

EJERCICIO PARA MEJORAR EL TACKLE EN PRINCIPIANTES DE LUCHA A TRAVÉS DE MEDIO ESPECÍFICO

Lic. Ismael Antonio Torres Echevarría.

Entrenador de lucha EIDE Lino Salabarría Pupo. 0000-0002-2597-2493. +53 58220011. ltorresechevarria4@gmail.com. Sancti Spíritus. Cuba.

MSc. Orlando Castañeda García.

Profesor Asistente en la Facultad de Cultura Física en la Uniss. 000-0002-3957-5915. +53 54702410. orlandocg@uniss.edu.cu. Sancti Spíritus. Cuba.

MSc. Yasai Torres Galindo.

Máster en Educación Física Contemporánea. Profesor instructor, docente investigador de la facultad de Cultura Física de la Universidad "José Martí Pérez" de Sancti Spíritus. ORCID: 0000-0002-5737-8472. Email: yasai@uniss.edu.cu

Resumen

La investigación aborda elementos sobre la enseñanza de la técnica del tackle en atletas femeninas principiantes en la iniciación deportiva para la categoría 11-12 años en la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo de la provincia de Sancti Spíritus, Cuba. Se direcciona el objetivo general en diseñar una serie de ejercicios especiales para accionar con un medio específico denominado Corrector del tackle. La situación problemática apunta al poco empleo de medios auxiliares específicos para la enseñanza de la técnica mencionada y a los deficientes resultados en el vencimiento de los objetivos pedagógicos (pruebas técnicas) a nivel municipal, provincial y nacional. Se trabaja con la población de 20 atletas femeninas matriculadas en este centro provincial y se considera una investigación experimental, específicamente al diseño de preprueba - postprueba con un solo grupo donde se concluye con un elevado crecimiento porcentual de la efectividad de la técnica del tackle luego de aplicado los ejercicios especiales vinculado con el medio específico.

Palabras clave: lucha, tackle, iniciación deportiva, medio específico

Introducción

El proceso de entrenamiento deportivo puede iniciarse en diferentes edades y los que comienzan suelen llamarse principiantes o iniciantes y esto los induce a la iniciación deportiva y este término se considera como de amplio arraigo y de complicada conceptualización por muchos autores, dado que puede abarcar desde la actividad de enseñanza que se realiza para aprender cualquier disciplina deportiva desde la niñez hasta la iniciación por vez primera al deporte en la edad adulta o en la vejez; pero siempre definiendo las metas que se persiguen para cada situación. Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior". El gran dilema de esta se centra en eso, en plantear cuales son las metas o fines de la iniciación deportiva.

Respecto a esto se plantean 3 modelos dominantes dentro de la iniciación deportiva; el pedagógico, el instrumental, y el deportivo.

El caso que ocupa este estudio está encaminado al modelo deportivo mencionado por Argudo C, (2020) específicamente en la lucha como deporte de combate que se ve enmarcado en el grupo de "deportes de oposición" (Hernández, 1994); (Blázquez, 1995) y dentro de este en el de "espacio común y participación simultánea".

La preparación de las atletas de lucha, desde la iniciación en el eslabón de base, va encaminada a trabajar los cinco componentes esenciales que la integran y cuyos elementos transitarán estrechamente unidos unos con otros pues no se concibe alcanzar un rendimiento deportivo futuro sin un consecuente desarrollo del componente físico, técnico, táctico, teórico y psicológico o de aquellos que hoy en día definen la elaboración del programa de enseñanza denominados como habilidades, capacidades físicas, historia y regla del deporte y formación, y desarrollo psicosocial.

Considerando las tres vertientes fundamentales en que se mueve la aplicación del ejercicio dentro de lo deportivo; lo general, lo especial y lo específico es oportuno destacar el papel que juega la

correcta aplicación de los medios como uno de los componentes del proceso pedagógico de enseñanza aprendizaje donde los generales y específicos determinan también el buen desenvolvimiento del contenido y el cumplimiento de los objetivos. A decir de Betancourt, N. (2010) “En muchos deportes, los medios especiales son bastante efectivos para producir las adaptaciones necesarias y sobre todo en los deportes de combate,...”.

Al hablar de los medios de enseñanza el profesor debe de tener en cuenta, al igual que en la selección de los métodos, las metas propuestas a alcanzar a través de los objetivos. Por lo tanto, la composición de los medios debe diferenciarse por el dinamismo especial de renovarlos constantemente en la medida que avance el entrenamiento y por supuesto no considerando que con solo el ejercicio físico como medio fundamental dentro del proceso de pedagógico de entrenamiento deportivo, se podrá lograr la enseñanza correcta de las técnicas de este deporte.

Como antecedentes de esta investigación aparecen pocos relacionados con medios auxiliares específicos para la enseñanza de la técnica del luchador principiante, aquí es importante señalar que en nuestra provincia se ha podido constatar en los últimos años, a través de las visitas realizadas por los metodólogos provinciales a las clases de entrenamiento en la categoría 11-12 años de la Escuela Integral Deportiva Escolar (EIDE), que se enumeran varias deficiencias o errores técnicos durante la ejecución de la proyección con Inclinación con agarre a ambas piernas (terminología correcta) o sea **TACKLE**, y que durante las competencias pioneriles provinciales y nacionales la evaluación de los elementos técnicos u objetivos pedagógicos no es satisfactoria y específicamente en el elemento técnico enunciado se señalan las puntuaciones más bajas debido a la cantidad de errores que se comenten durante su ejecución, lo que induce a que en el proceso pedagógico de enseñanza-aprendizaje se presentan debilidades que afectan el adecuado logro del estereotipo dinámico de esta técnica.

En revisión de la bibliografía clásica que se emplea en nuestro país, específicamente el libro de texto denominado “Técnicas de la Lucha” de Silvio González y Cañedo y el de “Lucha Clásica” de A. G. Mazur 2^{da} edición del original de 1972 y reimpresso en Cuba en 1985, se aprecia que en ambos se expone una clasificación de las técnicas de las llaves de la lucha desde la posición de pie y de cuatro puntos pero en ninguno se hace alusión a la importancia de los medios específicos dentro de la enseñanza de las técnicas explicadas, ni aparecen tampoco ejercicios que puedan dosificarse en aras de lograr un estereotipo dinámico adecuado para el tackle.

En la actualidad el componente pedagógico “medios” dentro del proceso enseñanza aprendizaje utilizado por el entrenador de la EIDE en la categoría 11-12 años de la lucha femenina para la enseñanza del tackle no son efectivos, por lo que no se domina la habilidad técnica del movimiento, así como la efectividad en su ejecución por parte de los principiantes atletas.

En este sentido también se han discutido en la comisión técnica provincial de nuestro deporte, ya por varios años, la necesidad de la vinculación de ejercicios especiales con la utilización de medios auxiliares generales y específicos que contribuyan a la motivación del principiante en primer lugar, y a la eficacia del aprendizaje de las técnicas en segundo, aspecto este no solucionado aún por lo que esta situación problemática nos pone ante el siguiente problema científico.

Problema científico:

¿Cómo mejorar el proceso pedagógico de enseñanza aprendizaje en la técnica; ¿proyección con inclinación y agarre a ambas piernas (tackle), en las atletas femeninas principiantes de la categoría 11-12 años de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo de Sancti Spíritus?

Métodos y/o técnicas de investigación empleadas en la investigación:

Del nivel teórico: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo:

Del nivel empírico: Análisis documental, Medición. Y como herramienta matemática el cálculo porcentual para evaluar la efectividad de las ejecuciones técnicas.

El trabajo responde al tipo de investigación experimental y específicamente al diseño de preprueba - postprueba con un solo grupo, pues se le aplicará un test previo al estímulo o tratamiento experimental al grupo control; después se le administra el tratamiento que está relacionado con la introducción de los ejercicios especiales y del medio específico (modificando una de las variables independientes) y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento.

El equipo objeto de investigación responde a 20 atletas de lucha libre femenina categoría 11-12 años de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo la cual representa la población de esta categoría y sexo.

Desarrollo

El concepto de iniciación deportiva ha sido abordado con amplitud en la bibliografía especializada destacándose diferentes acercamientos, Jolibois (1975), lo refiere como el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte, y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder. En tanto, de forma sencilla, Sánchez Bañuelos (1984) entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego, lo cual este mismo autor (1986) fertiliza, considerando que un individuo esta iniciado cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición.

Por su parte, Blázquez (1986) en un primer momento considera la iniciación deportiva como el periodo en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes y más adelante complementa esta opinión considerándole un proceso que debe entenderse como el momento con que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se va a iniciar, y los fines a seguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva.

En esta misma línea, Pintor (1989) considera que la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Más adelante resume Blázquez Sánchez (1995), que el concepto de iniciación deportiva es complejo, pues existen diferentes interpretaciones, obteniendo significado y validez cada una de ellas según su perspectiva. También señala que «tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes».

Hernández Moreno (2000) puntualiza que en el proceso de iniciación deportiva se deben tener en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. Por su parte, Romero Granados (2001) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global".

El comienzo de una disciplina deportiva se establece como base en la iniciación deportiva, entendido esta como la primera etapa de socialización y desarrollo formativo de un deportista, donde este adquiere determinadas habilidades en un proceso de enseñanza aprendizaje (Giménez y Castillo, 2001).

Consideramos la propuesta de Antón, (2001) en que el proceso de formación deportiva del luchador olímpico el niño en su etapa de iniciación - formación del desarrollo motor, debe tener atendidas sus necesidades básicas higiénico-educativas y psicológicas, además de disfrutar con el juego o el deporte, consolidando de alguna manera su posterior estilo de vida adulta y la aplicación del deporte que le guste y practique en las sucesivas etapas. De la misma forma los contenidos se presentarán de forma atractiva y motivante, para que los niños puedan divertirse con la tarea que realicen puesto que es un carácter propio de la edad. Incidirá en la consolidación de manera estable y estructurada su formación posterior como persona y deportista, Piñar& Cárdenas (2010). Se considera muy importante en este sentido la utilización de diferentes medios auxiliares generales y específicos.

Según Argudo C, (2020), el niño tiene que asimilar las técnicas del juego para poder jugar, tanto individualmente como en equipo, esa competencia es fundamental en base a su operatividad motriz, Sánchez Bañuelos (1984, p. 173) afirma que "un individuo no está iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o en la competición".

Apoyamos el criterio de que la muestra del camino para la iniciación deportiva recae fundamentalmente en el profesor de educación física pues es el primero en accionar la práctica

de esta actividad y el encargado en inculcar valores y directrices a los niños dentro de este campo y más tarde entra en juego el profesor deportivo el cual debe ser aquella persona capaz de proponer a los practicantes actividades, juegos y ejercicios con una progresión creciente de acuerdo al nivel de habilidad, destrezas y condición física que presenten los niños.

Tabla 1. Etapas educativas y de iniciación deportiva en lucha, tomada de López-Gullón y García-Pallarés (2016).

ETAPAS DE LUCHA	EDAD	CICLO EDUCATIVO
Motricidad Básica	3-5 años	Educación Infantil
Pre-Lucha I	6-7 años	1º Ciclo Primaria
Pre-Lucha II	8-9 años	2º Ciclo Primaria
Lucha Inicial	10-11 años	3º Ciclo Primaria
Lucha Media	12-16 años	E.S.O.
Lucha Avanzada	17-18 años	Bachillerato

Hasta aquí se puede deducir que los autores coinciden, primero; en que en la iniciación deportiva lo primordial es la enseñanza – aprendizaje, por lo tanto, es un proceso pedagógico, segundo; que aparece cuando el niño decide comenzar la práctica de uno o varios deportes y donde va adquiriendo de manera asequible un grupo de habilidades motrices básicas y más tarde deportivas en concordancia con el deporte elegido por el niño practicante.

Modelos dominantes de Iniciación Deportiva.

A decir de los autores, la iniciación deportiva puede atender varios fines o varios objetivos y el problema de estos introduce cambios sustanciales en el diseño de los programas, tareas y resultados esperados que necesariamente deberán ser distintos según sean unos u otros fines.

En función de éstos nos encontramos con tres grandes modelos de Iniciación Deportiva:

1º. El fin pedagógico. Lo que se hace está orientado esencialmente a la educación del niño o joven. Si tenemos en cuenta que las grandes constantes históricas de la educación son la enculturación, la socialización y la personalización (Weber, 1976), una iniciación deportiva de carácter pedagógico persigue fundamentalmente estos fines. Los fines deportivos (marcas, títulos, etc.) quedan relegados a un segundo plano.

Es una manera de entender la iniciación deportiva como educación física, buscando la mejora de las conductas motrices y el desarrollo personal. Este es el modelo que más se preconiza, pero no está nada claro que sea el que más se practica. También hay que decir que es el modelo más difícil de llevar a la práctica, ya que requiere una formación más exhaustiva y exigente.

2º. El fin instrumental. Lo que se hace está orientado simplemente al aprendizaje, a saber, nadar, patinar, esquiar, etc. Los elementos pedagógicos no cuentan mucho en este modelo, son secundarios, debido a que se plantean objetivos utilitarios a corto plazo. Si se aprende a nadar en 30 días, esto es mejor que en 40 días.

3º. El fin deportivo. Lo que se hace está orientado al logro de fines deportivos (marcas, títulos, ascenso de categoría, etc.). Se entrena para la competición y a ésta se subordinan todos los elementos del diseño e intervención en la práctica.

En la realidad los tres modelos indicados no existen en un sentido puro. Más bien coexisten, combinándose entre ellos en función de las teorías implícitas del profesor deportivo. El problema que puede surgir, normalmente de tipo pedagógico, ocurre cuando alguno de los modelos, particularmente el deportivo, adquiere un excesivo protagonismo “comiendo terreno” a los demás. El caso que ocupa la investigación refiere al tercer fin de la iniciación deportiva, al fin deportivo, pues se tiene en cuenta que esta categoría 11-12 años tiene una competición a nivel municipal, provincial y nacional, y son practicantes que ya provienen de una categoría base 9-10 años que transitaban por el deporte con el fin pedagógico desde el deporte para todos en sus respectivos sistemas educativos de enseñanza de educación general.

El autor se familiariza para la investigación con las ideas del tratamiento a la iniciación deportiva de Álvarez del Villar (1987) y Romero Granados (2001), los cuales aseguran que la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior y que la iniciación deportiva es "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero

respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global", respectivamente.

En ese orden se toma a consideración por el autor lo planteado en el PIPD de lucha 2020, al referir las edades para la práctica de la lucha en nuestro país y el tratamiento a la técnica de este deporte en la planificación de las etapas dentro del programa de enseñanza, donde específicamente en la Etapa II: Perfeccionamiento Básico (Pioneril). Refiere; la categoría de edad 11–12 años entra en esta etapa e inicia un trabajo más profundo sin llegar a una especialización temprana. También, hay que propiciar, que el luchador siga viendo la lucha deportiva como un juego en la medida que aprende las técnicas y las tácticas elementales, independientemente que en estas edades se imparta un volumen de acciones técnica–tácticas acordes a sus edades, por lo que no se puede ver ni tratar esta categoría de edad como una fase de especialización.

La preparación técnica dentro del proceso pedagógico de enseñanza de la lucha olímpica.

La preparación técnica forma parte de los componentes de la preparación de un atleta y persigue como finalidad el dominio práctico de las representaciones visuales y cognitivas que adquiere el luchador durante la ejecución de movimientos específicos del deporte que de forma armónica y acoplada pueden llevarlo a lograr el mando dentro del equipo que se prepara o, a un buen resultado deportivo durante la competición.

Respecto a lo tratado anteriormente, Jiménez Sánchez C. (1976) expresó que “La enseñanza de la técnica puede estar centrada en situaciones aisladas donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado se ubica dentro del marco de la situación real”.

En el ámbito deportivo Meinel (1979), definió la técnica como “...Modelo racional apropiado y económico procedimiento para obtener valiosos resultados deportivos” (p.34).

Matveev (1983), definió la preparación técnica como: la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en la competencia o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Representa el proceso de dirigir la formación de conocimiento, habilidades y hábitos (p.36).

La técnica deportiva para su eficacia debe tener estabilidad, variabilidad, validez y economía y brindar la mínima información táctica para el rival, según Platonov (1988).

Para Manno (1989), "la técnica supone un proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio y que permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento o problema motor"

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

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

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

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

Presentación de los resultados

Se diseñan los siguientes ejercicios de acuerdo al principio de entrenamiento deportivo que se asume como “Principio de la asequibilidad”.

1. **Trabajo con la cabeza (colocar objeto colgante en soporte del medio específico “Corrector del tackle”.** La vista en todo momento al frente, aquí se coloca un objeto elevado que el atleta al pasar por debajo de la varilla lo buscará hasta hacer contacto con la frente al colocarse en la posición erecta. Error común; atacar con la vista al colchón.
2. **Trabajo con el tronco y la cadera.** El tronco nunca estará por debajo de la cadera, la vista guiará el tronco hacia arriba después de la entrada, la cadera baja para no hacer contacto con la varilla; el trabajo de los pies se mantiene. Error común; cadera alta y tronco flexionado.
3. **Trabajo con el pie atrasado.** Con el objeto colgante se realiza un trabajo pendular y atleta pasará por debajo de la varilla y el pie más atrasado no debe hacer contacto con el objeto colgante. Error común; que el pie toque el péndulo.
4. **Trabajo de los pies en el momento de hacer la entrada en el medio específico “Corrector del tackle”:** El primer paso al hacer la entrada tiene que sobrepasar la varilla, el pie atrasado busca al primero al pasar por debajo de la misma buscando posición erecta. Error común; que el primer paso de ataque sea corto. Y que el pie trasero no alcance a los pies de ataque.
5. **Distancia y postura correcta con relación al medio específico “Corrector del tackle”:** El atleta debe colocarse delante del “corrector del tackle”, sus manos harán contacto con la varilla; los pies separados al ancho de los hombros, tronco ligeramente inclinado al frente, rodillas semiflexionadas, vista al frente, cadera baja.
6. **Trabajo para los brazos (colocar objeto colgante en la varilla):** Para que el atleta no abra los brazos al momento de entrar al tackle se colocan dos objetos colgantes en la varilla, obligando a este hacer la entrada entre los mismos con los brazos correctamente. Error común; atacar con los brazos abiertos.
7. **Trabajo con los agarres (colocar objeto colgante en el soporte):** Para cerrar los agarres se colocará un objeto colgante en el soporte el atleta lo agarrará fuerte entre sus brazos y el pecho haciendo agarre de cajita, de codo a codo y de muñeca a muñeca, según oriente el entrenador.

Análisis e interpretación de los resultados del Pre test

Para hacer una caracterización de las fases del ejercicio aplicado utilizamos la estadística descriptiva formando subgrupos por categorías o divisiones de peso corporal definidas en el PIPD 2020, enunciadas de la siguiente forma; Grupo I de 28 a 33 Kg; Grupo II de 39 a 46 Kg; Grupo III de 47 a 60 Kg (Anexo 3), y arrojando los siguientes resultados:

Grupo I. Divisiones pequeñas de 28 a 33 Kg: PRE TEST

El primer subgrupo de investigación agrupa el 35% de la matrícula con 7, de 20 atletas.

El segundo subgrupo agrupa el 30% de la matrícula con 6, de 20 atletas.

El tercer subgrupo agrupa el 35% de la matrícula con 7, de 20 atletas.

Tabla 2. Resumen del pre test

ERRORES	SUB GRUPOS	ERRORES COMETIDOS						PUNTOS ALCANZADOS	PUNTOS A ALCANZAR	% EFECTIVIDAD
		V	T.C	P	D	B	TOTAL			
TOTAL ERRORES	I	3	3	3	2	2	13	22	35	62,86
TOTAL ERRORES	II	4	4	3	3	3	17	13	30	43,33
TOTAL ERRORES	III	4	7	7	6	6	30	4	35	11,43
TOTAL DEL EQUIPO		11	14	13	11	11	60	39	100	39,00

Simbología: V= Vista abajo hacia el tapiz o colchón, no mirar al contrario; T.C Tronco bajo y cadera alta; P= Levantar sin adelantar la pierna más atrasada; D= Distancia incorrecta, entrar sin contacto al contrario; B= Brazos abiertos más anchos que los hombros.

Los mayores errores estuvieron en el tronco bajo y cadera alta además del trabajo lento de la pierna rezagada.

Estos errores pudieran estar basados en un déficit de trabajo físico en las capacidades de rapidez de movimiento tanto general como especial de piernas. Aspecto que puede ser analizado en futuras investigaciones.

Otras dificultades aparecen en la vista abajo, provocando esto que el tronco quede por debajo de la línea media del plano frontal y la cadera alta por encima de la línea media del plano horizontal, además se aprecian errores en el momento de levantar al contrario dejando la pierna trasera rezagada lo que afecta el centro de masa del atleta pudiendo provocar una futura lesión de la espalda baja o zona sacro lumbar de la columna vertebral.

Se señalan errores a través de la estadística acopiada en el movimiento abierto de los brazos, más ancho que los hombros y la distancia entre el contrario al realizar la entrada al Tackle desde distancia media y no desde la corta. En estos dos últimos momentos técnicos fueron menos la cantidad de atletas que los cometieron.

Se deduce de los análisis anteriores del pre test que las divisiones de pesos altas en el Grupo III, presentan mayores dificultades a la hora de realizar la técnica de proyección con inclinación y agarre a ambas piernas (tackle) `pues las estadísticas reflejan un total de 30 errores cometidos y una baja efectividad con solo el 11.43%.

Análisis e interpretación de los resultados del Post test

La realización del Post test se ejecuta luego de cuatro semanas de entrenamiento aplicando los ejercicios especiales para el trabajo con el medio específico “Corrector del tackle” sobre la base de la misma metodología antes enunciada. Los resultados obtenidos fueron:

Tabla 3. Resumen del post test

ERRORES	SUB GRUPOS	ERRORES COMETIDOS						PUNTOS ALCANZADOS	PUNTOS A ALCANZAR	% EFECTIVIDAD
		V	T.C	P	D	B	TOTAL			
TOTAL ERRORES	I	0	1	1	0	0	2	33	35	94,29
TOTAL ERRORES	II	0	0	0	0	1	1	29	30	96,67
TOTAL ERRORES	II	1	4	2	0	2	9	26	35	74,29
TOTAL DEL EQUIPO		1	5	3	0	3	12	88	100	88,00

Esta tabla resume los resultados del trabajo realizado durante 4 semanas con la implementación de los ejercicios especiales y el medio específico para la enseñanza de la técnica del tackle, reflejando un incremento en el porcentaje de efectividad en los tres subgrupos de divisiones avalados por la cantidad de puntos alcanzados sobre los posibles a alcanzar y superando los resultados del pre test y pudiendo afirmar que el trabajo técnico con los ejercicios propuestos y el medio específico “Corrector del tackle” dan respuesta a los objetivos de la actual investigación.

Se corrobora la empírea relacionada que a las divisiones altas les es más difícil realizar una correcta ejecución de determinadas técnicas, en nuestro caso la proyección con tackle.

Conclusiones

Se determinaron los fundamentos teóricos para el trabajo en la iniciación deportiva donde se incluye la iniciación deportiva con el fin competitivo.

El estado actual de la técnica de proyección con inclinación y agarre a ambas piernas (tackle), presentó grandes deficiencias en errores básicos durante la ejecución del pre test con una efectividad baja al alcanzar solo el 39.00%, 39 puntos alcanzados de 100 posibles.

La implementación práctica de los 7 ejercicios especiales unido al medio específico “Corrector del tackle” lograron incrementar la efectividad de la técnica estudiada en solo 4 semanas de entrenamiento donde en el post test se obtiene una efectividad alta de un 88.00% de los puntos alcanzados contra los puntos a alcanzar, 88 de 100 posibles, muy por encima de los resultados alcanzados antes de aplicación de los ejercicios y la utilización del medio específico.

Bibliografía

Argudo Fuentes C. (2020). El proceso de formación deportiva del luchador olímpico español.

Tesis para optar al Grado de Doctor.

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

[Htps://books.google.com.uy/books?id=Nams1by01ksC&printsec=frontcover&v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.uy/books?id=Nams1by01ksC&printsec=frontcover&v=onepage&q&f=false)

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