anticipación durante la preparación táctica de las luchadoras juveniles.

Los resultados del pre-experimento mostraron diferencias significativas en el accionar táctico competitivo de las luchadoras, toda vez que integraron la habilidad anticipación como importante recurso a su arsenal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avilés, C., Ruiz-Pérez, L. M., Navia, J. A., Rioja, N. & Sanz, D. (2014). La pericia perceptivo-motriz y cognición en el deporte: del enfoque ecológico y dinámico a la enacción. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 725-737. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.158611>
- Cabrales, W., Sierra, Y. & González, E. (2024). Fundamentación teórica del proceso de preparación táctica en la Lucha. *Olimpia*, 21 (1), 146-161 <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/4350/10489>
- Cañizares, M., Orta, L. A. & Suárez, S. (2022). La autoeficacia y desempeño competitivo en atleta de alto rendimiento. Caso Luis Alberto Orta Sánchez. *Olimpia*, 19(2). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987037>
- Delgado, Z., Gaviria, H., Guevara, A. & Berdugo, B. (2021). ¿Es adecuado el consumo alimentario de los luchadores olímpicos? Resultados de un estudio descriptivo?.



---

*Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(1):13-24.  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v4n1.176>

Fernández, L., Cedeño, O., La Rosa, J., & Lanza, A. (2022). El tratamiento de la preparación táctica del luchador, sustentado en exigencias, contenidos y medios tácticos. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 196-210. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1154>

Fernández, L. A., Lara, Y. & Lanza, A. (2020). Problemas sociales en el estudio del tratamiento de la preparación táctica en los deportes de combate. *Cultura Física Y Deportes De Guantánamo*, 10(19). <https://famadeportes.cug.co.cu:443/index.php/Deportes/article/view/395>

González Catalá, S., Rodríguez Vargas, C. A., Gibert O'Farril, A. R., Teodoro Contreras Calle, T. (2017). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva\*. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires*, 22 (231). <https://www.efdeportes.com/efd231/tipos-de-tactica-en-la-lucha-deportiva.htm>

González, V. A., Carreño, J. E., Gallardo, A., Paz, B. S. & Morales, J. V. (2022). Diagnóstico del proceso de formación técnica en la lucha olímpica. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1052-1066. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1355>

Gómez, G. T. & Castillejo, R. (2021). Metodología para la identificación de talentos en la Lucha Olímpica de la Federación Deportiva de Azuay. *Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, 11(20). <https://famadeportes.cug.co.cu:443/inde.php/Deportes/article/view/33>

Guillén, L. & Ale, Y. (2019). Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate. Cuba: Editorial Universo Sur. [https://www.researchgate.net/publication/377235201\\_Gestion\\_de\\_la\\_preparaci](https://www.researchgate.net/publication/377235201_Gestion_de_la_preparaci)



on\_tecnica\_tactica\_y\_psicologica\_del\_deportista\_una\_vision\_desde\_los\_deportes  
\_de\_combate

Ibáñez, R. E., Navelo, R. de M., & de Armas, M. (2023). El tratamiento metodológico de la preparación técnico-táctica en luchadores escolares de Villa Clara. *Ciencia y Actividad Física*, 7(2), 31-43.  
<https://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/revista/article/view/106>

Maceo, E. M. & Muñoz, I. (2021). Nivel de conocimientos de entrenadores de lucha sobre los métodos para valorar el potencial genético en la selección de talentos deportivos. *Arrancada*, 21(39), 136-150.  
<https://revistarancada.cujae.edu.cu.index.php/arrancada/article/view/396>

Milán, Y. A. & Cabrales, W. (2016). Acciones técnico-tácticas en la lucha escolar estilo libre femenino de la EIDE de Granma. *Olimpia*, 13 (40), 147-158. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1320>

Noriega, J. C., González, L. A. & Lanza, A. C. (2020). Procedimientos para planificar la reparación de la fuerza en luchadores juveniles. *Revista de Cultura Física y Deportes de Guantánamo* 10(19).  
<https://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/403/1071>

Noriega, J. C., Lanza, A. C. & González, L. A. (2020). Ejercicios básicos para el trabajo con pesas en luchadores 16-18 años: Consideraciones. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 315-322. [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2218-36202020000600315&Ing=es&tIng=es](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2218-36202020000600315&Ing=es&tIng=es).

Ortega, D., Martín, A. & Camacho, P. (2020). *La anticipación en los deportes de equipo*. España. Editorial: Editorial Wanceulen, S.L.  
[https://www.google.com.cu/books/edition/La\\_Anticipaci%C3%B3n\\_en\\_los\\_deportes\\_de\\_Equi/JSXXDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.com.cu/books/edition/La_Anticipaci%C3%B3n_en_los_deportes_de_Equi/JSXXDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&printsec=frontcover)



Valle Lima, A. D. (2012). *La investigación pedagógica. Otra mirada*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. [https://isae.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=684&shelfbrowse\\_itemnumber=2306](https://isae.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=684&shelfbrowse_itemnumber=2306)

***Conflicto de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores:***

Todos los autores han participado de forma activa en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons (CC) 4.0. (CC BY-NC-SA 4.0)

Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2024 Wenceslao Cabrales Aguilar, Pedro Hidalgo Reyes, Maikel Tejeda

Piñeiro