



PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 16 Número 1; 2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"
Departamento de Publicaciones Científicas

E-MAIL: podium@upr.edu.cu | Director: Fernando Emilio Valladares Fuente
Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física

The training in the Olympic Wrestling for the social and personal development in teenagers: an extracurricular proposal from the Physical Education

Treinamento da luta-livre olímpica para o desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes: uma proposta extracurricular de Educação Física

Eddy David Bedón Noboa^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-7532-9965>

¹Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: davicho_dvdpm@hotmail.com

Recibido: 20/09/2020.

Aprobado: 31/10/2020.

Cómo citar un elemento: Bedón Noboa, E. (2021). El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1). Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1025>

RESUMEN

El objetivo de este artículo es presentar una propuesta educativa, basada en el entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes, en escenarios extracurriculares. Para ello, se utilizaron las metodologías: etnográfica y documental, con la finalidad de poder contestar a la interrogante: ¿Puede haber desarrollo personal y social al entrenar la lucha libre en las instituciones educativas? Se aplicó la revisión bibliográfica en dos fases: la primera, denominada fase I, permitió el análisis de las unidades temáticas seleccionadas para luego asumir una fase II la cual fue propositiva con base en la argumentación teórica y la contextualización que permitiera presentar los objetivos, la metodología pedagógica, la relación con el currículo oficial de Educación Física, las actividades generales y la evaluación para completar algunos vacíos de información. Se aplicó la entrevista a diez profesores de Educación Física de instituciones educativas de la región costa; todos ellos exdeportistas de lucha libre. Ambos instrumentos se basaron bajo dos dimensiones: la primera la lucha olímpica, entre lo curricular y lo extracurricular y la segunda, la lucha olímpica en la



formación personal y social del adolescente. Después de hacer un análisis crítico a los resultados, se pudo obtener la propuesta extracurricular de lucha libre. Se aborda la importancia de la implementación de la lucha olímpica como actividad innovadora extracurricular, que potencia el desarrollo personal en cuanto a la autoestima, autocontrol y cuidado de sí mismo, así como habilidades sociales de cooperación, respeto a las reglas y cuidado del otro.

Palabras clave: Lucha olímpica; Desarrollo personal y social; Adolescencia; Educación Física.

ABSTRACT

The objective of this article is to present an educational proposal based on Olympic Wrestling training for personal and social development in teenagers in extracurricular settings. For this, the ethnographic and documentary methodologies were used in order to answer the question, can there be personal and social development when training wrestling in educational institutions? The bibliographic review was applied in two phases, the first one, called phase I, allowed the analysis of the selected thematic units to later assume a phase II, which was propositional based on the theoretical argumentation and the contextualization that allowed to present the objectives, the pedagogical methodology, the relationship with the official Physical Education curriculum, general activities and evaluation; to fill in some information gaps, the interview was applied to ten physical education teachers from educational institutions in the Costa region, all of them former wrestling athletes. Both instruments were based on two dimensions: the first one, The Olympic Wrestling: between the curricular and the extracurricular, and the second one, The Olympic wrestling in the personal and social formation of the teenagers. After a critical analysis of the results, the extracurricular wrestling proposal was obtained. It addresses the importance of implementing Olympic Wrestling as an innovative extracurricular activity, which promotes personal development in terms of self-esteem, self-control and self-care, as well as social skills of cooperation, respect for rules and care for others.

Keywords: Olympic Wrestling; Personal and social development; Adolescence; Physical Education.

RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar uma proposta educativa, baseada na formação da luta olímpica para o desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes, em contextos extracurriculares. Para este efeito, foram utilizadas as seguintes metodologias: etnográfica e documental, a fim de responder à pergunta: Pode haver desenvolvimento pessoal e social na formação de luta livre em instituições de ensino? A revisão bibliográfica foi aplicada em duas fases: a primeira, chamada fase I, permitiu a análise das unidades temáticas selecionadas e depois assumir uma fase II que foi propositiva com base na argumentação teórica e na contextualização que permitiu apresentar os objetivos, a metodologia pedagógica, a relação com o currículo oficial da Educação Física, as atividades gerais e a avaliação para completar algumas lacunas de informação. A entrevista foi conduzida com dez professores de Educação Física de instituições educativas da região da costa, todos eles ex-atletas de luta-livre. Ambos os instrumentos se baseavam em duas dimensões: a primeira era a luta olímpica, entre o curricular e



extracurricular, e a segunda, a luta olímpica na formação pessoal e social do adolescente. Após uma análise crítica dos resultados, foi obtida a proposta de luta livre extracurricular. É abordada a importância da implementação da luta livre olímpica como atividade extracurricular inovadora, que potência o desenvolvimento pessoal em termos de autoestima, autocontrole e autocuidado, bem como competências sociais de cooperação, respeito pelas regras e cuidados com os outros.

Palavras-chave: Luta-livre olímpica; Desenvolvimento pessoal e social; Adolescência; Educação Física.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo personal y social del adolescente está marcado por particulares rasgos, dado que el sujeto se debate entre su pensamiento de niño que todavía persiste y el adulto que él desea ser; se da una destacada variabilidad de la personalidad que aún no está del todo definida. Es decir, que no existe en él un patrón de comportamientos, pensamientos y emociones. Relativamente, establecen el tiempo como lo refieren y esto trae como consecuencias estados anímicos variables, cambio brusco emocional, la autoestima tiende a variar producto de la inseguridad y, por ende, en algunas ocasiones agresividad. Aunado a esto y como parte de las características de esta etapa de la vida, se da una potenciación en la búsqueda de vinculación social y aparecen las primeras relaciones (Castillero, 2018).

Desde este punto de vista, se aprecia que el adolescente busca desarrollar sus competencias sociales y emocionales, es decir, autorregular sus emociones y relacionarse efectivamente con sus pares. Aunque estos aspectos son intrínsecos en el ser humano, es importante que a esa edad cuente con otros mecanismos extrínsecos que le permitan encarar y encauzar, de forma sana, los avatares de este periodo. En este sentido, para el adolescente, el hacer algún deporte es coadyuvante de lo que vive y está por vivir, dado que le ayuda a aliviar tensiones y a mejorar el estado de ánimo y, lo más importante, cuanto mayor empatía por los valores presente, será capaz de exteriorizarlos (Gómez, Padial, Gentil, Chacón y Zurita, 2019).

De ahí que la lucha olímpica, como deporte y actividad extracurricular, se convierte para el joven adolescente en una labor que, desde los estudios de la Psicología Deportiva, ha demostrado que puede autorregular y conseguir una mayor estabilidad emocional, además que aumenta la autoestima y genera sensaciones de bienestar y optimismo que le permiten al adolescente afrontar situaciones problemáticas desde una actitud positiva y que lo ayuda en sí a desarrollar su personalidad. Cabe señalar que García-Marín y Fernández-López (2020) mencionan que las actividades extracurriculares deportivas generan a largo plazo el desarrollo de la competencia motriz y que fortalecen los estilos de vida de los estudiantes.

Con referencia a lo señalado, López-Torres, Navelo-Cabello y Toledo (2017) sostienen que la lucha olímpica es un deporte que trasmite valores que van más allá del enfrentamiento del uno con el otro y que, ante todo y, sobre todo, promueve de una manera muy especial el respeto a la integridad del contrincante. Por otro lado, haciendo referencia a la parte personal, señala el mismo autor que la lucha olímpica ayuda al adolescente a ganar seguridad en sí mismo ya que el entrenamiento tiene como base generar confianza en todo momento.



Desde esta perspectiva, **Liras (2016)** señala que la lucha olímpica, además de ayudar al adolescente a tener confianza en su habilidad, le proporciona calidad en su estado físico, ya que el entrenamiento lo obliga, prácticamente, a utilizar todas las partes del cuerpo sin menospreciar ninguna, aprende la coordinación motriz y gana buena condición física, aspecto importante en la autoestima, en esta etapa de la vida.

No obstante, debe considerarse que, en la escuela, los juegos de oposición y combate, entre ellos la lucha, no son populares en cuanto a su enseñanza se refiere, pues se piensa que pudieran ocasionar más violencia en el espacio escolar y los niños o jóvenes pueden ocasionarse algún daño (**Tamagusku, 2007**). En ese sentido, se pueden mencionar las instituciones educativas que presentan prácticas de diferentes tipos de deportes fuera del horario de clase, sin discriminar los deportes de combate, que mantienen gran disciplina y cuidado en sus entrenamientos, pero se debe garantizar que el entrenador sea experto en el área.

Es comprensible el cuidado que los docentes quieren asumir hacia los alumnos, pero obviar una práctica natural en los niños y jóvenes durante el juego espontáneo no ayuda a que estos comprendan los aprendizajes que pueden emerger del mismo, desde el respeto por el otro, hasta los límites que se derivan del diálogo corporal que se establece y que obliga, incluso, al cuidado mutuo. Los juegos de oposición y combate, como la lucha, pueden ser de mayor provecho porque requieren que el niño despliegue sus recursos físicos, emocionales e intelectuales, es decir, propuestos por los docentes o adultos significativos. A partir del mismo juego del alumno, pueden brindar una experiencia educativa integral y enriquecedora. En este sentido, **Ruíz-Sanchis (2019)** menciona que el docente o el entrenador, que esté a cargo del equipo, debe tener un amplio conocimiento para que pueda desarrollarlo exitosamente en un entorno escolar y extraescolar.

Con base a las consideraciones anteriores, el objetivo de este artículo es presentar una propuesta educativa, basada en el entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes, en escenarios extracurriculares, como parte de la importancia que puede tener la práctica organizada de la lucha olímpica como deporte de oposición y combate para el desarrollo personal y social de los adolescentes ecuatorianos, teniendo como referente los saberes de la Educación Física y su conexión con los aprendizajes esperados, según las edades y grados que cursan los jóvenes.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio se fundamentó en los métodos etnográfico y documental, debido a que se va a comprender y fundamentar información del comportamiento y forma de vida. Se responderá a la pregunta: ¿Puede haber desarrollo personal y social al entrenar lucha libre en las instituciones educativas?

Tanto los instrumentos de la entrevista como los de la revisión bibliográfica se validaron por juicio de expertos, se seleccionaron de acuerdo con algunas cualidades relevantes como, por ejemplo, ser docente universitario, tener título de formación en entrenamiento deportivo, haber indexado al menos tres artículos y tener predisposición de tiempo para la validación.

Para esto, se aplicó la revisión bibliográfica en dos fases: la primera, denominada fase I, permitió el análisis de las unidades temáticas seleccionadas para luego asumir una fase II la cual fue propositiva, con base en la argumentación teórica y la



contextualización, que permitiera presentar los objetivos, la metodología pedagógica, la relación con el currículo oficial de Educación Física, las actividades generales y la evaluación.

Para completar algunos vacíos de información, se aplicó la entrevista a diez profesores de Educación Física de instituciones educativas de la región costa; todos ellos exdeportistas de lucha libre. Las entrevistas se realizaron a través de reuniones de 40 minutos por la plataforma zoom, grabando todas las sesiones automáticamente; previamente, se establecieron fecha y hora para tal efecto; se realizaron un máximo de dos entrevistas diarias para que el entrevistador estuviera atento a todos los detalles.

Ambos instrumentos se basaron bajo dos dimensiones. La primera, la lucha olímpica, entre lo curricular y lo extracurricular y la segunda, la lucha olímpica, en la formación personal y social del adolescente. Después de hacer un análisis crítico a los resultados, se pudo obtener la propuesta extracurricular de lucha libre.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para el análisis de los resultados de las entrevistas, se les agrupó en dos dimensiones: la lucha olímpica entre lo curricular y lo extracurricular y la lucha olímpica en la formación personal y social del adolescente. Esta información fue valorada en una tabla en la cual figuran las dimensiones, subdimensiones, criterios y número de respuestas. Para asegurar la obtención de la información, se transcribió la entrevista y se redactó con la finalidad de poder tener los mejores aportes respecto al formato de tabla establecida (Tabla 1).

Tabla 1. - Resultados de entrevistas a entrenadores deportes colectivos

Dimensión	Subdimensión	Criterios	No. respuestas
La lucha olímpica entre lo curricular y lo extracurricular	El currículo de Educación Física ecuatoriano impulsa Las prácticas deportivas	El bloque curricular, prácticas deportivas, aborda la posibilidad de desarrollar todos los deportes en dependencia de las necesidades y el contexto de los estudiantes.	8
		La lucha Olímpica se desarrolla en el bloque prácticas deportivas debido a que el contenido curricular lo deciden los docentes, fundamentándose de que el currículo es flexible.	9
	Las Instituciones Educativas contemplan actividades extracurriculares	Las actividades extracurriculares en instituciones educativas fiscales no cuentan con carga horaria, por lo que el trabajo extracurricular es voluntario.	7
		La lucha Olímpica necesita de material específico para el área de entrenamiento, se pueden	7



	hacer adaptaciones con los materiales de Educación Física.	
La lucha olímpica en la formación personal y social del adolescente	Desarrollo personal:	9
	Autocontrol, Autoestima y Autocuidado.	9
	Desarrollo social:	8
	Cuidado del otro, Cooperativismo y Acatamiento de las reglas.	8

La opinión de los profesores de Educación física no determina una información completa, por lo que se complementó con investigaciones del área, a través de la revisión bibliográfica. Para esto, se aplicó la triangulación de datos obtenidos de los dos instrumentos y se obtuvieron los siguientes análisis críticos fundamentados.

La lucha olímpica: entre lo curricular y lo extracurricular

El bloque curricular, prácticas deportivas, según **Posso (2018)** es donde se conjugan todas las destrezas con criterio de desempeño o contenidos curriculares, las cuales permiten desarrollar las técnicas y tácticas deportivas básicas como una introducción al gusto por la práctica deportiva, y no para que tenga solvencia en la competición. En este sentido, también se pueden mencionar a **Posso Pacheco, Barba Miranda, León Quinapallo, Ortiz Bravo, Manangón Pesantez y Marcillo Ñacato (2020)** los cuales mencionan que, a las destrezas, con criterio de desempeño, se pueden contextualizar los contenidos curriculares y los niveles de complejidad, de acuerdo con la necesidad; en este caso, el deporte se puede contextualizar. Si existe el interés docente-estudiante, se puede, sin ningún problema, practicar curricularmente la lucha olímpica.

En la misma línea, las instituciones educativas pueden plantear actividades extracurriculares, con fines deportivos, es decir, para participaciones externas o simplemente para formación física. Así mismo, **Liras (2016)** menciona que existe también desarrollo cognitivo. Debido a las situaciones deportivas de lucha, los adversarios deben desarrollar su capacidad para analizar dicha situación y ofrecer una respuesta casi inmediata durante el combate; también la lucha olímpica puede ser orientada hacia el aprendizaje de valores como la disciplina, honestidad, optimismo, responsabilidad, determinación, perseverancia, solidaridad y humildad (**Martín, 2011**), valores relacionados con los modos corporales y físicos de caer-levantarse, respeto por el contrincante, aceptación del ganar-perder, continuar hasta lograr el objetivo y el cumplimiento de las normas previamente establecidas. La lucha olímpica es también para los adolescentes una experiencia de autoconocimiento y de valoración propia y de los demás.

La lucha olímpica, como experiencia física y deportiva en Ecuador, contexto de estudio, es accesible a los adolescentes, en el escenario escolar como parte del currículo en la asignatura de Educación Física, pero también en el escenario comunitario o social a



través de centros deportivos u otro espacio que complemente la formación deportiva en esta disciplina.

Con respecto al primer escenario, la Educación Física, según la **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco] (2015)** debe ser de calidad y, por ende, planificarse de manera progresiva con respecto a los aprendizajes que vaya alcanzando el alumno desde una perspectiva inclusiva para todos los niveles educativos.

En el caso de Ecuador, **Santos et al., (2017)** desarrollaron una investigación en una institución de Guayaquil, a través de la cual propusieron una unidad didáctica relacionada a los juegos de lucha y la iniciación de judo con resultados altamente favorecedores desde el punto de vista psicomotriz, físico y psicológico. Estos hallazgos permiten, además, demostrar la factibilidad de incorporar prácticas deportivas como la lucha olímpica al currículo escolar y utilizar una orientación lúdica y recreativa más que competitiva, tal y como lo establece el currículo nacional.

En este propósito, **Villamón, Molina y Valenciano (2006)** sostienen que las actividades extracurriculares que pueda realizar cualquier niño o adolescente tienen su origen, muchas veces, en lo que despierta la escuela en ellos, las actividades motivantes que se generen y que promocionen la actividad física en cualquiera de sus formas. Fuera de la escuela, la práctica de la lucha puede verse más ligada a la competición como parte de la iniciación deportiva y también según los autores mencionados; debe basarse en el placer por la práctica de la lucha y no de los resultados que se obtengan; entonces, la competición es un medio que no debe perder su aspecto lúdico, aunque sea importante ganar. También menciona que la competición en el escenario extracurricular es recomendada, a partir de los 12 años como una propuesta donde se garantice la seguridad e integridad de los estudiantes, que siempre deberán estar acompañados por sus familiares que se responsabilizarán por ellos, al término de los extracurriculares.

La lucha olímpica en la formación personal y social del adolescente

Como se ha mencionado anteriormente, la lucha olímpica es un deporte que promueve, en quien lo practique, valores de disciplina, autoestima, confianza personal, respeto no solo hacia su propio equipo, sino también hacia sus contrincantes de lucha y hacia sus semejantes y, en el caso de los adolescentes, permite que exista una formación desde una edad muy temprana para que crezcan con estos valores y lleguen a ser personas que respeten a los demás, que no descalifiquen a otros por distinciones de raza, sexo o religión y puedan desarrollar un mejor control de sus propias emociones, entendiendo que existen normas y que estas deben ser respetadas. En el siguiente texto, pareciera describirse la esencia formativa de la lucha olímpica.

En la oposición, se aprende a cooperar y entender al otro como compañero de juego pues es, la presencia del otro, quien me permite aprender acerca de mi propio cuerpo y me enfrenta a mis propios temores. Se requiere un vínculo de confianza y seguridad para aprender, pues el otro me presta nada más y nada menos que su "cuerpo" para que yo aprenda. El otro no es un oponente, sino un compañero que, al oponerse, me permite conocerme y conocerlo. Es necesario descentrarme, ponerme en el lugar del otro para poder comprender la situación de juego. Permite conocerme, en el sentido de saber cuidarme, cuidar mi cuerpo y cuidar al otro. Me desafía para saber aprovechar y potenciar mis virtudes y evidenciar mis limitaciones (**Tamagusku, 2007, p.6**).



En este proceso de aprendizaje acerca de la propia persona y acerca del otro, existen habilidades personales y sociales que se develan y son necesarias describir pues se forman en el adolescente, a partir de la práctica de la lucha olímpica, tanto en lo personal como en lo social.

En el desarrollo personal, este deporte ayuda al adolescente a formar una serie de características que le permitan crecer como persona y posteriormente pueda desarrollarse como ser social. Algunas de estas características son las siguientes:

- Autocontrol: según **López-Torres, Navelo-Cabello y Toledo (2017)**, la lucha olímpica permite que el adolescente descargue su agresividad y, además, pudiendo este controlarla, logrando extender esto a otros ámbitos de su vida cotidiana.
- Autoestima/confianza en sí mismo: **Gavilanes (2018)** establece que "los éxitos, una evaluación positiva, motivación y una posición optimista crean la auto confianza" (p.75), generándose más aún en los adolescentes y relacionando estas experiencias no solo al ámbito de la vida cotidiana, sino también al ámbito deportivo.
- Superación del malestar/fracaso: Al respecto, el ser humano está rodeado por situaciones complejas que pueden favorecer o no su crecimiento personal, aprende lecciones importantes que le ayudan a superar obstáculos presentes en su vida cotidiana, desarrollando la resiliencia como habilidad personal. Con respecto a la lucha olímpica, los adolescentes aprenden no solo a ganar, sino también a perder y que esto no solo se da en el deporte, sino también en la vida cotidiana, aceptando ambas situaciones y en el caso de la segunda, aprendiendo de los errores para mejorar no solo como deportista, sino también como persona.
- Autocuidado: **Tamagusku (2007)** explica que este deporte permite al adolescente conocer su cuerpo física y mentalmente y así generar un mejor cuidado de este, relacionándose esto con la autoestima ya que, de conocer y cuidar su cuerpo, se genera la aceptación y se incrementa la autoconfianza.
- Además de las características del desarrollo personal que este deporte desarrolla en el adolescente, también existe una serie de características que permiten el desarrollo social en el mismo y que le facilita la interacción con otras personas, así como la formación de otras aptitudes. Entre las características del desarrollo social se encuentran:
- Cuidado del otro: **López-Torres, Navelo-Cabello y Toledo (2017)** establecen que en la lucha olímpica se aumenta la responsabilidad, propiciando que se genere en el adolescente un sentido de cuidado para con sus semejantes a nivel social.
- Cooperativismo: en la lucha olímpica, no solo se habla de trabajo individual, sino también del trabajo en equipo y es ese trabajo en equipo lo que permite que el adolescente entienda su importancia y genere, a su vez, una empatía para con sus semejantes en todo el entorno que lo rodea. Este deporte permite a los jóvenes ponerse en el lugar del otro, conocerse mutuamente y a no verse como simples rivales, sino como compañeros, aunque no pertenezcan al mismo equipo (**Tamagusku, 2007**).



- Acatamiento de las reglas: En este último aspecto, la lucha libre olímpica enseña a los jóvenes que existen normas en todo el ámbito social en el que se encuentren (estén estas escritas o no) y que es de suma importancia acatarlas. Existen competencias básicas que todo individuo posee y una de las que más se relaciona con los deportes de lucha es la competencia social y ciudadana, la cual favorece las relaciones sociales de los individuos y el acatamiento de las reglas (Saltos Aldaz *et al.*, 2017).

Propuesta extracurricular. La lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes

Gavilanes (2018) expone que,

"en Ecuador, de acuerdo con este contexto de estudio que se ha practicado la lucha desde hace algunos años; esta ha presentado un claro descenso por la escasa difusión y masificación de su práctica, al contrario de otros deportes como la natación, fútbol, básquet, aun cuando las ligas y entrenadores se encuentran motivados a continuar con el trabajo deportivo iniciado y existen adolescentes que desean practicarlo. El objetivo de esta propuesta será proponer acciones lúdicas-deportivas de lucha olímpica a adolescentes, en escenarios extracurriculares para su desarrollo personal y social; esta se ubica en un enfoque lúdico, cooperativo, motivador y de autorregulación de los adolescentes."

La propuesta sistémica está estructurada en habilidades motrices a desarrollar, a través de la preparación física general, que se refiere a las actividades para desarrollar las habilidades motrices del joven; la preparación física específica que se refiere al fortalecimiento del organismo y su capacidad de trabajo en cuanto a factores biomecánicos, planos musculares, hábitos motores, características del oponente, entre otros y, por último, la preparación física especial se dirige a una combinación de las preparaciones anteriores, desde el método de influencia conjugada que tiene un mayor alcance en el desarrollo de las capacidades motrices y el hábito motor (González, 2014).

También desarrollará las habilidades personales y sociales: Autocontrol, autoestima, superación del fracaso, autocuidado, cuidado del otro, cooperativismo, seguimiento de las normas y reglas establecidas, como también los valores de la puntualidad, compromiso evidenciado a través de la asistencia a las actividades y el esfuerzo mostrado, rendimiento académico satisfactorio, cuidado de la higiene personal, relaciones con la familia y la escuela. Esto es porque los adolescentes no son individuos aislados, sino que conviven en escenarios familiares y escolares que también contribuyen a su desarrollo personal y social, por ello, se pretende que las familias estén informadas y participen como coadyuvantes en la consecución de los valores propuestos. De igual manera, conocer el rendimiento académico del adolescente y que el entrenador del escenario extracurricular pueda visitar instituciones para promover y difundir la lucha olímpica son acciones de enlace que benefician la práctica.

La posibilidad que tiene el docente de enseñar este tipo de actividad dependerá de su conocimiento sobre la defensa personal, tomando siempre en cuenta la capacidad física de sus estudiantes, la ejecución de juegos motivacionales, la enseñanza de la técnica y su aplicación en competencias, estableciendo reglas para no dañar al oponente ni cometer infracciones. Cuidar la integridad, dar seguridad, participar con voluntad y confianza son objetivos de esta actividad.



En el marco de estas consideraciones, la propuesta que se presenta asume que existe una relación entre los contenidos de Educación Física y los que se proponen, los cuales se relacionan con las habilidades motrices básicas y específicas, juegos de agarre, medidas de seguridad, habilidades propias del deporte y sus reglas específicas. Asimismo, mientras la Educación Física presenta contenidos transversales relacionados al cuidado de la salud, hábitos, identidad, ciudadanía, entre otras, la propuesta ha optado por un marco de valores específicos para la lucha olímpica y las habilidades personales y sociales a desarrollar.

Con respecto a los valores y habilidades personales y sociales, se proponen varias actividades.

- Acordar inicialmente las actitudes cónsonas con la práctica de la lucha libre y firmar acuerdos entre todos, de manera que el adolescente pueda equilibrar las normas preestablecidas y los acuerdos grupales como parte importante del entrenamiento.
- Informar a los participantes acerca de las medidas disciplinarias ante el incumplimiento de los acuerdos y normas.
- Establecer hora de llegada y llevar control de asistencias y puntualidad, incluyendo el margen de extensión de tiempo.
- Reuniones a finales de semana para conversar sobre los aspectos que pueden mejorarse y los aspectos logrados con excelencia.
- Conversar con los adolescentes que no muestren esfuerzo en la realización de las prácticas.
- Hacer advertencias previas antes del uso de alguna sanción.
- Conversar con las familias para que presenten periódicamente las calificaciones de los jóvenes ante el profesor/entrenador.
- El profesor debe mantener una actitud firme y disciplinada, pero, al mismo tiempo, brindar espacios de confianza para dialogar en caso de que alguno presente un problema personal.
- Concienciar permanentemente a los jóvenes acerca de no utilizar los conocimientos adquiridos en la práctica, fuera del gimnasio o espacio de entrenamiento.
- No ridiculizar al joven en caso de que falte a su apariencia personal, llamarlo aparte y conversar la situación.



CONCLUSIONES

Entrar a la etapa de adolescencia representa para todo individuo un reto, debido a la cantidad de cambios físicos y psicológicos que se producen. En este sentido, la educación como el proceso formativo vital de los seres humanos, debe acompañar la etapa y ofrecer oportunidades de desarrollo a los adolescentes para enfrentar sus miedos, incertidumbres y despertar interés por actividades que edifiquen su ser. Para efectos de este artículo, la lucha olímpica es la base para presentar una propuesta educativa que permita al joven no solo aprender aspectos técnicos deportivos, sino que fortalezca la dimensión personal y social de su personalidad, como se ha visto.

La lucha olímpica es una alternativa válida e innovadora para que el adolescente descargue la energía que lo caracteriza, configure de forma provechosa la lucha como actitud natural en sus prácticas corporales con los otros y fortalezca su autoestima, aprenda a superar los fracasos. Por otra parte, la propuesta presentada, desde una visión sistémica, intenta entrelazar los diferentes aspectos del adolescente como ser social en escenarios familiares, escolares y comunitarios o extracurriculares, pues se cree que es imposible separar al aprendiz de sus entornos vitales, más bien, deben incorporarse para que el proceso formativo se fortalezca y potencie todas las habilidades del adolescente.

Finalmente, en el escenario extracurricular, quien funja de profesor/entrenador debe presentarse como modelo de comportamiento, pues no puede enseñarse algo de lo cual se carece, es, precisamente esta idea, la clave para que el adolescente complemente su desarrollo personal y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldaz, L. A. S., Neira, D. J. M., Rojas, R., Salazar, M. G. M., Puebla, E. G. V., Mora, A. B. C., & Arévalo, L. A. M. (2017). Juegos de lucha e iniciación al judo desde la perspectiva de la educación física. *INNOVA Research Journal*, 2(3), 116-129. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920525>
- Castillero Mimenza, O. (2018). Teoría de la Influencia Social: Sus aportes psicológicos. Una teoría psicológica que habla sobre cómo los colectivos y personas se afectan entre sí. *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-influencia-social>
- Catalá, S. A., Magallanes, G., Mera, M. D. L. Á., & Barreto, J. (2017). La preparación física en la lucha deportiva. *Lecturas: educación física y deportes*, 22(198). <https://efdportes.com/efd198/la-preparacion-fisica-en-la-lucha-deportiva.htm>
- Liras Fernández, Á. (2016). *Las actividades de lucha en la educación física escolar. Propuesta de intervención* (Trabajo de fin de Grado en Educación Primaria, Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social). Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/20596>
- López-Torres, R., Navelo-Cabello, R. de M., & Toledo, R. (2017). El proceso de enseñanza aprendizaje de la Lucha Olímpica: Sus dimensiones e indicadores. *Ciencia y Actividad Física*, 4(1), 29-41. <http://revistaciad.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/59>



- Marín, P. G., & López, N. F. (2020). Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físico-deportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 33-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397358>
- Martín, F. (2011). Iniciación deportiva en lucha olímpica Módulo de Deportes de Contacto. *Issuu*. https://issuu.com/freddymorenoec/docs/unaq-m_dulo_de_lucha_ol_mpica_2010-2011
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación física de calidad (EFC): Guía para los responsables políticos*. ONU. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Ponguillo, G. (2018). *Lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la Liga Deportiva cantonal de Quevedo Provincia de Los Ríos* (Trabajo de Grado, Universidad Técnica de Babahoyo). Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/6430>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., Manangón Pesantez, R. M., Marcillo Ñacato, J. C., ... Marcillo Ñacato, J. C. (2020). Educación Física significativa: Propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 371-381. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522020000200371&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Posso, R. (2018). *Guía de estrategias metodológicas para Educación Física*. Quito, Ecuador: Ministerio de Educación. Recuperado de Ministerio de Educación website: <https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>
- Ruiz-Sanchis, L. (2019). Creencias y prejuicios del profesorado de Educación Física sobre los deportes de combate / Beliefs and prejudices of Physical Education teachers about sports of combat. *Revista de Educación*, 0(17), 223-237. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/3019
- Sánchez, V. G., Ruz, R. P., Adarve, M. G., & Zagalaz, J. C. (2019). Implicaciones del Deporte Federado hacia la Empatía y Actitud a la Educación Física en Adolescentes (Implications of Federated Sports towards Empathy and Attitude to Physical Education in Adolescents). *Retos*, (36), 412-417. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.71582>
- Villamón Herrera, M., Molina Alventosa, J. P., & Valenciano Valcárcel, J. (2006). *La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia. <https://roderic.uv.es/handle/10550/74989>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Eddy David Bedón Noboa: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Eddy David Bedón Noboa

