



Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

MANUAL DE JUEGOS COMBINADOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICO-TÉCNICA, DURANTE LA FASE DE INICIACIÓN, CON LUCHADORES (CATEGORÍA 9-10 AÑOS) DE MATANZAS.

Tesis en opción al Grado Académico de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y La Recreación

Autor: Lic. Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia

Matanzas, julio 2023



Universidad de Matanzas

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

MANUAL DE JUEGOS COMBINADOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICO-TÉCNICA, DURANTE LA FASE DE INICIACIÓN, CON LUCHADORES (CATEGORÍA 9-10 AÑOS) DE MATANZAS.

Tesis en opción al Grado Académico de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y La Recreación

Autor: Lic. Bárbaro Rodualdo Roque Urrutia

Tutor: Dr. C. José Enrique Carreño Vega

Matanzas, julio 2023

DEDICATORIA:

“A los elegidos, que escogen como virtud el camino del amor por el arte de enseñar y aprender”

“A los niños que son nuestra cimiento y depositarios de lo mejor de cada uno de sus maestros”

A mi hijo y esposa

AGRADECIMIENTOS:

A los incondicionales:

La Revolución sus héroes y mártires, el Ministerio de Educación Superior, la Universidad de Matanzas, y su Facultad de Ciencias de la Cultura Física (particularmente al claustro de la maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

A mi tutor: Carre por su tiempo, recomendaciones, conocimientos y sabiduría

A mis compañeros del departamento: a todos y de manera particular a Sandrita por el aliento durante esta gesta

A los entrenadores de Luchas en el municipio Matanzas y en la EIDE: a Vladimir, mi entrenador y amigo de siempre

A la Comisión Provincial: Javier Domínguez y Abdel Neufal

A mis padres que siempre me educaron en el bien

RESUMEN

La iniciación en la actividad deportiva constituye hoy un tema recurrente en virtud de la cada vez más temprana llegada de jóvenes a la alta competencia, este proceso de formación requiere de una planificación acorde con las demandas de la actividad competitiva en edades tempranas, sustentada en el desarrollo de las diferentes capacidades motrices y las direcciones funcionales de cada una de ellas. Sin perder de vista el hecho de que la preparación física es el componente principal de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020). No obstante, persiste la inconsecuencia con el propósito declarado del uso de los juegos al no estar claro el cómo hacerlo, tampoco su ordenamiento, estos no son asociados a la actividad competitiva, falta la clasificación de los mismos y la metodología que los explica difiere para cada uno de los utilizados en el Programa Integral de Preparación del Deportista vigente, por ello se ha determinado elaborar un manual de juegos combinados para la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas. y ha sido necesario la aprobación del esquema de investigación, el diagnóstico, la configuración del manual y su validación desde la teoría. La metodología seguida, se apoyó en los métodos teóricos y empíricos, en el proceso de evaluación se utilizaron herramientas como la triangulación metodológica, criterio de expertos, las técnicas estadísticas y el análisis de los resultados. Se obtuvo un Manual de juegos y con el sistematización de la información más avanzada sobre el movimiento en niños de 6 a 11 años de edad y de los juegos como recurso metodológico decisorio en estas edades, la sistematización y explicación de los juegos pre-deportivos que se encontraban dispersos, su transformación en conocimiento, su interpretación como recurso didáctico para el mejoramiento de las capacidades motrices y habilidades técnicas, la estructuración y distribución de los componentes del manual, el ajuste del sistema de conocimientos partiendo de un modelo comprensivo, variante vertical de enseñanza centrada en el juego y la combinación de su uso para el desarrollo tanto de las capacidades motrices, como de las habilidades técnicas esenciales o básicas.

ÍNDICE:

Contenidos	Págs
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE LUCHA. EL JUEGO Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES	11
1.1.- La iniciación deportiva. Sus concepciones contemporáneas y tendencias a nivel mundial	11
1.2.- Los juegos y el desarrollo infantil	18
1.3.- Características de las actividades motrices y deportivas de los niños de 9-11 años, con base en sus particularidades morfofuncionales y psicosociales	23
1.4.- Las capacidades motrices a entrenar en el período etario de 6 a 11 años. Su frecuencia semanal	26
1.5.- Crítica al Programa Integral de Preparación del Deportista (Luchas)	29
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO	31
2.1.- Selección de los sujetos u objetos de la investigación	31
2.2.- Métodos de investigación a utilizar	33
2.3. Estudio diagnóstico del uso de los juegos en la iniciación con practicantes de Lucha Deportiva	35
CAPÍTULO III. MANUAL DE JUEGOS COMBINADOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICO-TÉCNICA, DURANTE LA FASE DE INICIACIÓN, CON LUCHADORES DE MATANZAS (9-10 AÑOS)	63
3.1.- Validación, desde la teoría, por el criterio de expertos (variante comparación por pares) del Manual de juegos combinados	63
3.2.- Presentación del Manual de juegos combinados (versión ampliada en anexo 13)	66
CONCLUSIONES	75
RECOMENDACIONES	76

INTRODUCCIÓN:

La iniciación en la actividad deportiva constituye hoy un tema recurrente en virtud de la cada vez más temprana llegada de jóvenes a la alta competencia, con promovido por un deporte cada vez más comercial y la tendencia a una preparación acelerada de las reservas deportivas que les ponga en el corto plazo a punto para la alta competencia. Es por ello indispensable que se afronte esta etapa de cambios con una negación dialéctica, buscando nuevos objetivos, contenidos y actividades que permitan dar un amplio abanico de posibilidades a niños de diferentes edades en la práctica deportiva, sin perder de vistas sus reales posibilidades, ajustadas a su desarrollo biológico, y sin violar las etapas que comprende la formación deportiva. En la actualidad las disciplinas deportivas han evolucionado considerablemente, convulsadas por los avances científico-tecnológicos, a lo cual no escapan los deportes de combate, es por ello que los directivos de la Lucha Olímpica, en correspondencia con esta realidad, y el deseo de que los practicantes de esta disciplina obtengan buenos resultados competitivos, han tomado medidas tanto organizativas, como técnico-metodológicas que incluyen variaciones en el sistema competitivo, conducentes a su mejoramiento.

En esta actividad de preparación es vital considerar que para lograr un alto nivel, con resultados internacionales, ello depende del trabajo realizado durante un prolongado período que puede extenderse entre 10-15 años, a lo cual hacen referencia, indistintamente, L. P. Matveev, (1980) y Y. V. Verjoshanskij, (1990) citados por Cárdenas Vélez, (2000), en atención a ello resulta fundamental y recomendable su inicio en edades tempranas. En este empeño, es de relevancia el trabajar con un carácter multilateral y el concepto de actividad polideportiva, lo que garantiza sus posibilidades futuras de incursionar en el

alto rendimiento. Este camino reconoce como fenómeno la iniciación temprana de los deportistas, la cual debe estar vinculada a un proceso adecuado de enseñanza inicial con relación a los elementos básicos de todo deporte, asegurando el futuro desarrollo de la actuación competitiva y la consecuente obtención de los resultados deportivos. Son estas las condiciones que permiten la creación de las bases para continuar con las fases de profundización y perfeccionamiento deportivo (Cancio y Calderin, 2010; así como Carreño, 2018) y la apropiada disposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

La iniciación deportiva es recomendable ocurra durante la niñez, con apoyo en las actividades recreativas, educativas y competitivas, que de manera sistemática y programada organiza la escuela a través de la Educación Física, de conjunto con las actividades deportivas. Concretamente en la etapa de 6 a 11 años, en los niños el movimiento es un elemento de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad, a través de las experiencias formativas, cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene particular expresión en las demás dimensiones de la personalidad; si se incentiva, organiza, dirige adecuadamente la actividad y la practica motriz en los niños, se estimulara el desarrollo integral de su personalidad.

Es preciso, en este empeño considerar la posición de Ozolin, (1989), al definir el entrenamiento deportivo “como un proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación de los movimientos, la habilidad a los más elevados esfuerzos volitivos y tensiones psíquicas, a demás de muchas otras exigencias de la

actividad deportiva”, lo cual permite inferir la necesaria consideración de cada organismo y en este caso no ver al niño como un hombre en miniatura, concordando con ello L. P. Matveev, (1983), que plantea “Es muy importante conocer que el proceso de entrenamiento tiene que estar estructurado de tal forma que garantice el resultado del atleta en el momento propicio”. A ello el autor, agregaría, ajustado a las características biológicas y psicomotora de la edad dada y sus posibilidades reales o mejoradas a través del entrenamiento deportivo.

En el caso concreto de la Lucha Deportiva, M. Figueroa, define su entrenamiento, como una actividad completamente asequible a los niños, con la constatación indudable de sus cualidades físicas, psicológicas y afectivas (Colectivo de Autores, 2016). Este proceso debe producirse paulatina e ininterrumpidamente, los intentos por forzarlos se reflejarán de modo negativo en la salud de los educandos y en el nivel de desarrollo de su maestría deportiva.

En la etapa de iniciación deportiva, la cual converge con la segunda infancia (6-11 años), las actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades motrices deben estar significativamente representadas por juegos y acciones locomotrices, que faciliten la activa participación de los practicantes, dirigidas al incremento de las posibilidades motoras que garantizarán la posterior aplicación efectiva de los elementos técnico-tácticos que han de ser aprendidos, según los programas de enseñanza de los respectivos deportes, lo cual es sostenido en la literatura por diferentes autores (Blázquez, 1995; Águila y Adujar, 2000; Águila y Casimiro, 2000; Carreño y de Armas, 2009; Molnar y Brazeiro, 2012 y González, 2021).

La lucha, es un deporte de intensidad variable por la complejidad de sus acciones técnico-tácticas, las que vinculan acciones motrices como: halar, empujar, levantar, proyectar y controlar al oponente. Este proceso de formación requiere de una planificación acorde con las demandas de la actividad competitiva para la categoría, sustentada en el desarrollo de las diferentes capacidades motrices y las direcciones funcionales de cada una de ellas. Sin perder de vista el hecho de que la preparación física es el componente principal de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020).

Con este propósito, los profesores cuentan como referente con dos documentos rectores, el primero es el Programa de Enseñanza (Dirección Nacional de Alto Rendimiento y Dirección Técnica Metodológica, 2022) y el Programa Integral de Preparación del Deportista –PIPD- (Colectivo de autores, 2017), contrastado con el PIPD (Colectivo de autores, 2021) que es el vigente, el cual salió a la luz en el 2022. No obstante, persiste la inconsecuencia con el propósito declarado del uso de los juegos al no estar claro el cómo hacerlo, tampoco su ordenamiento, estos no son asociados a la actividad competitiva, falta la clasificación de los mismos y la metodología que los explica, difiere para cada uno de los utilizados en el programa.

Esta insatisfacción ha quedado evidenciada en los controles realizados por el metodólogo de la disciplina en la provincia y a lo cual el autor ha tenido acceso, al tiempo que ha sido una inquietud expresa de los entrenadores de la provincia en diferentes reuniones metodológicas provinciales de la disciplina. En este sentido, se aprecian limitaciones en la preparación físico-técnica

provocado, en gran parte, por las deficiencias en la utilización de los juegos para el trabajo de la preparación física y técnica de los luchadores de la categoría 9-10 años, como consecuencia de una limitada orientación por los referidos documentos rectores, aún cuando estos son declarados como medio fundamental de la enseñanza en el primer y segundo nivel de la iniciación deportiva, lo cual permite que ello se visualice como **situación problemática** a resolver. Ante esta situación es oportuno declarar el **problema científico** siguiente: *¿Cómo potenciar la preparación físico-técnica de los luchadores, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas?* y se reconoce como **objeto de estudio** el *proceso de iniciación deportiva en la disciplina de Lucha*, el **objetivo general** comprende *elaborar un manual de juegos combinados para la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas*. Por su parte, el **campo de acción** se expresa como el *manual de juegos combinados para la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas*.

Considerando los planteamientos anteriores que orientan a la pertinencia de disponer una herramienta o recurso metodológico para contribuir a que los niños que se inician en la lucha deportiva, a través del juego, logren una preparación física y técnica más amena, motivada y ajustada a sus características psicomotrices, es que el autor enuncia el siguiente supuesto.

Hipótesis: *El uso de un manual de juegos, en que se combinen los orientados al desarrollo de la preparación física (capacidades motrices) y de las habilidades técnicas, permitiría potenciar la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas.*

Tabla 1. Operacionalización de las variables relevantes.

	<u>Variable Independiente</u>	<u>Variable Dependiente</u>
VARIABLES	El uso de un manual de juegos, en que se combinen los orientados al desarrollo de la preparación física (capacidades motrices) y de las habilidades técnicas	Potenciar la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas.
Definición Conceptual	Documento que contiene la descripción de una selección de juegos orientados al desarrollo de las capacidades y habilidades específicas del luchador, estructurados según Watson, (2008) precisándose sus fundamentos, objetivo y recomendaciones metodológicas para su implementación por los entrenadores.	Recurso metodológico que mejora las formas actuales de organización y desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que teniendo en cuenta las características del sujeto a iniciar y sus fines, permite evolucionar progresivamente hasta una operatividad básica, sobre el conjunto global del componente físico-técnico de la lucha deportiva.
Definición Operacional	Documentación y validación de los juegos combinados del proceso de preparación física y técnica, útiles al desarrollo de las mismas; cuya integralidad para su configuración se garantiza con base en el carácter heterocrónico de las capacidades motrices, las características morfo-funcionales de los practicantes y las demandas de la actividad competitiva, el diagnóstico, la modelación, demostración y presentación de la nueva representación a la práctica pedagógica y deportiva, apoyados en los criterios de la comunidad, estudios descriptivos y explicativos, investigaciones transversales, así como los estadísticos de resultado significativo para contribuir a su organicidad con el establecimiento del orden en que deben trabajarse, el método, los medios, procedimientos organizativos y las indicaciones metodológicas, todo ello a considerar la formación inicial del luchador, lo cual es validado desde la teoría.	<p><u>Cuando</u> se logre fundamentar teóricamente que el manual contribuye al desarrollo físico y técnico, permitiendo evolucionar progresivamente hasta una operatividad básica, sobre el conjunto global de los referidos componentes de preparación del luchador en la fase de iniciación</p> <p><u>Cuando</u> se logre demostrar las ventajas del manual como complemento a las formas actuales que se disponen.</p> <p><u>Cuando</u> el criterio de los expertos se manifieste significativamente a favor del manual elaborado.</p>

Tabla 2. Dimensiones e indicadores de las variables relevantes.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
INDEPENDIENTE	Juegos orientados al desarrollo de la preparación física (capacidades motrices)	<ul style="list-style-type: none"> • Número y variedad de juegos • Frecuencia del uso de los juegos en los entrenamientos • Nivel de su contribución al desarrollo de las capacidades motrices
	Juegos orientados al desarrollo de la preparación técnica -juegos de movimientos y pre-deportivos (habilidades técnicas)	<ul style="list-style-type: none"> • Número y variedad de juegos • Frecuencia del uso de los juegos en los entrenamientos • Nivel de su contribución al desarrollo de las habilidades técnicas
DEPENDIENTE	Desarrollo potencial de la preparación físico-técnica de los luchadores durante la fase de iniciación de Matanzas (categoría 9-10 años).	<ul style="list-style-type: none"> • Operatividad básica, sobre el conjunto global de los referidos componentes de preparación del luchador en la fase de iniciación
	Criterio de expertos	<ul style="list-style-type: none"> • Validez, desde la teoría, del manual

Las variables ajenas controladas son:

- a) De los niños y niñas: Sexo, edad, estado físico, experiencia motora y preparación física.
- b) De los entrenadores y directivos: Sexo, titulación, función y años de experiencia.
- c) De la institución: Sistema de dirección, espacio físico (gimnasio), ventilación e iluminación, medios auxiliares para la preparación física y la técnica.

Objetivos específicos

1. Fundamentar los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las tendencias actuales de la iniciación deportiva en general y en la lucha deportiva en particular
2. Precisar las insuficiencias de la preparación física durante la fase de iniciación en la lucha deportiva
3. Determinar el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices de los niños de 9-10 años
4. Sistematizar y organizar los juegos más apropiados para la iniciación deportiva
5. Estructurar los componentes del manual
6. Demostrar la validez, desde la teoría, del manual de juegos elaborado.

El presente trabajo está vinculado a la línea de investigación de la Maestría en Educación Física, Deportes y Recreación referida a “La formación y preparación de los deportistas”. La tesis está vinculada al proyecto “Gestión de los procesos de la Cultura Física” y concretamente a la tarea de investigación “Gestión y calidad de la actividad deportiva”, en virtud de la contribución del referido manual a la iniciación deportiva, en particular a los componentes físico y técnico de esta disciplina deportiva.

La investigación se considera teórica aplicada, no experimental, cuyos resultados son aplicables a los deportistas en la etapa de iniciación deportiva.

Con este propósito se trabajó con una muestra de 12 practicantes que conforman la selección que se entrena en el combinado 1, en Pueblo Nuevo, municipio de Matanzas (muestreo intencionado), tres directivos y 27 entrenadores, distribuidos por los 13 municipios que componen la provincia.

Hay que resaltar el uso de los métodos de investigación científica, tanto del nivel teórico, como del empírico. Entre los primeros, se utilizó el histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional; mientras los segundos, comprendieron la revisión de documentos, la entrevista, la encuesta y el test o medición. Como herramienta de constatación se utilizó la **opinión de los expertos - variante comparación por pares** (para la validez, desde la teoría del manual elaborado por el autor).

En el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel sobre Windows Vista, para el cálculo de los valores de dispersión y tendencia central. Además, se utilizó el método porcentual y la Tabla de significación porcentual. En cuanto a la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira (2003) en la que los datos son calculados en EXCEL con el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N 2. Para la cual los valores son: 01 Muy significativo, 05 significativo y 1 Poco significativo.

Contribución a la teoría, se expresa en la sistematización de la información más avanzada sobre el movimiento en niños de 6 a 11 años de edad y de los juegos como recurso metodológico decisorio en estas edades, la sistematización y explicación de los juegos pre-deportivos que se encontraban dispersos, su transformación en conocimiento, su interpretación como recurso didáctico para el mejoramiento de las capacidades motrices y habilidades técnicas, la estructuración y distribución de los componentes del manual, el ajuste del sistema de conocimientos partiendo de un modelo comprensivo, variante vertical de enseñanza centrada en el juego y la combinación de su uso para el desarrollo tanto de las capacidades motrices, como de las habilidades técnicas esenciales o básicas.

Contribución a la práctica, está dada por la disponibilidad del propio manual de juegos combinados para el desarrollo de la preparación física y técnica; así como de preparación para la transición a la etapa de inicio en la especialización deportiva, en su condición de referente, guía para el trabajo de los entrenadores, asegurándose el desarrollo de las capacidades motrices y habilidades técnicas. La claridad de la metodología para los juegos seguida (H. Watson, 2008) y del manual en sí mismo, con su objetivo definido, el diagnóstico de la situación a resolver, los juegos y recomendaciones metodológicas para su implementación en la práctica.

El trabajo que se presenta está conformado aparte de la presente introducción de tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. El primero de los capítulos está referido a profundizar sobre la formación deportiva y su etapa de iniciación en particular, los juegos como herramienta didáctica para el trabajo con niños, las características de las actividades

motrices y deportivas de los niños de 9-11 años, con base en sus particularidades morfofuncionales y psicosociales; las capacidades motrices a entrenar en el período etario dado y una crítica al Programa Integral de Preparación del Deportista (Luchas). En el segundo capítulo, inicialmente se reseña la lógica de investigación seguida por el autor, soportado en el método científico, se explica el fundamento teórico de la investigación, seguido de la decisión muestral y los métodos científicos de investigación que se precisaron; así como los resultados del diagnóstico. Finalmente, en el tercero, se presentan los resultados de la consulta a los expertos y las particularidades del manual concebido y validado desde la teoría.

CAPÍTULO I. LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE LUCHA. EL JUEGO Y EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES MOTRICES

Con el propósito de una mejor comprensión del asunto objeto de estudio, el autor consideró pertinente profundizar en las definiciones sobre iniciación deportiva, sus tendencias a nivel mundial, abordar los juegos como actividad motriz que favorece la formación deportiva y de los principales acontecimientos biológicos que caracterizan la etapa de 6 a 11 años de edad como elementos que sirven de soporte a la construcción del manual de juegos. Ello permitirá una mejor condición para el ulterior desarrollo de la investigación.

1.1. La iniciación deportiva. Sus concepciones contemporáneas y tendencias a nivel mundial

Con la intención de obtener una información reveladora sobre las particularidades de la iniciación deportiva, se consideró pertinente analizar las principales conceptualizaciones sobre el asunto que constituye el objeto de estudio de la presente investigación, así como sus tendencias contemporáneas a nivel mundial. Ello permitiría acceder a los principales posicionamientos del asunto y seleccionar o construir el camino más expedito para dar solución al problema planteado ante esta investigación, considerando, primero, las definiciones sobre el término iniciación deportiva, y segundo, las diferentes tendencias que caracterizan el proceso de iniciación deportiva en la actualidad

1.1.1. Algunas definiciones sobre el término iniciación deportiva

Sobre este asunto, Gordillo (1992), citado por Travieso (2014), considera que para poder describir con objetividad la etapa o fase de iniciación deportiva (primera de las comprendidas por la formación deportiva), deben identificarse los elementos más importantes que influyen en la ella y el proceso de interacción entre los mismos, resaltando que existen tres elementos fundamentales en este proceso: los padres, el entrenador y el deportista, refiriéndose a ellos como el triángulo deportivo.

El mencionado autor considera vital que la línea de actuación de los tres vértices vaya en la misma dirección, que no es otra cosa que la formación integral del niño, la cual comprende los aspectos físico, técnico-táctico, psicológico, social, y afectivo. Por ello, es necesario establecer la colaboración

adecuada, cada uno desde su espacio, para el correcto funcionamiento del equipo.

El término iniciación deportiva ha sido tratado plenamente por la bibliografía especializada, donde aparecen, indistintamente, diferentes posicionamientos por los autores que investigan sobre el asunto.

Con relación a esto, Sánchez (1992), considera que un individuo está 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 (1995), tiene la opinión de que este no es un proceso que deba 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 tanto, Hernández Moreno et al (2001), se refiere a este como un proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional. Con base en estos posicionamientos, Travieso (2014) avizora que en los conceptos de iniciación deportiva el común denominador lo constituye la aceptación de que este es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva.

Por último, y a manera de resumen Carreño (2018), se refiere a la iniciación deportiva como una gestión pedagógica, que teniendo en cuenta las características del sujeto a iniciar y sus fines, va evolucionando progresivamente hasta una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en condiciones de juegos genéricos y pre-deportivos como medios de preparación.

Partiendo de las consideraciones anteriores, el autor discurre que el elemento esencial en la definición del término iniciación deportiva, estriba en reconocer que es un proceso cronológico cuyo tránsito por el mismo, le permite al individuo interactuar con nuevas experiencias sobre actividades físico-deportivas reglamentadas que comprenden diferentes periodos (adiestramiento

deportivo, familiarización-motivación, adaptación-desarrollo y evaluación, mediante tests pedagógicos y una evaluación competitiva final).

En este asunto, aún no existe un consenso entre los estudiosos del tema y el proceso de su organización se asume de manera diferente desde la Educación Física y el entrenamiento deportivo; es decir que convergen diferentes tendencias en las cuales sería oportuno profundizar.

1.1.2. Diferentes tendencias que caracterizan el proceso de iniciación deportiva en la actualidad

Las tendencias actuales relacionadas con el proceso de iniciación deportiva están matizadas por una gran variedad de opiniones relativas al enfoque de dicho proceso (tabla 3). Estas tendencias contemplan, desde una postura conservadora, caracterizada por la recomendación de Educación Física genérica y como antesala del deporte, hasta una postura más radical, donde se propone una especialización deportiva específica. También es posible observar una postura de fusión, que propone una práctica multideportiva generalizada.

Tabla 3. Tendencias actuales del proceso de iniciación deportiva

Tendencias actuales del proceso de iniciación deportiva		
Educación Física genérica y como antesala del deporte	Especialización deportiva específica	Práctica deportiva generalizada (multideportiva)

A continuación serán abordados los fundamentos que soportan cada una de las tendencias mencionadas; así como las principales particularidades de las mismas.

Tendencia que propone una Educación Física genérica y como antesala del deporte

Entre los principales defensores que consideran que la preparación deportiva debe fundamentarse en una educación física general, se encuentra Seurín, quien según Sánchez, utilizaba como argumento los siguientes razonamientos (Seurín, 1960, citado por Sánchez, 1992):

- No a los esfuerzos deportivos prematuros
- No a la especialización deportiva prematura
- Polivalencia en la preparación deportiva

Este autor consideraba que "...como en los dominios intelectuales, se trata de lograr, en primer lugar, una cultura general que facilite todas las adaptaciones y permita la libre elección de una buena especialización..." (Seurín, 1960, citado por Sánchez, 1992). Otro de los connotados defensores de esta tesis es J. Le Boulch (2001), quién afirma que para lograr un adecuado equilibrio y desarrollo del niño, es preciso brindarle una formación corporal de base. El mismo asegura que antes de los 14 años, lo esencial es el desarrollo de las funciones psicomotrices, y en coherencia con ello refiere que el deporte carece de significación antes de los 9 años, la supuesta iniciación deportiva dirigida a niños de 6 a 9 años es sólo una caricatura de la actividad adulta, expresada a veces como un condicionamiento gestual precoz.

Con esta opinión concuerda Travieso (2014), durante una investigación con luchadores de la categoría 9-10 años. Sobre este particular, el autor coincide parcialmente, y ello por reconocer la existencia de varias disciplinas deportivas de iniciación temprana (gimnasia artística, gimnasia rítmica deportiva, natación, nado sincronizado y clavado) que tienen como capacidad motriz determinante la flexibilidad, la cual por su carácter involutivo con el crecimiento del niño hace necesario la iniciación anterior a los 9 años de edad para garantizar la eficiencia de la técnica deportiva que caracteriza las referidas disciplinas.

Tendencia que propone la preparación mediante la práctica deportiva específica

Los especialistas que sostienen esta tendencia cuestionan la ineficacia de la Educación Física generalizada como antesala del deporte. Los mismos consideran que la práctica deportiva es un medio de formación integral, muy superior a la Educación Física, la cual debería reservarse únicamente para las personas con ciertas dificultades, y por ende con necesidades educativas especiales.

Ellos reconocen este tipo de actividad desde dos direcciones; una que considera la práctica de un deporte sin especialización precoz (la formación se establece proponiendo que el niño practique diferentes deportes, considerados

como complementarios del deporte básico o principal) otra que potencia la práctica exclusiva de un deporte con especialización precoz (permite desarrollar ciertas cualidades).

Esta orientación desde muy temprana edad, propicia que el sujeto pueda realizar habilidades técnicas superiores, en un campo restringido.

En opinión del autor, esta tendencia es también válida, pero observando cómo limite etario el periodo posterior a los nueve años y excepcionalmente iniciarse antes en aquellas disciplinas ya referidas (iniciación deportiva temprana), por su demanda del desarrollo de la flexibilidad. Sin esfuerzos deportivos prematuros, promoviéndose la polivalencia en la preparación deportiva que asegure el acento en las capacidades motrices sensibles a ser desarrolladas en cada edad y una amplia experiencia motriz, utilizando como medio principal al juego.

Tendencia que propone una educación deportiva generalizada (multideportiva)

Los defensores de esta postura no confían en el globalismo y aducen que la práctica deportiva necesita una preparación física adecuada. Ellos sostienen que este tipo de formación física no se asegura por los métodos tradicionales que se incluyen dentro de la Educación Física. Por otro lado, la educación deportiva constituye un método de formación física más exigente y motivadora. La práctica de varios deportes, profundizando en algunos de sus aspectos, brinda una preparación física y experiencia motriz más elevadas, respecto a la que proporciona el empleo de los métodos clásicos de la Educación Física.

La literatura especializada, a partir de estudios, tanto en animales como humanos ha reconocido que los ejercicios con alta sobrecarga producen huesos más fuertes, gruesos y compactos. Sin embargo, esto no debe ser transferido directa o mecánicamente a la preparación de los niños y jóvenes.

Con respecto a este asunto hay quienes opinan que es bajo el riesgo de lesiones por el entrenamiento con sobrecarga en niños, aunque el tratamiento metodológico debe ser muy cuidadoso (Fleck, 2014). En el caso concreto de la fuerza muscular, considerada una capacidad motriz de base (Molnar y Brazeiro, 2012), a lo cual se une Fleck (2014), confirman que los programas de musculación diseñados para niños son viables, siempre que los mismos sean

conducidos y supervisados por docentes competentes, capacitados para trabajar específicamente con niños. En este sentido, Carreño (2018) precisa que a partir de los ocho años puede iniciarse un entrenamiento sencillo para desarrollar las posibilidades de fuerza muscular (fuerza explosiva, rápida, velocidad y resistencia) que irán incrementándose paulatinamente, siendo lo más importante la dosificación, la ejecutoria correcta de la técnica del ejercicio y la observación de una postura correcta durante la ejecutoria de los mismos, evitando los pesos máximos así como el desarrollo de la hipertrofia de carácter miofibrilar.

En opinión del autor, es vital no perder de vista que se trabaja con un ser humano en crecimiento y su evolución psico-motora, así como biológica, tiene un carácter heterocrónico, lo cual condiciona que varíen a través del tiempo sus posibilidades para desempeñarse con eficiencia en una u otra actividad.

Es por ello que Filin (1987), avezado investigador del entrenamiento deportivo de la fase de iniciación y fundador de la teoría y metodología del entrenamiento escolar, propone límites etarios para la formación deportiva (tabla 4), ello asociado a la preparación que ocurre a largo plazo, tanto para hembras, como para varones.

Tabla 4. Límites etarios de las etapas de preparación durante el proceso de entrenamiento a largo plazo para los niños, adolescentes y jóvenes (Filin, 1987)

Disciplinas Deportivas	Etapas de preparación previa (años)	Etapas iniciales de la especialización deportiva (años)	Etapas de profundización del entrenamiento en el deporte elegido (años)	Etapas de perfeccionamiento o deportivo (años)
Lucha	10 – 12	13 – 14	15 – 16	Desde 17

El trabajo con niños deportistas reviste una gran importancia y precisa de un cuidado y atención especiales, por parte de los profesionales involucrados en el mismo.

El que suscribe, considera que las tres tendencias son válidas para la iniciación deportiva, pero observando cómo edad más propicia para ello a partir de los 9 años y excepcionalmente iniciarse antes en aquellas disciplinas deportivas que demandan del desarrollo de la flexibilidad como capacidad rectora y que han

sido referidas como de iniciación deportiva temprana.

La sociedad contemporánea estimula la tendencia de ganar a ultranza como objetivo supremo, con lo cual el autor de la presente tesis discrepa, la asunción de la iniciación deportiva requiere concientizar en los niños que lo verdaderamente importante es participar, competir. En ocasiones sucede que para obtener una buena evaluación del trabajo, en el caso de los entrenadores deportivos, se requiere inevitablemente del logro de la victoria en los eventos competitivos programados, lo cual es inoportuno en este proceso.

En este sentido, se concuerda con Travieso (2014), en que el uso excesivo de la competición y de recompensas extrínsecas tiene como consecuencia transformar lo que es un juego al principio, en una forma de trabajo, necesitándose un proceso permanente de renovación de las recompensas para mantener la motivación. Aquí es importante considerar que el niño durante la práctica deportiva al triunfar y hacerlo por factores internos, o sea, por su habilidad, esfuerzo y entrenamiento, ello aumenta sus sentimientos de orgullo-satisfacción-motivación. No obstante, un entrenador no debe considerar al niño como un adulto en miniatura, ya que no conciben la competición de la misma manera.

En este sentido, Carreño (2018), en conferencia dictada para los miembros del departamento de alto rendimiento de la dirección provincial del INDER en Matanzas, enfatiza en que si los equipos deportivos o deportistas consideraran "participar" como lo más relevante y fuera una actitud con convicción, esa actitud haría que su mente estuviera con una alta concentración en el desempeño de sus habilidades, lo cual aparta al practicante de las habilidades del contrario, le da concentración, disminuye la ansiedad, las recurrentes tensiones psíquicas y por lo tanto sin querer, lo acercará al triunfo. Este es un asunto vital a considerar durante el entrenamiento con niños y al momento de su planeación.

1.2.- Los juegos y el desarrollo infantil

El desarrollo de las diferentes capacidades básicas que se produce en niños y niñas a través de la actividad lúdica se entiende de una manera global e integrada.

Muchos autores coinciden que el juego es una actividad placentera y esencial puesto que favorece el crecimiento y el desarrollo integral del niño al influir y contribuir de forma relevante en todos los aspectos de su personalidad, además de ser un factor de desarrollo que ejercita la libertad de elección y de ejecución de actividades espontáneas proporcionando al ser humano la dimensión de ser libre, activo y seguro.

El autor, concuerda con A. Pérez (1997) al afirmar que: "...El niño no es un niño porque juega, sino que precisamente juega por ser niño. No puede pretenderse, por tanto, que deje de jugar para que se vuelva adulto, sino por el contrario es preciso que juegue para que sea un mejor hombre en el mañana". Asimismo, el juego es un gran aporte y estímulo para el desarrollo afectivo-emocional, psicomotor, de la imaginación y creatividad, social, moral, e intelectual.

En opinión de Travieso (2014), los vocablos "juegos" y "jugar" tienen muchas acepciones, puede emplearse con el significado de diversión, "jugar" también se emplea en el sentido de tomar el pelo a alguien "jugar con una persona" o de obrar con honestidad " jugar en limpio", ocupar cierta posición "jugar un papel rector ", correr un riesgo "jugarse la vida", tratar algo con ligereza "jugar con fuego". En esta búsqueda, al consultar los diccionarios, pudo constatar que estos hacen distinción entre el sentido directo (fundamental) y el figurado de estas locuciones, no obstante la diferencia no aparece con la suficiente claridad.

En la contemporaneidad, el juego es asumido como una actividad natural, espontánea y esencial en el ser humano. Se apoya en el movimiento, satisface intereses y produce cambios placenteros en los estados anímicos. Su valor se ha reconocido a través del tiempo por el efecto formativo que produce al ejercitarse, desde el momento en que se nace y en el curso de toda la vida, además de ser factor apreciable para el mejor desarrollo de las facultades físicas y psicológicas.

El juego es una de las actividades prioritarias en la edad infantil y por tanto reviste un interés especial en la práctica educativa. El mismo permite el

desarrollo integral del niño a partir de las acciones que realiza, propicia una gran motivación y una estrecha interacción social que promueve.

El juego brinda la posibilidad de desarrollar la motricidad, lo que permite descubrir las posibilidades funcionales mediante la exteriorización de las acciones motoras. En esencia, el juego puede considerarse como una forma de preparación para la vida al regular la conducta de los niños y fomentar sus hábitos sociales.

Todos estos acercamientos al juego dejan claro sus posibilidades como recurso educativo en que pueden modelarse conductas sociales y paralelamente a ello desarrollar las capacidades y habilidades motrices que precisaran en su paso por la vida.

Considerando estos acercamientos al juego y su definición, el autor lo reconoce como las acciones motrices recreativas que permiten el desarrollo de habilidades, capacidades y cualidades morales y volitivas; así como el desarrollo psico-social del individuo. Pueden ser o no de carácter competitivo.

Todos los ámbitos se interrelacionan continuamente, en este caso se precisarán sus características en el desarrollo de las capacidades motrices y de las habilidades técnicas (proceso de enseñanza-aprendizaje).

1.2. 1.- Empleo de los juegos como medio de enseñanza

Como se evidencia en la definición planteada en el párrafo anterior y en correspondencia con las características de los juegos, estos, por su gran aceptación por parte de los niños, constituyen uno de los medios fundamentales para el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices.

En el caso particular de la actividad deportiva, el autor considera que lo fundamental radica en el conjunto de capacidades y habilidades motrices, así como en los valores que proporciona la práctica sistemática de estas actividades, que para el período de iniciación deportiva, en su primer momento, más importante que la propia especialización es el desarrollo multifacético y multilateral de los practicantes.

El concepto “multilateral” no significa solamente el desarrollo de capacidades y habilidades básicas y generales, sino también aprender y practicar diferentes gestos deportivos (Domínguez y Carreño, 2003).

A través del juego se pretende establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño en relación a su salud, con una amplia gama de experiencias motrices que le aporte un punto de referencia para que al término de su desarrollo, pueda seleccionar la actividad física que más le satisfaga para los fines que considere convenientes (conservación de la salud, aprovechamiento del tiempo libre competencia escolar, entre otros). En el logro de este propósito se debe insistir en evitar el manejo inadecuado de cargas en tiempos, distancias y pesos, sin exigir al educando más de lo que su desarrollo biológico y psicológico le permita, para evitarle daños irreversibles, sobre todo en el sistema músculo esquelético.

El autor, distingue para el trabajo de iniciación deportiva, por sus posibilidades, los juegos físico-recreativos, los cuales asume como el conjunto de relación-acción, actividades necesariamente dinámicas y que generan placer a través de reglas preestablecidas o libremente escogidas, con espacios y tiempos definidos, con finalidad socializadora.

Entre los objetivos de estos se destacan los referentes a la condición física y aquellos que tienen que ver con la formación de ciertos valores morales en los niños:

1. Potenciar las posibilidades de fuerza muscular, rapidez, la resistencia aerobia y el equilibrio
2. Fomentar las habilidades motrices básicas
3. Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes
4. Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación, responsabilidad
5. Desarrollar habilidades de liderazgo
6. Favorecer la integración
7. Beneficiar la comprensión y reconocimiento
8. Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo

Este tipo de juego, adecuadamente seleccionado, prepara al niño para actividades con mayores exigencias tecno-motoras, al propio tiempo que se divierten. En este caso, el autor considera necesario potenciar los juegos físico-recreativos para la fuerza muscular (explosiva), la rapidez, la resistencia aeróbica (moderada) y la coordinación (orientación espacial, equilibrio y ritmo), capacidades motrices susceptibles de ser desarrolladas en el periodo de edades

objeto de estudio y por su compatibilidad con las exigencias de la preparación física del judoca.

Otro tipo de juego que se distingue como antecedente de la actividad competitiva, es decir, de los ejercicios a realizar durante la competencia, como recurso de preparación, son los denominados juegos pre-deportivos, los cuales tienen como objetivo fundamental iniciar a los alumnos en el aprendizaje de los elementos fundamentales de las técnicas, además de propiciar el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices básicas.

Al seleccionar los juegos pre-deportivos, el profesor debe tener presente el momento de la preparación y su complejidad, ya que estos se deben ejercitar suficientemente antes de aplicar variantes. Aunque ellos no exigen un alto nivel técnico de ejecución, el entrenador debe insistir en la correcta realización de las habilidades, con el objetivo de evitar la adquisición de hábitos incorrectos que puedan afectar el aprendizaje de los elementos técnicos del deporte para el que sirve de antecedente formativo, a lo que se agrega la posibilidad de una positiva transferencia motora.

En el desarrollo de los juegos pre-deportivos, es recomendable, para obtener buenos resultados, tener en cuenta diferentes aspectos, como son: la preparación de la base material de estudio, acondicionamiento del área (en este caso el profesor podrá adecuar los juegos que se sugieren a sus condiciones de trabajo) y conformar los equipos de acuerdo al nivel de desarrollo de los alumnos tratando de que estos sean los más homogéneos posibles.

También, se sugiere observar determinados pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos en las primeras clases, tales como: dar a conocer el nombre del juego, explicar y demostrar los elementos más importantes y sus principales reglas, práctica o ensayo (si el profesor lo considera necesario debido a su complejidad), realización y bonificación (opcional).

Es preciso insistir en que el profesor debe ofrecer a todos los alumnos, la oportunidad de que propongan variantes de los juegos, mediante la guía o indagación. Esto ayudará en gran medida al desarrollo de la creatividad de los pequeños deportistas.

Los elementos aquí tratados refuerzan la necesidad del uso de los juegos en esta etapa de la formación deportiva por ajustarse muy bien a la necesidad del niño y ser esta la actividad que mejor sabe hacer. No obstante, aún con todos los

beneficios que reporta el uso de los mismos para el desarrollo del niño, ello podría verse empañado si no se consideran las particularidades biológicas que tipifican la evolución del organismo infantil en el tiempo, lo cual hace necesario prestar especial atención a este asunto.

1.2.2.- Juegos pre-deportivos

Los juegos pre-deportivos son juegos recreativos que contienen reglas simples previamente establecidas a la etapa de desarrollo. Actúa en los 3 campos haciendo énfasis en aspectos tanto motrices, cognitivos y sociales, que se hayan presentes en los deportes en general. Estos constituyen una variante del deporte orientado más hacia el juego con finalidad de facilitador del aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno o de más disciplinas deportivas; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe contener lo específico de cada una de estas. Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas.

El juego pre-deportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regidos por reglas establecidas con anterioridad, puesto que beneficiará a los participantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades. En su selección el profesor debe tener presente el momento de la actividad y su complejidad, estos se deben ejercitar suficientemente antes de aplicar variantes. Aunque ellos no exigen un alto nivel técnico de ejecución, se debe insistir en la correcta realización de las habilidades con el objetivo de evitar la adquisición de hábitos incorrectos.

Aspectos a tener en cuenta para obtener buenos resultados en el desarrollo de los juegos pre-deportivos:

Preparación de la base material de estudio, acondicionamiento del área (en este caso el profesor podrá adecuar los juegos que se sugieren a sus condiciones de trabajo) y conformar los equipos de acuerdo al nivel de desarrollo de los practicantes, tratando de que estos sean lo más homogéneos posible.

Sin dudas que ellos, los juegos todos, constituyen un recurso educativo vital en la formación del hombre y es esencial, aprovechar las oportunidades que el proceso de enseñanza-aprendizaje ofrece para su uso como medio potenciador.

En estas edades los niños se adaptan de diferentes formas a las nuevas condiciones del medio, las diferencias en el ritmo y velocidad de cambio al pasar de una actividad a otra, los reflejos condicionados se elaboran rápido, pero se consolidan lentamente, debido al proceso de mielinización progresiva del tejido nervioso, la capacidad de trabajo mental en los niños es baja por lo que se cansan fácilmente, su sistema nervioso tiene una resistencia relativamente baja, sobre todo si se le exigen actividades adicionales o si se le mantiene inactivo, predominan los procesos nerviosos de excitación sobre la inhibición y por último considerar que estos niños son excitables y muy emocionales.

Se hace patente que los juegos resultan medios excelentes para estimular el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices. En este sentido se reconoce que es una de las actividades más habituales en la edad infantil, entendida como ocio y como aprendizaje que hay que considerar de gran interés en la práctica deportiva, incidencia en el desarrollo global del niño a partir de la acción que realiza, del interés que le produce, de la comunicación que se establece con las personas, objetos, así como en su crecimiento físico y su desarrollo sensorial, afectivo, emocional y cognitivo social.

1.3.- Características de las actividades motrices y deportivas de los niños de 9-11 años, con base en sus particularidades morfofuncionales y psicosociales

Esta etapa de la vida también es conocida como segunda infancia y constituye el periodo más tranquilo en el desarrollo de los niños. No obstante, se aprecian movimientos evolutivos en los diferentes sistemas y órganos que son preciso saber para un accionar más racional sobre el organismo infantil a través de la actividad deportiva.

A continuación, se exponen las principales características morfofuncionales y psicosociales de los niños divididos en dos grupos etarios (de 6-8 años y de 9-11 años). En el desarrollo de este epígrafe se tuvieron en cuenta, entre otros, los criterios de Beraldo y Polletti, (1995).

1.3.1. Particularidades morfofuncionales de los niños en las edades de 6 a 11 años

Hasta los siete años el desarrollo del cuerpo se caracteriza por el fuerte incremento de la estatura y un marcado adelgazamiento. El esqueleto se alarga sobre todo en las extremidades inferiores. La osificación es suficiente aunque el esqueleto presenta un carácter plástico y por ello se altera con facilidad bajo la influencia de cualquier esfuerzo. El tejido muscular es escaso y los ligamentos son lacios. Por todo ello, una de las primeras medidas preventivas es corregir las actitudes y posiciones equivocadas.

El tórax tiene forma cilíndrica debido a la elevación de las costillas y posee una escasa capacidad torácica. El corazón y los órganos internos son pequeños respecto a la masa corporal. El esfuerzo físico provoca una respuesta del aparato cardiovascular y respiratorio, con aumento de la frecuencia cardíaca y ventilatoria.

A partir de los nueve años el ritmo de crecimiento se hace más lento, en la medida que aumenta el peso corporal. El esqueleto sigue siendo poco resistente a los esfuerzos excesivos, sobre todo a nivel de los cartílagos articulares. Los músculos aumentan su fuerza mientras que mejora la respuesta cardiovascular por el incremento del volumen y la fuerza contráctil del corazón. La forma elíptica del tórax unido a la inclinación y elasticidad de las costillas, incrementan la capacidad torácica favoreciendo las funciones respiratorias.

En el entramado que comprenden las actividades motrices y deportivas, en paralelo a la estructura morfológica, le es vital considerar también lo psicosocial, precisamente por la sociedad el espacio en que transcurre el referido proceso.

1.3.2.- Particularidades psicosociales de los niños en las edades de 6 a 11 años

En esta etapa de la vida la inteligencia comienza a asentarse con la aparición de esquemas operativos lógicos. El niño comienza a analizar y a comprender el significado concreto de los conceptos. Se ve inclinado a imitar los modelos de los adultos y de sus compañeros en busca de aprobación y recompensa de sus acciones.

Queda superada la parte egocéntrica y se muestra más sociable y disponible respecto al grupo. El carácter está en vías de formación y por eso mantiene su

dependencia hacia los adultos.

Este primer nivel de socialización aún no es estable y por tanto pueden aparecer aptitudes de abandono de las actividades ante la aparición de dificultades. El ámbito familiar continúa siendo el punto fundamental en que busca aprobación y apoyo. En este período el niño comienza a aplicar reglas conductuales.

De 9-11 años se produce una identificación sexual y la afirmación personal. Se asienta la inteligencia y se conforman esquemas operativos lógico-formales. Incrementa la capacidad para mantener la atención y crece el sentido de la norma. Se eleva el interés por la vida social de la cual se convierte paulatinamente en miembro. Acepta con facilidad las reglas grupales y comienza a crear, organizar y controlar sus propios juegos.

Con esta información esencial de las particularidades morfofuncionales y psicosociales de los niños en las edades de 6 a 11 años se está en condiciones de pasar a la caracterización de las actividades motrices y deportivas de los mismos

1.3.3.- Características de las actividades motrices y deportivas de los niños de 9-11 años, con base en sus características morfofuncionales y psicosociales

Físicamente, los niños de 6-8 años responden poco al esfuerzo prolongado. Ello se debe al aún limitado desarrollo de órganos como el corazón y los pulmones (sistema cardio-respiratorio), así como la poca disposición psíquica hacia los ejercicios monótonos y repetitivos. La aceptación de normas sencillas puede servir de base para la realización de juegos y otras actividades grupales.

Durante este trabajo debe prestarse especial atención a las posiciones iniciales para evitar malformaciones óseas por la hipotonicidad muscular ya que el esqueleto se encuentra en pleno desarrollo. Deben evitarse, terminantemente, los ejercicios asimétricos sin movimientos compensatorios.

Los niños de 9-11 años responderán mejor a los esfuerzos musculares y a las actividades prolongadas; siempre que estas dispongan de la dosificación adecuada. Al margen de esto, el juego es también en esta edad la forma fundamental de actividad y el practicante tiende a mostrar una participación social activa. Se acepta la realización de ejercicios asimétricos, pero de forma limitada y con la presencia de movimientos compensatorios.

Esta caracterización ofrece las bases para una adecuada comprensión de las maneras de entrenar las capacidades motrices, su frecuencia, considerando el carácter heterocrónico de las mismas

1.4- Las capacidades motrices a entrenar en el período etario de 6 a 11 años. Su frecuencia semanal

Un elemento esencial a considerar dentro de la planificación de la preparación física en el entrenamiento durante la fase de iniciación deportiva es la identificación de las diferentes direcciones de las capacidades motrices que en atención a la edad resultan preponderantes. En otras palabras, se precisa conocer cuáles son, específicamente, las capacidades motrices (atendiendo a sus diferentes parámetros de clasificación), que deben ser incluidas en la planificación semanal del entrenamiento. Estas capacidades comprenden la fuerza muscular, la resistencia, la rapidez, la agilidad y la flexibilidad, observándose los períodos sensibles para el desarrollo de las mismas (Martin, 1990; Tschiene, 1990; Baur, 1991 y Mora, 2001).

La fuerza muscular es considerada una de las capacidades más importantes para el rendimiento deportivo, es por eso que, siempre tiene que ser entrenada, en combinación con otras capacidades motrices (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020). La fuerza muscular puede entenderse como la capacidad del hombre para vencer resistencias externas o contrarrestarlas a costa de esfuerzos musculares (V. M. Zatsiorskij, 1989). Sobre este particular, Hahn y Grosser proponen que en la etapa de iniciación sólo debe trabajarse la fuerza rápida y explosiva (Hahn, 1988 y Grosser, 1991). El propio Grosser plantea que la fuerza rápida puede iniciar para ambos sexos a partir de los 7 años (Grosser, Muller y Helmut, 1996). Teniendo en cuenta este criterio, sumado a la importancia de la fuerza para el judo, donde se tiene que halar, empujar, levantar y controlar a un oponente, se ha incluido esta capacidad motriz en el sistema de planificación semanal propuesto. Por lo antes descrito, la fuerza se entrenará por medio de ejercicios locomotrices de bajo impacto, los cuales pueden o no realizarse en condiciones de juego; pero en su selección se prestara atención al hecho de que sean multilaterales (para evitar cargas excesivas en los puntos de inserción musculoesquelética) y que sean de bajo impacto (carga ligera conseguida a través de la distribución de varios puntos de aplicación de fuerza).

La resistencia puede verse como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga (Weineck, 2013). Los sistemas que más influyen en esta capacidad son el nervioso, el cardiovascular, respiratorio y el muscular (Peña, Aguilar, Valle, López, 2020).

Durante la etapa de iniciación deportiva la dirección de la resistencia recomendada para el entrenamiento es la resistencia de tipo aeróbica (Hahn, 1988 y Grosser, 1991), la cual se manifiesta durante la realización de actividades continuas de moderada intensidad, durante un tiempo mínimo de 2 minutos. Este tipo de resistencia se caracteriza por la presencia del oxígeno durante la combustión de los nutrientes, para la obtención de la energía requerida para el trabajo.

En el caso de la rapidez consiste en la ejecución de acciones motoras en un tiempo mínimo (Platonov y Bulatova, 2017). Esta capacidad se encuentra íntimamente relacionada con la movilidad de los procesos nerviosos, así como con la movilidad articular y muy especialmente con el desarrollo de la fuerza rápida y un buen nivel de desarrollo de las habilidades motrices (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020).

En el caso del deporte de iniciación, las principales manifestaciones de la rapidez que se precisan están la rapidez de reacción y la rapidez de traslación (Hahn, 1988 y Grosser, 1991). La rapidez de reacción es aquella que posibilita al organismo reaccionar ante un estímulo y producir una actividad mecánica o muscular en el menor plazo de tiempo posible. La duración de la rapidez de reacción (período latente) va desde el inicio de un estímulo cuyo umbral sea significativo, hasta el comienzo de la primera contracción muscular y puede ser simple o compleja (Ranzola y Barrios, 1998).

La rapidez de reacción simple es la que se produce ante una estimulación o señal determinada, ya sea visual, auditiva, táctil o cinestésico, mientras que la compleja o de elección es mucho más compleja y ajustada a referencias situacionales propias del juego o actividad física que se realice (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020).

La rapidez de traslación es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible (Platonov, 1993).

Asociada y con un estrecho vínculo a la rapidez, se reconoce a las capacidades coordinativas pueden empezar a entrenarse desde los cinco años (Hahn, 1988 y

Grosser, 1991). Meinel y Schnabel consideran como las principales capacidades coordinativas el acoplamiento (coordinación), la diferenciación, el equilibrio, la orientación, el ritmo, la reacción y la adaptación (Meinel y Schnabel, 1987).

Las capacidades coordinativas pueden entenderse como sinónimo de la agilidad (Hirtz, 1981). En correspondencia con el criterio de Hirtz está el siguiente planteamiento: la agilidad puede ser considerada como la máxima expresión de la conjugación de todas las capacidades coordinativas (Peña, Aguilar, Valle y López, 2020). Por su parte, Ozolin plantea que la agilidad es la capacidad de solucionar con rapidez y perfección las tareas motoras, en particular, las que surgen inesperadamente (Ozolin, 1989).

El autor de esta tesis asume los criterios de (Hirtz, 1981, Peña, Aguilar, Valle y López, 2020) al considerar oportuno sintetizar las diferentes capacidades coordinativas en la agilidad. Ello hace más factible la planificación al condensar varias direcciones motoras relacionadas en una capacidad integradora, lo que cobra más relevancia aún si se considera el poco tiempo disponible para la preparación física con los deportistas durante la fase de iniciación deportiva.

Sobre este particular, el autor asume como estrategia para desarrollar la agilidad la que potencia la utilización de ejercicios integradores que le den cobertura a las capacidades coordinativas propuestas por Meinel y Schnabel; específicamente el acoplamiento, la diferenciación, el equilibrio, la orientación, el ritmo y la reacción. En el caso de esta última, independientemente de que está implícita en los ejercicios integrales de agilidad propuestos en el sistema de planificación semanal, la misma recibe tratamiento durante el trabajo de la rapidez y en la consolidación de las habilidades técnicas a través de los combates (topes de estudio). El desarrollo de la adaptación resulta más efectivo durante actividades con acciones cambiantes, como es el combate y los juegos pre-deportivos que se realizan para el desarrollo de otras capacidades motrices.

En lo referente a la flexibilidad, esta puede definirse como la destreza de lograr, con facilidad y soltura, la máxima amplitud fisiológica de movimientos que permiten las articulaciones, pudiendo recuperar sin demora la posición inicial, sin que en ello deteriore la estabilidad funcional de las articulaciones activadas, ni la eficacia muscular. Mucho más sintético pero igualmente preciso es el criterio de Fleitas, quien asume junto a un colectivo de autores que la flexibilidad es la capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud (Fleitas et al,

2003).

La flexibilidad puede comenzar su entrenamiento desde los cinco años (Hahn, 1988 y Grosser, 1991). En dependencia de la amplitud de movimientos que se alcanza y del origen de la fuerza para lograr el movimiento de los segmentos corporales, la flexibilidad puede clasificarse en activa y pasiva.

La flexibilidad activa es la amplitud de movimiento máxima, en una articulación, que el deportista sea capaz de conseguir mediante contracción de los agonistas, y el consiguiente y paralelo estiramiento de los antagonistas. La flexibilidad pasiva es la amplitud de movimiento máxima, en una articulación, que el deportista sea capaz de conseguir bajo el influjo de fuerzas externas, con la sola capacidad de estiramiento y de relajación de los agonistas (Harre, 1989).

La flexibilidad debe entrenarse todos los días, incluso, Harre propone que puede entrenarse una o dos veces al día (Harre, 1989). Las restantes capacidades motrices deben tener una frecuencia de dos a tres veces por semana. Hay que enfatizar que menos de dos veces no garantiza una adaptación orgánica significativa.

Como cierre de la revisión realizada se hacía capital la crítica a los programas de iniciación deportiva en las disciplinas de combate, como recurso que permitiera revelar sus aciertos y desaciertos en su uso como referente por los entrenadores en los municipios.

1.5.- Crítica al Programa Integral de Preparación del Deportista (Luchas)

La solución más completa de la preparación del deportista se facilita con su correcta planificación, ello a través de los planes prospectivos, actuales y operativos de la distribución del material de estudio y de desarrollo de la preparación. En este sentido, la actividad deportiva en Cuba, regulada por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) ha prestado particular atención a la organización de los referidos planes, y que para el caso de la Lucha Deportiva tuvo los primeros intentos en los denominados subsistemas de inicios de los años ochenta y sucedido por “El programa de preparación del deportista” que salió a la luz en 1987 y perfeccionado de manera sistemática, transitando por diferentes versiones que se han ido perfeccionando sistemáticamente con una versión del 2010 elaborada por un colectivo de autores de Camagüey, luego en el 2013 aparece el complemento a su

denominación como integral (Programa Integral de Preparación del Deportista) elaborado por un colectivo de autores y a partir de entonces estos son versionados cada cuatro años; precisamente se ha tenido en consideración la última versión que comprende el ciclo 2020-24. Sin embargo, aún persisten insuficiencias en la organización y planeación de la iniciación por parte de los entrenadores de la Lucha Olímpica responsabilizados con este trabajo, lo cual ido teniendo solución paulatinamente, de un ciclo en otro; en las primeras versiones se expresa por un deficiente manejo del concepto niveles, imprecisiones en los objetivos pedagógicos, inconsecuencia con el propósito declarado del uso de los juegos al no estar claro su uso, ni su ordenamiento, no son asociados a la actividad competitiva, falta la clasificación de los mismos y la metodología difiere para cada uno de los utilizados en el programa, las técnicas no se precisan o delimitan atendiendo a una posición u otra (de pie y en el suelo), falta de ilustraciones e indicaciones metodológicas, limitada manera para la evaluación de los componentes de la preparación; mientras en el segundo, se aprecia un mejor ordenamiento, hay un concepto claro de niveles que predomina a las edades, se introducen ilustraciones de los elementos técnico y los juegos a ser utilizados; así como se precisan las formas de evaluación de los diferentes componentes de la preparación; sin que se alcance una distribución y variabilidad adecuada de los juegos por las edades, el acento en que elementos técnicos (de pie o cuatro puntos-suelo-); así como una actividad competitiva que no considera el juego, cuando es declarado como medio fundamental de la enseñanza en el primer y segundo nivel.

Conclusiones del capítulo

Considerando la literatura a que el autor tuvo acceso, puede aseverarse que la preparación física debe concebirse como un proceso organizado para incidir en el desarrollo de las capacidades motrices y sus diferentes direcciones funcionales. Con ello, se elevan las posibilidades para una correspondencia de la relación tecno-motriz en la práctica del deporte en cuestión, así como el alcance de un nivel de preparación deportiva multilateral que permite solventar las necesidades competitivas de los practicantes de lucha en la categoría estudiada, partiendo de sus características morfofuncionales y psicosociales.

Los criterios argumentados en este capítulo hacen evidente la necesidad de un

recurso metodológico que asegure, en atención a las demandas de la enseñanza con niños, la sistematización y creación de juegos que favorezcan su preparación tecno-motriz, algo que no queda satisfecho en lo que se dispone hasta hoy por los entrenadores de esta disciplina deportiva.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

En este espacio, inicialmente se reseña la lógica de investigación seguida por el autor, soportado en el método científico, explicándose el fundamento teórico de la investigación, seguido de la decisión muestral y los resultados del diagnóstico llevado a cabo para precisar las causas de las insuficiencias en la iniciación de esta disciplina deportiva en la provincia de Matanzas.

Estrategia investigativa: la investigación se desarrolló desde un diseño científico, que contempló el estudio teórico y crítico de la bibliografía relacionada con el tratamiento de la iniciación deportiva, sus tendencias en el mundo contemporáneo, con un carácter holístico, el juego como un importante recurso en la formación de capacidades y habilidades motrices y los principales acontecimientos biológicos que caracterizan este grupo etario. A ello siguió el estudio diagnóstico de la actividad actual para la iniciación en la Lucha Deportiva, con énfasis en el uso de los juegos como recurso metodológico rector en estas edades que comprendió la revisión documental realizada, entrevista, encuesta y las mediciones del comportamiento de las capacidades motrices; así como el dominio de la técnica. Los resultados del diagnóstico permitieron confirmar la posición preliminar del autor y sobre esa base la elaboración del manual de juegos que se previera en la hipótesis que finalmente fue puesto a consideración de los expertos para evaluar su pertinencia en la solución del problema declarado.

2.1.- Selección de los sujetos u objetos de la investigación

La muestra utilizada para el presente trabajo comprende los 12 luchadores que constituyen el total de la matrícula para la categoría 9-10 años en el Combinado 1 de Pueblo Nuevo en el municipio Matanzas de la provincia de igual nombre, a lo cual se agregan 27 entrenadores de los 13 municipios de la provincia y 3 directivos de la especialidad a nivel provincial; así como la consulta a 16 expertos.

Estos alumnos han sido escogidos con el objetivo de demostrar científicamente el estado de la iniciación y concretamente el uso de los juegos en el referido proceso; es decir la forma que hoy se dispone para llevarlo a cabo en la Lucha Deportiva, aun cuando se dispone de referentes, indicaciones (PIPD 2020-24) que orientan a los entrenadores sobre la conducta a seguir en esta etapa de la

formación deportiva; pero que sin dudas precisan de ser perfeccionados. De este equipo en general, se puede referir que todos sus integrantes presentan buenas características somatotípicas para la práctica de la Lucha Deportiva. El mismo posee una edad cronológica promedio de 9,7 años y una edad biológica de 11,4 años como promedio.

2.2.- Métodos de investigación a utilizar

La información recopilada para el ordenamiento y dosificación de los objetivos y contenidos procede del estudio de la literatura consultada y de la experiencia acumulada por el autor, lo que es también un rasgo que caracteriza la metodología seguida en el estudio que se presenta.

Hay que resaltar el uso de los métodos del nivel teórico y empírico. Entre los primeros, se precisó del **analítico-sintético** que ayudo a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio, permitiéndole al autor reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo como se presenta en la realidad y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información que se recogió después de consultar a diversos autores, lo cual le hizo llegar a las conclusiones correspondientes de dicha investigación, el **inductivo-deductivo** el cual aporó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas a desarrollar durante el proceso investigativo permitiendo la elaboración del manual de juegos propuesto. Además de proporcionar el establecimiento de las relaciones entre los hechos que se analizaron y las explicaciones y conclusiones a las que el autor arribo en la presente investigación, el **histórico-lógico** se utilizó para comprobar la existencia de antecedentes que utilizan este tipo de actividades que a la vez permitió indagar sobre el proceso de desarrollo de la iniciación deportiva y de los juegos como medios para la enseñanza. En tanto, y para favorecer la posible solución ofrecida en la investigación, se utilizó el método **hipotético- deductivo** permitiendo la formulación de la hipótesis y después, a partir de inferencias lógicas deductivas, arribar a conclusiones particulares, que posteriormente se pueden comprobar teóricamente. En la definición de esta se tomaron en consideración los criterios de entrenadores y

especialistas que cuentan con una vasta experiencia en este trabajo y el **sistémico-estructural-funcional**, al tenerse en cuenta que la tarea como nivel básico en la concreción del objetivo, debe estructurarse como un sistema que privilegie el trabajo dirigido al perfeccionamiento del proceso abordado en la aplicación de los métodos de la ciencia. Los segundos, comprendieron la **revisión de documentos** (se precisó para el estudio de los documentos normativos que debe elaborar el entrenador como parte de del proceso de planeación de la preparación de los iniciantes a su cargo, la **entrevista** a tres directivos de esta actividad para lo cual se tuvo en cuenta la preparación y conducta adecuada del investigador; en este caso se consideró su realización de forma grupal, por favorecer el análisis de algunos elementos que individualmente no se logran, aprovechando la experiencia de los mismos como entrenadores y que todos trabajan en la dirección provincial de deportes, la **encuesta** a veinte y siete entrenadores para constatar como desarrollan la iniciación, el uso que realizan de los juegos y la organización de los contenidos técnicos que propician la orientación de los mismos, en cuya organización se aplicó un cuestionario piloto que fue procesado antes de la aplicación a toda la muestra y el **test o medición**, utilizado para evaluar el desarrollo de las capacidades motrices; así como el dominio de las técnicas correspondientes, lo cual estuvo conformado por las pruebas que hoy disponen los entrenadores con este propósito y que fueron enunciadas a partir de lo sustentado en la metrología deportiva, y que refiere Morales (1995). A esto se agrega, como herramienta de constatación, el criterio de expertos en su variante comparación por pares que se utilizó para demostrar la validez, desde la teoría, del manual de juegos combinados para la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas, que fuera elaborado por el autor y que con el juicio positivo de los expertos hace más segura su comprobación en la práctica, proceso siguiente, y que requeriría de dos o tres años (dos años dura la etapa de iniciación) pues habría que ver en el tercer año los efectos del trabajo precedente y por ello se ofrece este resultado parcial quedando pendiente continuar su demostración en la práctica cuando estén creadas las condiciones para ello.

En el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel sobre Windows Vista, para el cálculo de los valores de dispersión y tendencia central; así como la elaboración de los gráficos. Además, se consideraron las diferencias de medias y el porcentaje (%) de incremento, tomando como base la ecuación siguiente:

$\% \text{ Incrt} = ((x_2 - x_1)) / (X_2 + X_1) * 100$ Según Brody, citado por Guzhalovkij (1979).

También, se utilizó el método porcentual y la tabla de significación porcentual. En cuanto a la tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira (2003) en la que los datos son calculados en EXCEL con el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N 2. Para la cual los valores son: 01 Muy significativo, 05 significativo y 1 Poco significativo.

A continuación, se detalla el rol de los métodos empíricos en la realización del diagnóstico previsto en la investigación.

2.3. Estudio diagnóstico del uso de los juegos en la iniciación con practicantes de Lucha Deportiva

Primeramente, se explica cómo fue concebido el diagnóstico, luego se presentan los resultados de la revisión de documentos, de la entrevista a los directivos, las respuestas de los entrenadores a las preguntas de la encuesta y las mediciones (test) realizadas a los deportistas.

2.3.1. Planificación del diagnóstico

La tarea de diagnosticar se desarrolló mediante la aplicación de varios instrumentos para la adquisición y procesamiento de la información necesaria. Así se precisó la realización de:

- 1) Revisión de los documentos de que disponen los entrenadores para llevar a cabo el proceso de iniciación en la Lucha Deportiva.
- 2) Entrevista a los directivos.
- 3) Encuesta a los entrenadores.

4) Mediciones del comportamiento de las capacidades motrices y el dominio de la técnica.

Es menester recordar que este paso, comprende una labor teórico-práctica, dirigida a la obtención de conocimientos rigurosos y científicos de la actividad objeto de estudio y de sus protagonistas, con el objetivo de precisar las limitaciones e insuficiencias, así como los logros y fortalezas de su estado actual, con vistas a contribuir a su perfeccionamiento y el desarrollo de los sujetos que intervienen en ella.

En el caso que ocupa al autor, el propósito de la actividad diagnóstica comprende una caracterización de la situación de la práctica de la Lucha Deportiva y concretamente del uso de los juegos durante la etapa de formación inicial del luchador. Con este fin, se confeccionó una guía para la revisión de documentos (anexo 1), otra para la entrevista a los directivos (anexo 2), un cuestionario para los entrenadores (anexo 3) y se asumió para la medición de esta condición física y habilidades motrices las pruebas que ofrecen en el PIPD (2020-24).

Inicialmente, se tratarán los resultados de la revisión realizada a la documentación, luego la información obtenida con la entrevista, seguida por las respuestas al cuestionario y por último, se expone los resultados de las mediciones.

2.3.2.- Resultados de la revisión de los documentos que elaboran los entrenadores por indicación de la comisión nacional para llevar a cabo el proceso de iniciación en la Lucha Deportiva

Este paso tuvo el propósito de precisar si fueron observadas las indicaciones del PIPD (2020-24) para el trabajo con la categoría de iniciación (9-10 años) y controlar elementos sensibles en la preparación de los deportistas, entre ellos la observación de los principios tanto metodológicos, como del entrenamiento, los períodos críticos, el uso de los juegos (número, variedad y correspondencia con el objetivo del entrenamiento), el orden de la enseñanza de la técnica (por su complejidad y posición –de pie o cuatro puntos-), acento en la enseñanza de las técnicas en la posición de cuatro puntos, asociación del desarrollo motor a los ritmos de incrementos (1.5 – 2 años) para la evaluación del rendimiento del

niño por los efectos del entrenamiento y la organización de la actividad competitiva.

a) Presencia de los principios metodológicos de la enseñanza.

Sobre este particular se pudo constatar la consideración de la accesibilidad e individualización, sistematicidad y aumento gradual de las exigencias–dinamismo-; pero no ocurre igual con el principio de conciencia y actividad que aunque se reconoce un tiempo para la preparación teórica en la planeación, ello luego no se plasma en los planes de clase y el caso del sensorio-perceptual, los métodos de enseñanza no son interpretados correctamente, sin que se logre la comprensión exacta de la tarea técnica.

b) Observación de los períodos críticos.

En los documentos de planificación que disponen los entrenadores y que el autor tuvo acceso (plan de entrenamiento-cifra- y planes de clases), se aprecia la priorización del trabajo de las capacidades condicionales y coordinativas en esta etapa, concordando con lo planteado por M. Grosser (16), quien junto a otros autores, considera que el desarrollo de la fuerza y concretamente la fuerza explosiva tiene una fase sensible para su desarrollo entre los 7 y 11 años, sobre todo a costa de los lanzamientos, los saltos y la trepa, pudiéndose utilizar como medio la pliometría de bajo impacto; pero no es exactamente de esta forma que se orienta el trabajo; sino que se profundiza en la resistencia a la fuerza. También, se da prioridad al desarrollo de la velocidad, la cual debe ser estimulada sostenidamente en estas edades en que suele alcanzar importantes resultados por el incremento de la fuerza muscular y la mejora de la frecuencia de movimientos en edades posteriores.

Se trabaja de manera distintiva la resistencia aerobia considerando lo orientado por diferentes estudios, en particular considerando el estudio longitudinal con niños de 8 a 15 años de edad, realizado por D. Massiocotte y Col, (1980) citados por J. Carreño y de Armas (2001), donde se revela que la resistencia aerobia aumentaba con la edad y hacia los 18 años se consiguen resultados cercanos a los adultos. Esto soportado en el carácter mixto de esta disciplina que precisa tanto de la potencia, como de la resistencia muscular (T. Bomba, 2000).

La flexibilidad no se le da la atención que se requiere al ser este un momento crítico para su desarrollo, por lo cual debería ser tratada en cada sesión de entrenamiento y el trabajo en la coordinación, esencialmente se soporta en ejercicios acrobáticos que aseguran el desarrollo de la orientación espacial, sin embargo se olvida el trabajo en el ritmo y el equilibrio dos componentes de esta capacidad que está reconocido en la literatura tienen un momento de sensibilidad en estas edades.

c) Número y variedad de los juegos que se utilizan.

Pudo constatarse la disponibilidad de pocos ejercicios especiales que con el uso del propio cuerpo y del compañero pudieran suplir el déficit existente, lo cual no se aviene con la posición de Travieso (2014). También, es notable el uso deficiente de los juegos como medio de enseñanza, limitándose al uso de algunos juegos deportivos en la preparación física general y físico-recreativos sobre todo los orientados a la rapidez; así como la fuerza muscular. Llama la atención el limitado uso de juegos pre-deportivos específicos, sin que pudiera constarse la relación y descripción de juegos pre-deportivos específicos.

d) Correspondencia de los juegos seleccionados con el objetivo del entrenamiento y el momento de la preparación.

En el caso de los juegos deportivos si se correspondían con el objetivo del entrenamiento (usados en la preparación general), sin embargo los físico-recreativos se usan de manera reiterada los mismos y sin tener en cuenta la correspondencia de su objetivo con el de la clase, solo considerándolo como recurso de activación, concentrando su uso en la parte inicial de la clase.

e) Utilización de juegos deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos específicos.

Se utilizan algunos juegos físico-recreativos en el calentamiento y para nada los pre-deportivos específicos, sin que se encontrara por el autor, algún referente para el uso de los mismos.

f) Orden de la enseñanza de la técnica (por su complejidad y posición –de pie o cuatro puntos-).

La enseñanza de la técnica se hace de la manera tradicional, simultáneamente se inicia con técnicas desde la posición de pie y cuatro punto. Observándose el

postulado de lo simple a lo complejo, aun cuando el autor, es partidario de iniciar en la posición de cuatro punto por ser más sencilla, menos traumática y al propio tiempo más cercana a una posición de peligro en la Lucha Deportiva, contrario a la de pie que se inicia con los derribes responsables de una caída estrepitosa de cara al colchón que pueda traer reacciones contraproducentes en los practicantes al tratar de amortizar dicha caída y con ello la posibilidad de traumatismos en las extremidades superiores.

En general se aprecia una atención diferenciada a las capacidades motrices que en alguna medida concuerda con los estudios que la literatura recoge sobre la necesidad de priorizar el trabajo indistintamente en el tiempo de las mismas, aunque se denotan insuficiencias en el tratamiento de la fuerza explosiva, la resistencia, la flexibilidad; así como el ritmo y el equilibrio, estos últimos, como componentes de las capacidades coordinativas. Considerando su carácter de iniciación los juegos no cumplen el rol que le corresponde para el momento de la formación deportiva y no siempre están bien utilizados.

2.3.3.- Resultados de la entrevista a los directivos.

En virtud de conseguir una información más completa, el autor, consideró pertinente el uso de la entrevista (cuestionario mixto de 8 preguntas) por sus posibilidades de alcance (anexo 2). La primera pregunta se orientó a indagar el nivel de preparación profesional de los tres directivos (metodólogo de la agrupación de combate, metodólogo provincial de la disciplina y jefe de cátedra en la EIDE de Matanzas), constatándose que dos cuentan con el grado académico de especialista en la disciplina y uno el de licenciado. En la segunda y tercera preguntas, orientada a buscar la ubicación temporal de sus cargos y años de experiencias, se obtuvo que todos, fueron practicantes de la disciplina, se desempeñaron como entrenadores, acumulando una experiencia laboral promedio de 28 años.

Al indagar sobre los principales factores que dificultan la iniciación y el uso de los juegos en la Lucha Deportiva (preg. 4), los tres entrevistados concordaron en señalar cuatro aspectos fundamentales (la no observación de los períodos críticos para el desarrollo de las capacidades motrices, falta de correspondencia del desarrollo físico-motor con la habilidad técnica a ejecutar,

la no asociación del desarrollo motriz con sus ritmos de incrementos (1.5 – 2 años) y un sistema competitivo que estimula el campeonismo). Todo ello da al traste con el propósito de una iniciación que asegure una vasta cultura psicomotriz que considere una preparación de base, como recomienda Le Boulch, J. (1991), al tiempo que lograr una adecuada selección de los mejores prospectos considerando no solo el rendimiento motriz mostrado en el momento de la prueba; sino en su relación con su avance en los primeros dos años de práctica (Volkov y Filin, 1989).

Los tres entrevistados, al responder la quinta pregunta, concordaron en que es vital el uso de los juegos en la etapa de iniciación y aseguran que para ello es importante considerar determinados requerimientos de orden organizativo y entre los cuales destacaron: tener en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, la disponibilidad de medios deportivos e infraestructura, diversidad de los juegos, considerar la complejidad que entraña el juego dado, su adecuación al momento de la preparación en que se utilice y la carga horaria de que se dispone entre otros. Se enfatiza en la necesidad de la selección adecuada, observado una preparación previa y lo oportuno de poder disponer un repositorio (compendio) de juegos donde acudir para su mejor orientación al momento de implementarlos.

Al inquirirles sobre la utilización de los juegos (pre-deportivos, físico-recreativos y deportivos) durante la etapa de iniciación en la lucha deportiva entre los 9 y 10 años de edad, todos coincidieron en sus bondades; pero no siempre son bien utilizados. Por ejemplo, en el caso de los juegos deportivos se prioriza la actividad física que ello genera para el desarrollo de la preparación física general, sin observar una técnica adecuada para los desplazamientos, la ejecutoria de los ejercicios competitivos (pases, tiros al cesto, drible en el caso del baloncesto), lo cual es importante como recurso a considerar durante la transferencia de la experiencia motriz. El metodólogo de la disciplina añade que la diversidad de los juegos es limitada y que no hay distinción al usarles en función de una capacidad motriz dada, centrándose en su función motivadora o para la recuperación. Al conversar el autor, sobre los juegos pre-deportivos específicos se hizo evidente que hay desconocimiento de ese tipo de juegos entre los especialistas de esta disciplina deportiva.

Los directivos reconocen como más socorridos los juegos físico-recreativos, sobre todo orientados a la rapidez y la fuerza muscular; no siendo así con los orientados a la resistencia y la coordinación; así como a los pre-deportivos específicos (pregunta 7).

Por último, en lo referente a la distribución de los juegos para la iniciación deportiva; y que era la octava interrogante, estos reconocen su designación por momentos de la preparación; así como por la capacidad y habilidades motrices a ser desarrollada.

2.3.4.- Resultados de la encuesta a los entrenadores de la provincia (anexo 3)

Tabla 5. Principales factores, que en su opinión, dificultan la iniciación en la Lucha Deportiva (9-10 años).

No.	Coincidencia	%	Significación
1	20	74.1	*1
2	16	59.2	NS
3	16	59.2	NS
4	17	62.9	NS
5	5	18.5	NS
6	11	40.7	NS
7	14	51.8	NS
8	10	37.03	NS
9	10	37.03	NS
10	3	11.1	NS
11	6	22.2	NS

Legenda: ***Muy significativo, **significativo, *Poco significativo y N.S. No Significativo.

1 Primera Cola y 2 Segunda Cola.

A la pregunta sobre los principales factores que dificultan la iniciación en la Lucha Deportiva con niños de la categoría 9-10 años, el 74.1% (tabla 5) concordaron en señalar cuatro aspectos fundamentales (deficiente calificación de los profesores para el uso de los juegos como medio para la iniciación-este factor resulta poco significativo para la primera cola de la significación porcentual, según Folgueira (2003) con base en el algoritmo Bukac (anexo 4), desconocimiento del momento y procedimientos metodológicos para el uso de los juegos -deportivos, físicorecreativos y predeportivos-, durante la etapa de iniciación y como consecuencia de ello un uso limitado de estos juegos; así como poca variedad de los mismos al ser utilizados, evidentemente por

desconocimiento). Ello pudiera ser resuelto con un trabajo metodológico desde la comisión provincial y la disponibilidad de un manual de uso de juegos para esta etapa de la Lucha Deportiva, aunque llama la atención que estos no reconozcan como factores limitantes la inobservancia de los principios metodológicos de la enseñanza (esencialmente el de conciencia y actividad) y la no asociación del desarrollo motriz a los ritmos de incrementos (1.5 – 2 años).

En la quinta interrogante el 100% (muy significativo para la primera cola) de los técnicos confirman que es vital el uso de los juegos en la etapa de iniciación en la Lucha Deportiva y cuando seguidamente se les requiere su consideración sobre los aspectos que consideran al organizar los juegos (tabla 4); entonces un 70.4%, valor significativo para la segunda cola, son los que reconocen tener en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motrices.

Sin llegar a ser significativos como criterios, el 50% asegura considerar también la disponibilidad de medios deportivos e infraestructura, la carga horaria de que se dispone, la diversidad de los juegos pre-deportivos a utilizar, la selección del tipo de juego a utilizar teniendo en cuenta su grado de complejidad y su distribución atendiendo al momento de la preparación.

Tabla 6. Aspectos que los entrenadores consideran al organizar los juegos.

No.	Coincidencia	%	Significación
1	13	48.1	NS
2	19	70.4	**2
3	14	51.8	NS
4	16	59.2	NS
5	9	33.3	NS
6	14	51.8	NS
7	15	55.5	NS
8	14	51.8	NS
9	10	37.03	NS
10	13	48.1	NS

Leyenda: ***Muy significativo, **significativo, *Poco significativo y N.S. No Significativo.

1 Primera Cola y 2 Segunda Cola.

Seguidamente, al inquirir la opinión sobre la utilización de los juegos (pre-deportivos, físico-recreativos y deportivos) durante la etapa de iniciación en la Lucha Deportiva el 74.1%, (poco significativo para la primera cola), lo consideran como bueno, aunque aproximadamente el 25.9% opinan que ello es

regular o no se realizan y ello es contradictorio con la respuesta unánime de que era vital el uso de los juegos en la etapa de iniciación en la Lucha Deportiva y ello en opinión del autor, está asociado con falta de argumentos, lo cual se hace más evidente al precisarse sobre los juegos que se utilizan y la prioridad (tabla 5) donde no se revela ningún resultado de coincidencia significativo, y solo en un caso por tipo de juego, las respuestas se acercan a los valores de significación (juegos físico-recreativos- juegos de coordinación-, juegos deportivos-basquetbol- y pre-deportivos específicos-juegos de contacto-). Esta gran dispersión de las respuestas al seleccionar los que se utilizan y la prioridad, evidencia desconocimiento de la teoría de este tipo de actividad, por consiguiente de la terminología que le identifica.

Tabla 7. Juegos que se utilizan y prioridad (se asume el uno como el más utilizado).

Variante de juego.	1		2		3		4		5		6	
	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%	Cant	%
Juegos de Fuerza	Juegos físico-recreativo											
	7	25.9	4		5	18.5	4		6	22.2	-	-
Juegos de Equilibrio	4	14.8	10	37.03	4	14.8	3	11.1	5	18.5	-	-
Relevo y atrape	1	3.7	3	11.1	11	40.7	7	25.9	3	11.1	1	3.7
Juegos de salto	1	3.7	3	11.1	3	11.1	12	44.4	5	18.5	-	-
Juegos de coordinación	13	48.1	4	14.8	2	7.4	1	3.7	5	18.5	-	-
Variante de juego.	Juegos Deportivos											
Basquetbol	14	51.8	4	14.8	1	3.7	-	-	-	-	-	-
Voleibol	-	-	4	14.8	2	7.4	5	18.5	7	25.9	1	3.7
Balonmano	1	3.7	8	29.6	7	25.9	2	7.4	1	3.7	-	-
Fútbol	9	33.3	3	11.1	6		4	14.8	-	-	-	-
Béisbol	-	-	2	7.4	2	7.4	8		7	25.9	-	-
Variante de juego	Juegos Pre-deportivos											
Juego de Contacto	15	55.5	7	25.9	6	22.2	-	-	2	7.4	-	-
Juego de bloqueo y agarre	--	-	9	33.3	3	11.1	-	-	8	29.6	-	-
Juego con agarre de ataque	4	14.8	3	11.1	9	33.3	-	-	2	7.4	2	7.4
Juego por el espacio	1	3.7	8	29.6	3	11.1	-	-	-	-	3	11.1
Juego de posiciones	7	25.9	2	7.4	4	14.8	-	-	12	44.4	-	-
Juegos combinados	-	-	1	3.7	-	-	-	-	-	-	9	33.3

Leyenda: ***Muy significativo, **significativo, *Poco significativo y N.S. No Significativo.

1 Primera Cola y 2 Segunda Cola.

Finalmente, al preguntar sobre ¿Cómo usted considera se deberían distribuir los juegos en la iniciación deportiva? Los entrenadores predominantemente (77.8%) consideraron que, por momentos o etapas de la preparación, lo cual es significativo para la primera cola.

Al comparar los resultados de las respuestas de los directivos y entrenadores se obtiene que los primeros en la cuarta pregunta, sobre los principales factores que dificultan la iniciación en la Lucha Deportiva, privilegian la no observación de los períodos críticos para el desarrollo de las capacidades motrices, falta de correspondencia del desarrollo físico-motor con la habilidad técnica a ejecutar, la no asociación del desarrollo motriz con sus ritmos de incrementos y un sistema competitivo que estimula el campeonismo; mientras que los segundos, se inclinan por la deficiente calificación de los profesores para el uso de los juegos como medio para la iniciación, desconocimiento del momento y procedimientos metodológicos para el uso de los juegos - deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos-, durante la etapa de iniciación y como consecuencia de ello un uso limitado de estos juegos; así como poca variedad de los mismos al ser utilizados. Como puede apreciarse los últimos centran la atención en los juegos y coincidentemente son los cuatro primeros factores que se enuncian como posibles respuestas en la encuesta, lo cual resulta llamativo y la opinión de los especialistas, es considerada por el autor, como más certera y centrada en lo que se pedía a través de la interrogante.

Todos, tanto directivos, como entrenadores, concuerdan en que es vital el uso de los juegos en esta etapa de la preparación a largo plazo del deportista y todos coinciden en los mismos requerimientos para su uso.

2.3.5.- Resultados de las mediciones del comportamiento de las capacidades motrices y el dominio de la técnica

A continuación, se expondrán todos los pasos lógicos seguidos por el autor para llevar a cabo las mediciones.

a) Selección de los sujetos y objetos de la investigación

El muestreo seleccionado fue probabilístico simple. En total de una población conformada por 12 luchadores de la categoría, todos fueron asumidos como muestra. Los mismos se entrenan diariamente con cinco sesiones semanales.

b) Características de los sujetos seleccionados

Fueron seleccionados todos los luchadores de la categoría que se entrenan en esta área de trabajo. Ellos se organizaron en un solo grupo y todos fueron sometidos a idénticas pruebas en igualdad de condiciones.

c) Información a los sujetos de la actividad

Después de la selección de los sujetos que serían objeto de la investigación y de los colaboradores, se pasó a informar del trabajo que se realizaría y con este objetivo fueron tratados y discutidos los siguientes aspectos.

- Objetivo de trabajo
- Forma y desarrollo de la actividad
- Importancia de las actividades
- Voluntad de su participación
- Participación del personal
- Contenido del trabajo.

d) Materiales

- Planilla para el control de las diferentes pruebas
- Cronómetro electrónico CASIO con una precisión de 0.1 centésima de segundos
- Cinta métrica metálica.

e) Metodología utilizada para la ejecución de cada una de las pruebas físicas realizadas (según Morales A. 1995 citado por J. Carreño)

Es oportuno señalar que para la descripción de la metodología, el autor, tomo las pruebas orientadas en el PIPD (2020-24); pero en su estructuración metodológica asume lo recomendado para estos casos por A. Morales (1995).

Prueba No. 1

Nombre de la prueba: “Salto longitud “sin carrera de impulso.

Objetivo: Determinar la fuerza explosiva de la musculatura de las piernas (fuerza de salto)

Descripción: Posición inicial: El atleta se pondrá por detrás de la línea de batida, con los pies separados en líneas paralelas al ancho de los hombros.

Desarrollo: El deportista salta, despegando con los dos pies impulsándose con los brazos, lo más lejos que pueda de la línea de batida y llegar al suelo con los dos pies juntos. Al llegar al suelo no puede apoyarse hacia atrás con las manos ni dar pasos.

Medición: Se mide la distancia entre la línea de batida y la huella, se mide la pisada del pie que quedó más cercano de la línea de batida (cm), se realizarán 3 intentos y se tomará el mayor de los 3.

Terreno: Cajón de salto de longitud.

Materiales: Cinta métrica, Tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna de atleta: Al atleta se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería “Saltar lo más lejos posible”.

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para poder ver que salga de la línea de batida sin pisarla y ver donde cae.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, realizar de 3 – 4 intentos previos sin valoración, el deportista salta, despegando con los 2 pies impulsándose con los brazos, lo más lejos de la línea de batida y llegar al suelo con los 2 pies juntos.

Valores comparativos de que se dispone:

TEST DE S/L SIN IMPULSO			
CRITERIOS DE REFERENCIAS, SEGÚN M. FIGUEROA (1999).			
10 años	11 años	Puntos	Evaluación
1.75 cms	1.85 cms	5	Excelente
1.70 cms	1.80 cms	4	Muy bien
1.60 cms	1.70 cms	3	Bien
1.50 cms	1.60 cms	2	Regular
1.45 cms	1.55 cms	1	Deficiente

Prueba No. 2.

Nombre de la prueba: Carrera de 30 m.

Objetivo: Medir la mayor posibilidad de rapidez para la traslación en una superficie plana.

Descripción: El alumno se colocará detrás de la línea de partida con la pierna delantera sobre la línea de arrancada (significa que no es permitida la arrancada baja).

Desarrollo: Se correrán 30 metros para ambos sexos. Se cuidará de que haya una buena coordinación entre los brazos y las piernas, se tendrá en cuenta la velocidad con que realizan la actividad.

Medición: Se utilizará un cronómetro digital y un instrumento de percusión. A la señal arrancada el alumno saldrá sin disminuir la velocidad se pasará frente a la línea de meta donde se tomará con precisión el tiempo en décimas de segundo en forma individual.

Terreno: En una superficie plana, preferentemente césped o tierra verificar las distancias con una cinta métrica.

Materiales: Cinta métrica metálica, tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna de atleta: Al atleta se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería. “Correr rápido como el viento”.

Instrucciones del controlador: El investigador dispondrá de un colaborador para verificar la salida y se colocara de forma tal que pueda observar a todos los alumnos desde la línea de llegada para poder anotar el tiempo realizado por cada alumno que realice la actividad.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, el alumno deberá de estar en posición de arracada una vez que le toque, atendiendo para no salir después de la voz de mando.

Valores comparativos de que se dispone:

Obtención de los niveles equivalentes, a partir del cálculo del valor medio (I Nivel -Resultados superiores a la media, II Nivel-Resultados al nivel de la media- III Nivel - Resultados menores que la media-y IV Sin Nivel – alumnos con resultados menores a la media y mantienen o empeoran el resultado).

Ilustración



Prueba No. 3.

Nombre: Carrera de ida y vuelta (contra-tiempo).

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo de la velocidad de reacción.

Materiales: Una superficie plana (colchón de lucha deportiva), compañeros, hoja de resultados, lapiceros, cronómetros y 2 balones.

Metodología: Desde la posición de arrancada de pie, a la señal del entrenador se deberá correr a la distancia marcada (10 metros) por el profesor lo más rápido posible hasta llegar a una línea final donde estará ubicado un objeto (balón 1), lo tomara y lo trasladará hasta la meta de arrancada, y nuevamente realizara el recorrido para regresar el (balón 2) hasta la línea de meta.

Indicaciones: los balones que se recogerán en la línea final, para trasladarlos hasta la arrancada no se podrán tirar hay que colocarlos. Se repetirá dos veces y se tomará el mejor tiempo.

Ilustración: No disponible.

Evaluación:

TEST IDA Y VUELTA 10 METROS CONTRA EL RELOJ			
CRITERIOS DE REFERENCIAS, SEGÚN M. FIGUEROA (1999).			
10 años	11 años	Puntos	Evaluación
11.2 seg	11.1 seg	5	Excelente
11.4 seg	11.3 seg	4	Muy bien
11.8 seg	11.7 seg	3	Bien
12.2 seg	12.1 seg	2	Regular
12.4 seg	12.3 seg	1	Deficiente

Prueba No. 4

Nombre: Abdominales con elevación del tronco.

Objetivo: Medir el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza en la región abdominal (tren superior).

Descripción: El alumno se ubicará en posición de acostado atrás en la superficie con los pies separados a una distancia de 30 cm, las piernas estarán flexionadas en las rodillas en un ángulo recto, los brazos irán cruzados al pecho.

Desarrollo: El alumno que hace la pareja se apoyará frente a las piernas del que ejecuta y se las sujetará por los tobillos de forma tal que mantenga siempre los talones sobre la superficie. Desde la posición de acostado irá a la de sentado sin llegar a la línea media vertical. Sin parar regresará a la posición inicial de forma tal que la espalda toque el colchón o superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción.

Medición: Se cuenta la cantidad de movimientos completos que se realicen. Es decir la cantidad de repeticiones que el alumno logre realizar sin detenerse.

Terreno: Superficie lisa, preferiblemente blanda

Materiales: Tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz

Tarea o consigna de atleta: Al atleta se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna será “Mayor cantidad de abdominales”.

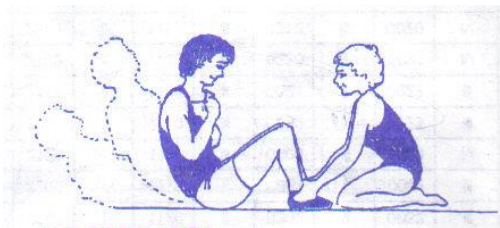
Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para que a la hora de realizar el ejercicio sea más fácil el conteo de la cantidad de repeticiones que realiza el alumno y se pueda observar mejor la ejecución para cualquier rectificación.

Indicaciones: Que el alumno a la hora de realizar la actividad mantenga la posición adecuada y que no se detenga hasta que no resista más, para que sea satisfactoria la evaluación.

Valores comparativos de que se dispone:

Obtención de los niveles equivalentes, a partir del cálculo del valor medio (I Nivel -Resultados superiores a la media, II Nivel-Resultados al nivel de la media- III Nivel - Resultados menores que la media-y IV Sin Nivel – alumnos con resultados menores a la media y mantienen o empeoran el resultado).

Ilustración.



Prueba No. 5

Nombre de la prueba: Planchas

Objetivo: Determinar el nivel de desarrollo de la resistencia a la fuerza en el tren superior.

Descripción:

Posición inicial: Para ambos sexos. El participante se tenderá en el suelo acostado al frente (cubito prono) brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo.

Para el femenino con apoyo en las rodillas.

Desarrollo: Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento.

Medición: Se medirá de forma tal que se contara la cantidad de plancha que hace cada alumno hasta que el alumno deje de realizar el ejercicio de forma correcta como está indicado.

Terreno: En una superficie plana, lisa y limpia.

Materiales: Tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna: Al practicante se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería " En el interés está la fuerza "

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará lateralmente al ejecutante para poder ver que realice la cantidad de repeticiones que el alumno pueda desarrollar.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, el alumno se colocará de forma tal que este cómodo para la realización del ejercicio poniendo en práctica 1 o 2 repeticiones sin valoración, una vez que esté preparado para comenzar sin dificultad se le da la orden de comenzar.

Valores comparativos de que se dispone:

Obtención de los niveles equivalentes, a partir del cálculo del valor medio (I Nivel -Resultados superiores a la media, II Nivel-Resultados al nivel de la media- III Nivel - Resultados menores que la media-y IV Sin Nivel – alumnos con resultados menores a la media y mantienen o empeoran el resultado).

Ilustración:



Prueba No. 6.

Nombre de la prueba: Resistencia

Objetivo: Cubrir la distancia de 400 m en el menor tiempo posible.

Descripción: Se pondrán detrás de la línea de partida hasta el momento de la arrancada que será alta.

Desarrollo: Se cuidará de que haya una buena coordinación entre las piernas y los brazos. De no poder correr, se podrá alternar caminando de forma rápida de no ser así no es válida la resistencia.

Medición: Se medirá de forma tal que saldrán desde la línea de partida hasta darle la cantidad de vueltas que se necesita para cumplir la distancia que está planificada que se debe hacer.

Terreno: En una superficie plana, preferentemente césped o tierra verificar las distancias con una cinta métrica.

Materiales: Cinta métrica, tabla de anotaciones, planillas para el registro de datos y lápiz.

Tarea o consigna de atleta: Al atleta se le deberá dar la indicación de realizar su mayor esfuerzo, así la consigna sería. " Resistir lo más que podamos. "

Instrucciones del controlador: El investigador se colocará de forma tal que pueda observar a todos los alumnos en el momento de salida y cogerá el tiempo mientras estén llegando a la parte final.

Indicaciones: Calentamiento suficiente, el alumno mantendrá una distancia entre ellos que no se toquen, ni se empujen para que no haya ninguna afectación, una vez que estén preparados, se le da la orden de comenzar.

Valores comparativos de que se dispone:

Obtención de los niveles equivalentes, a partir del cálculo del valor medio (I Nivel -Resultados superiores a la media, II Nivel-Resultados al nivel de la media- III Nivel - Resultados menores que la media-y IV Sin Nivel – alumnos con resultados menores a la media y mantienen o empeoran el resultado).

Ilustración



ELEMENTOS ACROBATICOS SELECCIONADOS PARA ESTAS CATEGORIAS.

1- Vuelta de frente

Ejecución:

- El apoyo de las manos y el meter la cabeza
- La extensión de piernas
- Pararse de vuelta agarrando las piernas

2- Vuelta de frente volada.

Ejecución:

- Crear una fase de vuelo

- Piernas unidas en la fase de vuelo
- Pararse de vuelta agarrando las piernas

3- Vuelta de espalda.

Ejecución:

- Sacar la cabeza
- Colocación de las manos y empuje de los brazos
- Las piernas unidas durante el vuelo

4- Campana (voltereta lateral).

Ejecución:

- Pasar por la vertical con las piernas extendidas
- En el final, primero apoyar una pierna y luego la otra
- Al apoyar las piernas, que sea en una misma línea
- La estabilidad en la línea

5- Parada de tres puntos.

Ejecución:

- Mantener el equilibrio (3 seg)
- Cuerpo extendido y recto
- Formación del triángulo entre las manos y cabeza

6- Combinación de vuelta de frente a parada de tres puntos.

Ejecución:

- Vuelta de frente normal
- Continuidad de movimiento
- Mantener el equilibrio (3 seg).

TEST TÉCNICOS:

1. Virada con semi-giro halando el brazo más lejano con ambos brazos en sus dos variantes (por delante de la cabeza y por debajo del pecho). Si como el estudio de la defensa

2. Virada con semi-giro con media nelson al brazo más cercano y halón del más lejano
3. Virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la barbilla
4. Virada con semi-giro inmovilizando el brazo más cercano y agarre del tronco
5. Derribe con halón de brazo con agarre por el brazo y tronco y su variante con agarre del brazo y muslo
6. Derribe con sumersión con agarre del cuello y el tronco.

En la realización de las evaluaciones se consideró lo siguiente:

- a). Demostración del elemento técnico de pie y parte por la derecha e izquierda valor dos puntos por cada lado (total 8 puntos)
- b). Demostración de sus respectivas defensas por la derecha e izquierda valor 2 puntos por cada lado (total 8 puntos).

CRITERIOS DE REFERENCIAS, SEGÚN M. FIGUEROA (1999).			
Puntos a alcanzar		Evaluación	Puntos
Desde 16 pts		Excelente	5
Desde 15 pts	Hasta 13 pts	Muy bien	4
Desde 12 pts	Hasta 10 pts	Bien	3
Desde 9 pts	Hasta 7 pts	Regular	2
Desde 6 pts	Hasta 4 pts	Deficiente	1
Menos de 4 pts		Muy mal	0

Luego de observados todos estos pasos se pasó a la realización de los test, los que se llevaron a cabo en dos días, en el horario del entrenamiento que tiene lugar en la sesión de la tarde y teniendo como orden para las pruebas la dirigida a la fuerza explosiva (salto de longitud sin impulso), luego las orientadas a la velocidad (carrera de 30 m e Ida y vuelta) y seguidamente la que mide la resistencia a la fuerza (máximo de abdominales de tronco y planchas) y por último, en el segundo día de medición la resistencia (carrera de 400 m). Los espacios utilizados fueron los mismos en todos los casos (gimnasio de lucha y la pista aledaña a lo que fuera el ateneo “Aurelio Yanet”).

2.3.5.1.- Rendimiento motriz de los luchadores durante el cumplimiento de las pruebas físicas.

Al observar los resultados promedios del grupo (tabla 8), en el caso de la primera de las pruebas, en este caso la orientada al control de la fuerza explosiva (salto de longitud sin impulso), se aprecia una pequeña dispersión de los resultados que hace el valor del coeficiente de variación inferior al 10%, lo cual atendiendo a lo indicado por V. M. Zatsioskij (1989), permite evaluar al grupo como homogéneo en esta condición; mientras que al contrastar el resultado con los criterios de referencias asumidos (PIPD 2020-24) los resultados medios del grupo califican como deficiente, regular y bueno para cada medición respectivamente; mientras que en lo referente a su dinámica a través del periodo preparatorio (etapas general y especial) es ascendente hacia el inicio del periodo competitivo (fig.1). No obstante, atendiendo a su condición de capacidad sensible a desarrollarse en estas edades no está a la altura de las expectativas, lo cual permite inferir que el trabajo que se realiza en su potenciación es insuficiente.

Tabla 8. Resultados del rendimiento motor durante las etapas de preparación (N=12).

CAPACIDAD	PRUEBA	X			S			CV (%)		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
FUERZA EXPLOSIVA	Salto de longitud sin impulso (cm).	141	150	161	13.7	14.3	11.5	9.7	9.55	7.15
VELOCIDAD	Carrera de 30 m (seg).	12.6	12.42	12.25	0.38	0.26	0.06	3.02	2.09	0.48
	Carrera de ida y vuelta 10m (seg).	12.7	12.3	12.1	0,39	0,15	0,08	3,09	1,22	0,66
RESISTENCIA A LA FUERZA	Abdominales de tronco (rept).	29.5	38.8	45.8	6.6	7.7	6.8	22.4	19.9	15
	Planchas (rept)	8.9	12.75	16.92	2.7	2.6	2.6	30.7	20.1	15.2
RESISTENCIA.	Carrera de 400 m (min).	2.24	2.19	2.06	19.13	15.32	16.94	13.28	11.1	13.49

Leyenda: X-Media aritmética, S- Desviación típica y CV- Coeficiente de variación. I. II y III- Primera, segunda y tercera medición.

En lo referente a los ritmos de incrementos de esta condición, considerando los cálculos realizados para los resultados de la prueba de salto de longitud sin impulso (tabla 9 y fig. 2) denotan un incremento sostenido que resulta mayor durante la etapa especial (fig. 7), cuya trayectoria permite inferirlo con facilidad. No obstante, los resultados iniciales resultan deficientes y sólo el deportista 12 (anexo 5) califica con un resultado de bien, en la segunda medición el 50% del grupo supera el nivel de regular y en la tercera ello asciende al 15%; lo cual denota una mejora que para estas edades es insuficiente atendiendo a su carácter sensible (solo dos practicantes logran evaluación de excelente, uno muy bien, tres de bien, tres regular y tres deficiente durante la tercera y última medición). Ello indica que es preciso un trabajo más dirigido a su desarrollo.

Tabla 9. Ritmo de Incremento de los resultados de una medición a otra.

CAPACIDAD	PRUEBA	Dif. Media.			% de incremento		
		I -II	II -III	I -III	I -II	II -III	I -III
FUERZA EXPLOSIVA	Salto de longitud sin impulso (cm).	9	11	20	6.19	7.1	13.2
VELOCIDAD	Carrera de 30 m (seg).	-0.18	-0.22	-0.35	1.42	1.78	2.82
	Carrera de ida y vuelta 10m (seg).	-0.3	-0.2	-0.5	2.4	1.6	4.1
RESISTENCIA A LA FUERZA	Abdominales de tronco (rept).	9	7	16	26.1	16.5	42.1
	Planchas (rept)	4	4	8	36.4	13.3	61.5
RESISTENCIA	Carrera de 400m (min).	-5	-13	-18	3.5	9.8	13.3

Leyenda: I. II y III- Primera, segunda y tercera mediciones.

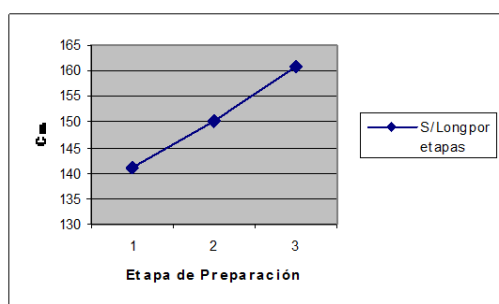


Fig.1. Resultados medios del S/L por etapas del periodo preparatorio.

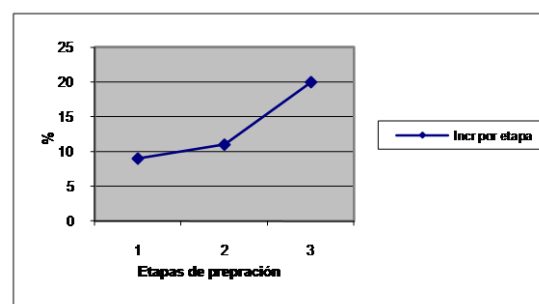


Fig.2. Ritmos de incremento del S/L por etapas del periodo preparatorio.

En el caso de la velocidad se aplicaron dos pruebas (Carrera de 30 m y carrera de ida y vuelta), la primera de las cuales muestra en sus resultados una pequeña dispersión de los resultados que hace el valor del coeficiente de variación inferior al 10%, lo cual permite evaluar al grupo como homogéneo en esta condición (tabla 8); en tanto la dinámica refleja una mejora sostenida hasta la tercera medición (fig. 1) y el rendimiento motriz al compararlos con los resultados equivalentes, luego del cálculo del valor medio, se pudo determinar que predominan los resultados de bien y excelente, con solo dos practicantes que en cada medición logran resultados de regular.

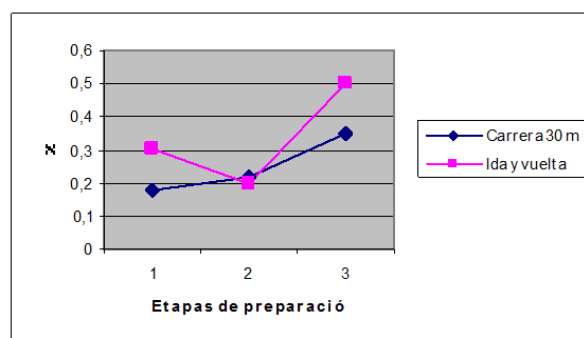
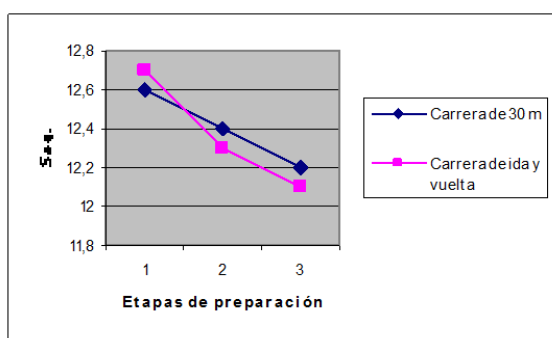


Fig.3. Resultados medios en las pruebas de velocidad (Carrera de 30 m y Carrera de Ida y vuelta).

Fig.4. Ritmos de incremento en las pruebas de velocidad de (carrera de 30 m y Carrera de Ida y vuelta).

La carrera de ida y vuelta, orientada a evaluar la velocidad de los niños, al igual que la carrera de 30 m denota muy poca dispersión de los resultados y por consiguiente en todas las mediciones el coeficiente de variación es menor que el 10% y ello permite evaluar como homogéneo el grupo para esta prueba (tabla 8). En este sentido se aprecia una mejora sostenida a través de ambas etapas de preparación (fig. 3), con su mayor porcentaje de incremento entre la primera y segunda etapa (tabla 9 y fig.4). Atendiendo a los criterios de referencias (PIPD 2020-24) el rendimiento motriz del grupo es deficiente, tanto en la primera, como en la segunda medición y solo en la tercera logran un resultado que clasifica como regular, a lo cual se agrega que los ritmos de incrementos son mínimos y ello permite inferir que al deficiente trabajo en el desarrollo de la velocidad durante las clases de educación física de que provienen estos niños indicado por el bajo nivel con que iniciaron la práctica de la disciplina, se sumó a una atención no prioritaria de esta condición motriz, aun cuando en la literatura se reconoce como sensible a ser desarrollada en

estas edades. Precisamente, al revisar los documentos de planificación se pudo detectar que se atiende la reacción de manera específica; pero no el recorrido de un punto a otro que es expresamente donde se manifiesta la velocidad.

Por su parte, los ritmos de incrementos de una medición a otra (tabla 9 y fig. 4), es menor de la primera a la segunda medición, mientras que de esta a la tercera es superior. No obstante, en ningún caso los porcentajes son superiores a 10, nivel que refieren Volkov y Filin (1989) necesario superar para que el resultado pueda ser considerado como significativo en este tipo de prueba (velocidad).

La resistencia a la fuerza, controlada por intermedio de las pruebas abdominales y planchas con el máximo de repeticiones posibles, en ambos casos ofrece resultados dispersos que hacen que el grupo sea considerado como no homogéneo en la primera medición por ser el coeficiente de variación superior al 20% como lo indica V. M. Zatsiorskij (1989); sin embargo hacia la segunda y tercera medición ello va mejorando permitiendo que el grupo califique como poco homogéneo (tabla 7), lo cual permite inferir una mejora de la entrenabilidad de esta condición. Ello también se expresa en su dinámica ascendente (fig.5) predominando la mejora en el periodo de tiempo que medio de la primera a la segunda medición (tabla 9 y fig. 6).

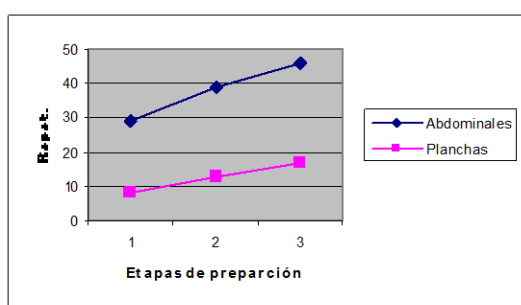


Fig.5. Resultados medios en las pruebas de resistencia a la fuerza (abdominales y Planchas).

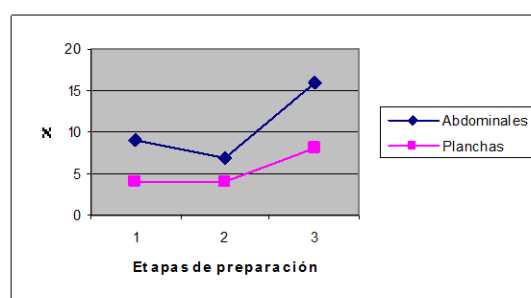


Fig.6. Ritmos de incremento en las pruebas de resistencia a la fuerza (abdominales y Planchas).

En el caso concreto de los abdominales denotan un sustancial rendimiento, donde los resultados de la primera medición califican como de segundo nivel;

mientras que los de la segunda y tercera están al primer nivel, a lo que se agrega ritmos de incrementos sustanciales que denotan una atención que supera el caso de la fuerza explosiva. Las planchas, aunque con un resultado en sus incrementos similar a lo ocurrido con los abdominales, sus resultados iniciales son deficientes, lo cual denota falta de atención a esta condición en los años precedentes durante la práctica de la educación física en la escuela y por tanto la necesidad de darle mayor atención.

Por último, en lo referente a las capacidades condicionales se controló la resistencia de estos niños a través de la carrera de 400 m planos. En este sentido, se aprecian resultados poco disperso que permiten evaluar el grupo como poco homogéneo; pero con valores muy cercano a lo homogéneo (tabla 8) que describe una dinámica positiva (fig. 9) con mejoras de una medición a otra que se hace más notable entre la segunda y la tercera (tabla 9 y fig. 8)

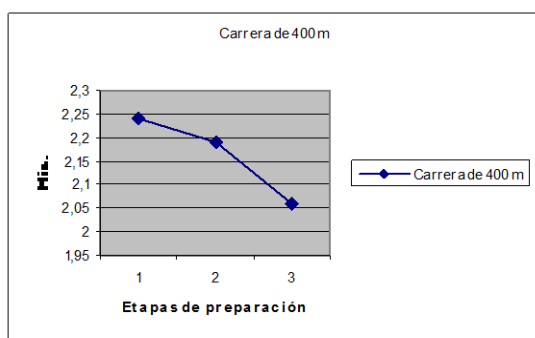


Fig.7. Resultados medios en la prueba de 400 m

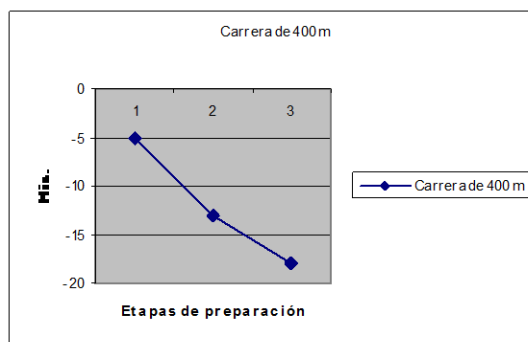


Fig.8. Ritmos de incrementos en la prueba de 400 m.

Si consideramos como referente lo indicado en el PIPD (2020-24) los resultados medios de partida están en el primer nivel y ello fue mejorado en las siguientes mediciones; sin embargo, los incrementos de una medición a otra no son sustanciales lo cual denota un desarrollo en correspondencia con lo referido por la literatura para esta etapa de la vida.

Las capacidades coordinativas y en espacial la orientación espacio-temporal fueron controladas por intermedio de cinco ejercicios acrobáticos y una combinación de los mismos (tabla 10). Luego de ser observada la ejecutoria de los mismos por los practicantes en cada medición se pudo determinar, por medio de una tabla de frecuencia, la vuelta de espalda como el ejercicio con mejores resultados (75%); mientras en la segunda medición aun cuando se

mantiene el valor porcentual ello se expresa en la vuelta al frente, situación que varía favorablemente en la tercera medición lográndose buenos porcentajes en la vuelta al frente (mejor resultado), la vuelta volada, vuelta espalda y la combinación. Hay que llamar la atención en que el ejercicio parada de 3 puntos que exige demostrar equilibrio fue la de peores resultados. Hay que señalar que este resultado negativo y la no realización de prueba para evaluar el equilibrio contradice la opinión de especialistas de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (Martin, 1983; Hahn, 1988; Baur, 1990, 1991; Kutsar, 1992 y Mora, 2001, Carreño y De Armas, 2009; Molnar y Brazeiro, 2012 y González, 2021) quienes aseguran que en estas edades existen condiciones para el desarrollo de estos componentes de las capacidades coordinativas.

Tabla 10. Frecuencia del valor de las evaluaciones de elementos acrobáticos por etapas de la preparación (N=12).

Prueba	Vuelta de frente			Vuelta volada			Vuelta de espalda			Campana			Parada de 3 pto			Combinación		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
I	5	3	4	8	2	2	9	2	1	4	5	3	4	2	6	6	3	3
%	41.7	25	33.3	66.6	16.6	16.6	75	16.6	8.3	33.3	41.7	25	33.3	16.6	50	50	25	25
II	9	2	1	8	3	1	7	3	2	6	4	2	7	3	2	8	3	1
%	75	16.6	8.3	66.6	25	8.3	58.3	25	16.6	50	33.3	16.6	58.3	25	16.6	66.6	25	8.3
III	11	1	-	10	1	1	9	2	1	9	2	1	8	3	1	9	2	1
%	91.6	8.3		83.3	8.3	8.3	75	16.6	8.3	75	16.6	8.3	66.6	25	8.3	75	16.6	8.3

Finalmente, los resultados de las pruebas se corresponden con lo planificado y que fuera comprobado a través de la revisión de documentos, revelándose la priorización del trabajo de las capacidades condicionales y coordinativas en esta etapa. Los resultados confirman que se hizo más acento en la resistencia a la fuerza y no la fuerza explosiva como esta sugerido en la literatura. También, se da prioridad al desarrollo de la velocidad; pero sin obtenerse los resultados que se precisan; si se consiguen buenos resultados con la

resistencia aerobia considerando lo orientado por diferentes estudios, en particular considerando el estudio longitudinal con niños de 8 a 15 años de edad, realizado por D. Massiocotte y Col, (1980) citados por J. Carreño (1999). Referente a la coordinación, el control esencialmente se circunscribe a la orientación espacial, pasando por alto el ritmo y el equilibrio, lo cual se hace evidente también con la flexibilidad que no es controlada, aun en su condición de sensible a desarrollar. Todo ello exige un replanteo de lo programado y un mejor diseño de los test para el control de las capacidades motrices a ser desarrolladas en estas edades.

Los resultados confirman la necesidad de introducir medios, recursos que potencien de manera coordinada las capacidades motrices, en lo cual los juegos jugarían un importante papel.

2.3.4.2.- Resultados de las evaluaciones a la ejecutoria de la técnica

Al observar los resultados del grupo (tabla 10), en las cinco pruebas evaluadas, tanto las ejecutadas en la posición de tierra o parte (tres primeras), como la cuarta y quinta que comprenden la posición de pie, son similares con una dispersión aceptable que hace el grupo califique como poco homogéneo en el caso de las técnicas de cuatro puntos; mientras que de pie se aleja y llega a ser no homogénea con coeficiente de variación que supera el 20%.

Tabla 11. Resultados de los estadígrafos de las pruebas técnicas (N=12).

Nº	PRUEBA TECNICA DE MEDICIÓN	X	S	CV (%)		Evaluación
1	Virada con semi-giro halando el brazo más lejano.	3.6	0.71	19.72	**	Muy mal
2	Virada con semi-giro con media Nelson al brazo más cercano.	3.5	0.66	18.8	**	Muy mal
3	Virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la barbilla.	3.6	0.71	19.7	**	Muy mal
4	Derribe con halón con agarre por el brazo y tronco y su variante con agarre del brazo y muslo.	3.6	1.3	36.1	*	Muy mal
5	Halón con sumersión por el cuello con sus variantes por el tronco y pierna.	3.5	0.9	25.7	*	Muy mal

LEYENDA: ***Homogéneo **Poco homogéneo * No homogéneo

En el caso de los valores medios, al ser comparados con los valores de referencia que se disponen (PIPD 2020-24), ellos califican como muy mal, sobre todo las técnicas en la posición de cuatro puntos, lo cual contradice la lógica por ser esta una posición que facilita el trabajo de los niños en estas edades por requerir de menor esfuerzo, al propio tiempo que menos espectaculares y peligrosas. Sin dudas que el deficiente desarrollo mostrado en el desarrollo de las manifestaciones de la fuerza muscular que fueran controladas anteriormente (fuerza explosiva y fuerza-resistencia) tienen incidencia en estos resultados.

Finalmente se puede inferir una deficiente influencia o trabajo en el desarrollo de las capacidades motrices sensibles a ser potenciadas en estas edades que tiene expresiones en una mala ejecutoria de la técnica y de manera particular el hecho de los malos resultados en la ejecución de las técnicas de la posición en cuatro puntos, aun cuando son de fácil acceso para estos niños.

Como cierre de este capítulo puede concluirse que se confirma una atención diferenciada a las capacidades motrices que en alguna medida concuerda con los estudios que la literatura recoge sobre la necesidad de priorizar el trabajo indistintamente en el tiempo de las mismas, aunque se denotan insuficiencias en el tratamiento de la fuerza explosiva, la resistencia, la flexibilidad; así como el ritmo y el equilibrio como componentes de la coordinación. En el caso de los juegos, considerando su importante papel formador y como medio para el desarrollo de las referidas capacidades, no cumplen el rol que les corresponde para el momento de la formación deportiva y no siempre están bien utilizados, a lo que se agrega el desconocimiento de juegos pre-deportivos específicos. Por otra parte, se constata durante la demostración de los recursos técnicos niveles de desarrollo bajo de las capacidades motrices (fuerza explosiva) que inciden negativamente en la ejecutoria de los mismos.

CAPÍTULO III. MANUAL DE JUEGOS COMBINADOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICO-TÉCNICA, DURANTE LA FASE DE INICIACIÓN, CON LUCHADORES DE MATANZAS (9-10 AÑOS)

En este espacio, se ofrece una más detallada explicación del proceso de validación del manual de juegos combinados y la configuración definitiva de sus componentes, como obra central de este trabajo de investigación. Inicialmente se trata la selección de los expertos y los resultados de la consulta sobre su validez, desde la teoría y seguidamente se expone este ya acabado.

3.1.- Validación, desde la teoría, por el criterio de expertos (variante comparación por pares) del Manual de juegos combinados

En el proceso de validación, desde la teoría, inicialmente se confecciono un listado de personas posibles a cumplir los requisitos (candidatos a expertos) para opinar sobre el asunto, lo cual comprendió una valoración sobre el nivel de conocimiento que los mismos poseen y sus posibilidades de argumentación en lo referente al Manual de juegos combinados. Con este propósito, el autor selecciono y contacto con 27 candidatos a expertos: entre ellos un doctor en Ciencias Pedagógicas, Especialistas en Lucha Deportiva y entrenadores de gran experiencia, conocedores de las formas y vías para lograr el mejoramiento en la calidad y organización del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lucha deportiva.

En un segundo momento, se tomaron en cuenta algunos elementos considerados como precondiciones que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método. Los elementos considerados para esta clasificación se relacionan a continuación:

- ✓ Ser graduado de nivel superior y poseer alguna categoría científica o académica
- ✓ Tener más de 10 años de experiencia en la especialidad deportiva
- ✓ Disponer de un elevado nivel de preparación para poder emitir criterios sobre el objeto de estudio
- ✓ Disposición de participar en el trabajo.

Luego de esta aproximación, y considerando las precondiciones referidas, se redujo a 19 el número de candidatos (tabla 11).

Tabla 11. Características de la muestra de expertos.

PROCEDENCIA	N	EXPERIENCIA (promedio, años)
ENTRENADORES DE BASE	13	17
ENTRENADOR SELECCIÓN NACIONAL	1	45
ESPECIALISTAS EN LUCHA DEPORTIVA Y METODOLOGOS	4	25
DOCTORES EN CIENCIAS	1	45
<i>TOTAL GENERAL.</i>	19	33

Como se puede observar la experiencia promedio de la muestra es de 33 años (tabla 11). El doctor es especialista en Lucha Deportiva; mientras los especialistas y metodólogos; los primeros como entrenadores en la EIDE de la provincia y los segundos metodólogos en la dirección provincial de Matanzas.

Luego de que estos respondieran el cuestionario para determinar el nivel de competencia (anexo 6) resulto que los diecinueve demostraron el conocimiento y la argumentación necesaria para emitir juicios sobre el manual de juegos (tabla 12) ya que el 84.21% de sus valores se ubican en la categoría $0,8 = k = 1$ que es competencia alta y el 15.79 % con valores medio.

Tabla 12. Coeficiente de competencia de los candidatos a expertos.

Expertos	Kc	Ka	K
1	0.8	0.8	0.80
2	0.8	0.7	0.75
3	0.8	0.9	0.85
4	0.7	0.9	0.80
5	1.0	1.0	1.00
6	0.8	0.8	0.80
7	0.9	0.8	0.85
8	0.7	0.8	0.75
9	1.0	0.9	0.95
10	0.8	0.9	0.85
11	0.8	0.8	0.80
12	0.7	0.8	0.75
13	0.8	0.8	0.80
14	0.8	0.9	0.85
15	0.9	0.8	0.85
16	0.8	0.9	0.85
17	0.9	0.8	0.85
18	0.7	0.8	0.75
19	1.0	0.9	0.95
Promedio	0.82	0.84	0.83

Después de haber determinado a los expertos y disponer la propuesta de manual con todos sus elementos, se procedió a someter el mismo al criterio valorativo del grupo de expertos seleccionados previamente atendiendo a un cuestionario ajustado al caso (anexo 7), y a partir de las opiniones de estos con relación al mismo, sus diferentes componentes, perfeccionarlo si fuera necesario o asumirlo definitivamente como válido. Ya se había referido que la variante utilizada fue la comparación por pares.

La valoración que estos hicieron del proceso de determinación de cada uno de los coeficientes por los componentes del manual comprendió opiniones favorables en todos los casos. Es oportuno precisar que la determinación de los cuatro puntos de corte permitió al autor determinar la evaluación por categoría valorativa que el grupo de expertos asigna a cada elemento de la propuesta (anexos 8, 9,10 y 11). En este caso, el punto de corte que limita las categorías valorativas va desde -0,52 hasta 3,70 (anexo 12).

Es oportuno precisar que la determinación de los 4 puntos de corte permitió al autor determinar la evaluación por categoría valorativa que el grupo de expertos asigna a cada elemento de la propuesta. El análisis de las opiniones que estos reflejaron (tabla 13) se realizó siguiendo los pasos estructurados en el método de comparación por pares y sus consideraciones oscilaron entre valores que van de lo muy adecuado a lo bastante adecuado.

En ninguno de los casos analizados las calificaciones emitidas por los expertos fueron de poco adecuado o no adecuado, por tanto se acepta el manual de juegos y no es necesario un proceso para reformular ninguno de sus componentes. Completado este proceso de validación, desde la teoría, se está en condiciones de presentar, de manera acabada el referido manual.

Tabla 13. Resultados de la metodología de comparación por pares a cada uno de los elementos del manual de juegos.

Elementos del manual de juegos		Valor de N-P	Categoría otorgada por los expertos
1. Fundamentación		-0,77	Muy adecuado
2. Objetivo general		-0,13	Bastante adecuado
3. Juegos seleccionados		-0,67	Muy adecuado
4. Indicaciones metodológicas de los juegos		0,01	Bastante adecuado
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices	0,06	Bastante adecuado
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños	-0,94	Muy adecuado
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta	-0,09	Bastante adecuado
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos del año en el área de Educación Física	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo	-0,51	Bastante adecuado
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo	-0,70	Muy adecuado
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz	-0,70	Muy adecuado
	6.4. En cuanto a la formación de valores	-0,77	Muy adecuado
7. La factibilidad de aplicación del manual		-0,62	Muy adecuado

3.2- Presentación del Manual de juegos combinados (versión ampliada en anexo 13)



ÍNDICE

I. Introducción.....	
II. Objetivo General.....	
III. Diagnóstico de la situación.....	
IV. Contenidos del compendio de juegos.....	
4.1.- Capacidades motrices (juegos físico-recreativos)	
4.2.- Capacidades tecno-motrices (juegos pre-deportivos)	
V. Recomendaciones metodológicas para su implementación.....	
VI. Bibliografía.....	

I.- INTRODUCCIÓN

Debido a las profundas transformaciones morfo-funcionales y psico-motoras que ocurren durante la infancia como consecuencia de su evolución natural, las cuales pueden ser percibidas a simple vista; así como por el hecho de que en ella tienen lugar grandes transformaciones en el plano motriz, lo cual hace indispensable que los profesores de educación física, al trabajar con niños de esta edad, posean el dominio adecuado de los recursos técnico-metodológicos más apropiados para la atención a las necesidades psicomotrices de este momento de la vida. En este sentido, es importante precisar que toda forma de desarrollo a esta edad se asocia al movimiento como forma de relacionarse y comunicarse con el entorno, por lo que este para el niño constituye la forma principal de vida y es a través de él, que el mismo va a alcanzar su independencia.

A través del juego se puede establecer una base sólida para el desarrollo físico del niño en relación a su salud, con una amplia gama de experiencias motrices que le aporte un punto de referencia para que, al término de su desarrollo, pueda seleccionar la actividad física que más le satisfaga para los fines que considere convenientes (conservación de la salud, aprovechamiento del tiempo libre, competencia escolar, entre otros). En el logro de este propósito se debe insistir en evitar el manejo inadecuado de cargas en tiempos, distancias y

pesos, sin exigir al educando más de lo que su desarrollo biológico y psicológico le permita, para evitarle daños irreversibles, sobre todo en el sistema músculo esquelético.

El autor, distingue para el trabajo de iniciación deportiva, por sus posibilidades, los juegos físico-recreativos, los cuales asume como el conjunto de relación-acción, actividades necesariamente dinámicas y que generan placer a través de reglas preestablecidas o libremente escogidas, con espacios y tiempos definidos, con finalidad socializadora.

Entre los objetivos de estos se destacan los referentes a la condición física y aquellos que tienen que ver con la formación de ciertos valores morales en los niños (Domínguez y Carreño, 2003 y Watson, 2008):

1. Potenciar las posibilidades de fuerza muscular, rapidez, la resistencia aerobia y el equilibrio
2. Fomentar las habilidades motrices básicas
3. Exaltar la autoestima y la solidaridad de los participantes
4. Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, cooperación y responsabilidad
5. Desarrollar habilidades de liderazgo
6. Favorecer la integración
7. Beneficiar la comprensión y reconocimiento
8. Intercambiar ideas y experiencias durante su desarrollo

Este tipo de juego, adecuadamente seleccionado, prepara al niño para actividades con mayores exigencias tecno-motrices, al propio tiempo que se divierten. En este caso, el autor considera necesario potenciar los juegos físico-recreativos para la fuerza muscular (explosiva), la rapidez, la resistencia aeróbica (moderada) y la coordinación (orientación espacial, equilibrio y ritmo), capacidades motrices susceptibles de ser desarrolladas en el periodo de edades objeto de estudio (Hahn, 1988; Baur, 1990, 1991; Tschiene, 1990; Kutsar, 1992; Martin, 1993; Mora, 2001). y por su compatibilidad con las exigencias de la preparación física del luchador.

Otro tipo de juego que se distingue como antecedente de la actividad competitiva, es decir, de los ejercicios a realizar durante la competencia, como

recurso de preparación, son los denominados juegos pre-deportivos, los cuales tienen como objetivo fundamental iniciar a los alumnos en el aprendizaje de los elementos fundamentales de las técnicas, además de propiciar el desarrollo de las habilidades y capacidades motrices básicas.

Al seleccionar los juegos pre-deportivos, el profesor debe tener presente el momento de la preparación y su complejidad, ya que estos se deben ejercitar suficientemente antes de aplicar variantes. Aunque ellos no exigen un alto nivel técnico de ejecución, el entrenador debe insistir en la correcta realización de las habilidades, con el objetivo de evitar la adquisición de hábitos incorrectos que puedan afectar el aprendizaje de los elementos técnicos del deporte para el que sirve de antecedente formativo, a lo que se agrega la posibilidad de una positiva transferencia motora.

En el desarrollo de los juegos pre-deportivos, es recomendable, para obtener buenos resultados, tener en cuenta diferentes aspectos, como son: la preparación de la base material de estudio, acondicionamiento del área (en este caso el profesor podrá adecuar los juegos que se sugieren a sus condiciones de trabajo) y conformar los equipos de acuerdo al nivel de desarrollo de los alumnos tratando de que estos sean los más homogéneos posibles.

También, se sugiere observar determinados pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos en las primeras clases, tales como: dar a conocer el nombre del juego, explicar y demostrar los elementos más importantes y sus principales reglas, práctica o ensayo (si el profesor lo considera necesario debido a su complejidad), realización y bonificación (opcional).

Es preciso insistir en que el profesor debe ofrecer a todos los alumnos, la oportunidad de que propongan variantes de los juegos, mediante la guía o indagación. Esto ayudará en gran medida al desarrollo de la creatividad de los pequeños deportistas.

El uso de estos recursos se convierte en un insustituible medio para el trabajo con los niños durante fase de iniciación en la formación deportiva, lo cual se acrecienta para los deportes de combate al hacer más atractiva un tipo de actividad que se torna brusca, y por tanto menos socorridas por los niños y niñas

II.- OBJETIVO GENERAL

Favorecer el desarrollo de las capacidades motrices sensibles para estas edades; así como el dominio y aplicación satisfactoria de las habilidades motrices genéricas en situaciones de juego.

III.- DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN

La investigación realizada apunta a la existencia de una atención diferenciada a las capacidades motrices que en alguna medida concuerda con los estudios que la literatura recoge sobre la necesidad de priorizar el trabajo indistintamente en el tiempo de las mismas, aunque se denotan insuficiencias en el tratamiento de la fuerza explosiva, la resistencia, la flexibilidad; así como el ritmo y el equilibrio como componentes de la coordinación. En el caso de los juegos, considerando sus posibilidades desde lo didáctico, no cumplen el rol que le corresponde para el momento de la formación deportiva y no siempre son bien utilizados, a lo que se agrega el desconocimiento de juegos pre-deportivos que potencien las bases para la introducción en el combate de las luchas.

Estos argumentos, a lo cual se une la experiencia acumulada por el autor, por su práctica hasta la alta competencia y su desempeño como entrenador, apuntan a la necesidad de asegurar condiciones metodológicas que permitan la referida transición hacia la siguiente fase (desarrollo) sin traumas. Ello con base en los posicionamientos de Cancio y Calderín (2010); así como Pablo Sánchez (s/a) quienes hacen énfasis en el uso adecuado de la actividad competitiva en la fase de iniciación deportiva.

IV.- CONTENIDOS DEL COMPENDIO DE JUEGOS

El manual, en correspondencia con las nuevas corrientes pedagógicas, supone que en un ambiente lúdico, el niño aprenda divirtiéndose y mediante una serie de situaciones, adquieran un conjunto de habilidades, capacidades y conductas motrices a través de actividades atractivas y motivantes, logrando la familiarización de este con la entrada a una fase superior (desarrollo o consolidación) que ya entrañaría la orientación hacia el estilo greco o libre de la lucha deportiva y una actividad deportiva más exigente que recuerda la que realizan los adultos. Con este propósito se reúnen 58 juegos en función del desarrollo de las capacidades motrices básicas, y acento en las más sensibles

para estas edades; mientras ello se complementa con 5 grupos de juegos pre-deportivos básicos para la actividad de luchas que ofrecen la posibilidad de introducir más de 100 variantes, lo cual eleva su riqueza formativa. Se ha considerado de manera paralela la influencia en conductas que forman parte de la preparación del niño para la vida como son: la cooperación, la creatividad imaginativa y la disciplina.

Es esta una herramienta para facilitar el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades motrices como parte del desarrollo de la motricidad en general y en particular para la disciplina deportiva en cuestión; al tiempo que asegurar la adecuada transición la siguiente fase de la formación deportiva enseñanza primaria lo más armónicamente posible en correspondencia con la enseñanza precedente. Se destaca el carácter práctico de los juegos y en la selección de los mismos se han considerado diferentes criterios, por ejemplo:

CRITERIO DE SELECCIÓN DE LOS JUEGOS

1. Que sean juegos eminentemente participativos
2. Que el material sea frecuente en gimnasios e instalaciones deportivas, asequibles, de bajo costo, de fácil manejo y poco peligroso
3. Que sean juegos fundamentados en la experiencia práctica, que garantice su viabilidad.
4. Que los juegos gusten y motiven hacia la práctica deportiva
5. Que sean juegos sencillos por sus reglas, que puedan ser entendidos e interpretados con facilidad

El autor, con el propósito de hacer más accesible el material, ha dividido su contenido en una selección de juegos orientados al desarrollo de las capacidades motrices (físico-recreativos), con acento en las más sensibles y otro grupo encaminados a lo tecno-motriz (juegos pre-deportivos).

✓ **CAPACIDADES MOTRICES (juegos físico-recreativos)**

- Juegos para el desarrollo de la fuerza muscular (énfasis en la fuerza explosiva)
- Juegos para el desarrollo de la rapidez
- Juegos para el desarrollo de la resistencia aerobia (corta duración)
- Juegos para el desarrollo de la flexibilidad

- Juegos para el desarrollo de la coordinación (énfasis en la orientación espacial, el equilibrio y el ritmo).

✓ **CAPACIDADES TÉCNO-MOTRICES (juegos pre-deportivos)**

- Juegos de contacto
- Juegos bloqueando los agarres
- Juego con agarres de ataque
- Juegos por el espacio
- Juego de posiciones
- Juegos combinados.

V.- RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

- Utilizar un correcto vocabulario durante la ejecución de los juegos
- Observar un orden de realización de los juegos haciéndolos siempre de lo simple a lo complejo
- Evitar que se fuerce al niño durante la actividad y dosificar el tiempo de realización del juego
- Velar porque el juego sea accesible a los niños
- Respetar las reglas requeridas por cada juego
- Seleccionar los juegos previamente a la clase, ello en correspondencia con el objetivo a cumplir
- Esclarecer la estructura y orden de los juegos
- Prever la disponibilidad de los medios que se precisen para la realización del juego en cuestión
- Observar en los niños, su reacción ante el fracaso y el éxito, su nivel de participación e integración, con el objeto de promover una participación homogénea
- Considerar que el número de jugadores puede variar para cada juego
- Sostener las reglas del juego para todos los grupos que participen, aunque si es necesario pueden variar para equilibrar las fuerzas
- Ofrecer indicaciones claras; pero debe dejarse espacio a la interpretación de los participantes.

IV. BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso Macia, R. (2012). Conjunto de juegos físico-recreativos para la preparación de los luchadores en la categoría 12-13 años. Tesis en opción al grado académico de Especialista en Lucha Deportiva. La Habana. UCCFD.
- Baur, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. *Revista de entrenamiento deportivo*, 5, 3. 24-29.
- Cansío Selles, R. E. y Calderín Arbolel, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. <https://www.efdeportes.com/efd141/>
- Carreño, J. E. y Medina, A. I. (2010). El desarrollo motor de niños de 8 a 11 años. 2010. *Lecturas: E.F. y deportes*. Consultado noviembre 2015.
- Domínguez, V y Carreño, J. E. (2003). Conjunto de juegos pre-deportivos de Voleibol y acciones metodológicas para las actividades de Educación Física del sexto grado. Tesis para optar por el grado académico de Master en Ciencias y Juegos Deportivos. ISCF. La Habana, 59 p.
- Hahn, E. Entrenamiento con niños. -- Barcelona: Ed Martínez, Roca, S.A, 1988. -- 165 p.
- Sánchez, P. (s/a). Claves del proceso de iniciación deportiva. <https://mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciación-deportiva/>
- Travieso, E. (2014). Programa perfeccionado de iniciación deportiva para la disciplina de Lucha Deportiva niveles I y II (9 – 10 años) de Matanzas. Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Matanzas, Cuba.
- Vigotskij, L. S. (1987) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Editorial Científico-Técnica. La Habana.
- Watson Brown, H. 2008. Teoría y práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 191p.

Finalmente, luego de expuesta la versión acabada y validada, desde la teoría, por los expertos, se está en condiciones de asegurar la superioridad de este recurso metodológico para la iniciación en la lucha deportiva y que el mismo se distingue de lo que se dispone en lo siguiente:

Se logra la sistematización de los juegos en un documento metodológico que ofrece los fundamentos de su selección, agrupación en virtud de la tarea, se

destaca el objetivo general de los juegos seleccionados y se ofrecen indicaciones metodológicas a considerar durante la implementación del manual. Es oportuno destacar la configuración de los contenidos (la agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices, su correspondencia con la edad de los niños, la variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta) y sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva resalta la intencionalidad al desarrollo cognoscitivo, al socio-afectivo, a lo motriz y la formación de valores.

De esta forma es apreciable la superioridad de este nuevo recurso metodológico para el trabajo de los entrenadores de lucha con los niños en esta fase de la formación deportiva, lo cual apunta a la factibilidad de aplicación del manual, y que fuera confirmado por los expertos al evaluarlo.

CONCLUSIONES

El estudio teórico sobre las tendencias de la iniciación deportiva y su estado en la contemporaneidad, el papel del juego asumido como actividad motora que favorece la formación de las habilidades y capacidades motrices durante la fase inicial de la formación deportiva; ello desde la perspectiva del modelo horizontal estructural de enseñanza centrada en el juego, los resultados del diagnóstico sobre las insuficiencias que provocan la tendencia a un desarrollo tecno-motriz discordantes, sin que se asegure, una adecuada condición física que solvente las demandas de la actividad técnico-táctica y la consulta a los expertos sobre una propuesta para el uso de los juegos, permitió confirmar la hipótesis planteada, por lo que se logra elaborar un manual de juegos combinados para la preparación físico-técnica, durante la fase de iniciación, con luchadores (categoría 9-10 años) de Matanzas que ayuda en la comprensión de la situación y el camino para su mejoramiento, colocando al niño como sujeto y objeto del proceso. En opinión de los expertos la solución resulta válida para atender el propósito para que fuera elaborada.

RECOMENDACIONES

1. Sugerir a la Dirección Provincial de Actividades Deportivas; y concretamente a la Comisión de Luchas que el manual de juegos combinados que fuera elaborado pueda ser utilizado por los entrenadores en todos los municipios y de esta manera demostrar su validez en la práctica
2. Prever la elaboración de una multimedia de apoyo al manual con el desarrollo de cada uno de los juegos que le componen
3. Trabajar en la selección de juegos que garanticen el equilibrio en el tratamiento tanto en las habilidades, como en las capacidades motrices
4. Incorporar más juegos orientados al desarrollo del equilibrio e introducir tanto para la orientación espacio-temporal, como el ritmo.
5. Prever investigaciones sobre las maneras de organizar la actividad competitiva en estas edades, teniendo como centro el juego.

BIBLIOGRAFIA

- Águila, C. y Andujar, C. (2000). Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos. *Lecturas: E.F. y deportes*, n° 21.
- Águila, C. y Casimiro, A. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. *Lecturas: E.F. y deportes*, n° 20.
- Alfonso Macia, R. (2012). Conjunto de juegos físico-recreativos para la preparación de los luchadores en la categoría 12-13 años. Tesis en opción al grado académico de Especialista en Lucha Deportiva. La Habana. UCCFD.
- Baur, J. (1991). Entrenamiento y fases sensibles. *Revista de entrenamiento deportivo*, 5, 3. 24-29.
- Beraldo, S. y Polletti, C. (1995). *Preparación física total*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
- Bukač J. (1975). Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics. V 24. N.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Editorial. INDE.
- Cansío Selles, R. E. y Calderín Arbolel, O. (2010). Consideraciones a tener en cuenta para la iniciación deportiva. <https://www.efdeportes.com/efd141/>
- Cárdenas Vélez, D y López López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*. N° 15, págs. 22 -29.
- Carreño, J. E. y De Armas, R. (2009). Orden en importancia de las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en el estado óptimo de la preparación física en competidores de 12 a 15 años. <http://delegaciongranadinatkd.iespana.es/images/ARTICULOS>. Consultado: marzo 2015.
- Carreño, J. E. (2018). *La iniciación deportiva en la práctica contemporánea de la actividad física*. [Diapositiva PowerPoint]. Conferencia Magistral “VI Taller Nacional de Doctores del Movimiento Deportivo Cubano”. Matanzas.

- Colectivo de Autores. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista de Luchas (2016-2020). Federación Cubana de Luchas, La Habana.
- Colectivo de Autores. (2016). Sistema de Perfeccionamiento del Ciclo Olímpico 2016-2020. Federación Cubana de Luchas (FCL). Ciudad Deportiva. La Habana.
- Colectivo de Autores. (2021). Programa Integral de Preparación del Deportista de Luchas (2021-2024). Federación Cubana de Luchas, La Habana.
- Domínguez, V. y Carreño, J. E. (2003). *Conjunto de juegos pre-deportivos de Voleibol y acciones metodológicas para las actividades de Educación Física del sexto grado*. [Tesis para optar por el grado académico de Master en Ciencias y Juegos Deportivos]. ISCF. La Habana.
- Filin, V. P. (1987). *Teoría y metodología del entrenamiento escolar*. Editorial Cultura Física y Deportes. Moscú (Texto en ruso).
- Fleck, S. (2014). *Designing resistance training programs*. Cuarta edición. Champaign IL: Human Kinectics.
- Fleitas, I. (2003). *Teoría y práctica general de la gimnasia*. Instituto Superior de Cultura Física. CD. Universalización de la Cultura Física. La Habana.
- González, S. (2021). Modelos centrados en el juego para la iniciación comprensiva del deporte. Ed. Morata. ISBN: 978-84-18381-43-0.
- Grosser, M. Muller, y Helmut, H. (1996). *Desarrollo muscular*. México: Martínez Roca S.A.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento en Niños*. Editorial Martínez Roca. Barcelona.
- Harre, D. (1989). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Segunda reimpresión. Editorial Científico-técnica. Ciudad de La Habana.
- Hernández Moreno et al (2001), La iniciación a los deportes de equipo de cooperación –oposición desee la estructura y dinámica de la acción de juego: nuevo enfoque. Efdeportes. Revista digital. Buenos Aires. Año 6. N°33. [http: www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Hirtz, P. (1981). Koordinative Fähigkeiten-Kennzeichnung altersgang und beeinflussungsmöglichkeiten. Medizin und sport.
- Le Boolch, J. (2001). El cuerpo en la escuela en el siglo XXI. 1 edición. Barcelona: INDE, 450 p. [https:- bibliotecadigital.uchile.cl-discovery-fulldisplay](https://bibliotecadigital.uchile.cl-discovery-fulldisplay)

- Martín, N. (1990). *Bases generales del entrenamiento con niños. Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*. Málaga: Unisport,
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1987). *Bewegungslehre-sportmotorik*. Volk und Wissen, Berlín.
- Molnar, G. y Brazeiro, M. (2012). Concepto de iniciación deportiva <http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-de-iniciacion-deportiva/Consultado> el 22 de abril de 2018.
- Mora, J. (2001). *El acondicionamiento físico en primaria*. Actividad física y salud. Universidad de Huelva. 200, p 77-113.
- Ozolin, N. G. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-técnica. Ciudad de La Habana.
- Peña, J. M. Aguilar, E. K. Valle, J. G. y López, S. N. (2020). *Preparación física*. CIDEPRO Editorial. Babahoyos Ecuador
- Pérez, A. (1997). *Recreación. Fundamentos teóricos-metodológicos*. Centro Histórico. México. DF.
- Platonov, V. N. y Bulatova, M. (2017). *La Preparación Física*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Ranzola, A. y Barrios, J. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- Sánchez, F. (1992). *Didáctica de la Educación Física y el deporte*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Sánchez, F. (1992). *Didáctica de la Educación Física y el deporte*. Editorial Gymnos. Madrid.
- Sánchez, P. (s/a). Claves del proceso de iniciación deportiva. <https://mundoentrenamiento.com/claves-del-proceso-iniciación-deportiva/>
- Travieso, E. (2014). *Programa perfeccionado de iniciación deportiva para la disciplina de Lucha Deportiva niveles I y II (9 – 10 años) de Matanzas*. [Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación]. Matanzas, Cuba.
- Tschiene, P. (1990). *A favor de una teoría del entrenamiento juvenil*. Stadium 24, 143. 18-28.
- Watson Brown, H. 2008. *Teoría y práctica de los juegos*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 191p.

Weineck, J. (2013). *Entrenamiento total*. Tercera edición. Editorial Paidotribo.
Barcelona

Zatsiorskij, V. M. (1989). *Metrología Deportiva*. Editorial Planeta. Moscú.

ANEXOS:

Anexo 1. Revisión de documentos.

- a) Presencia de los principios metodológicos de la enseñanza (Conciencia y actividad, sensoperceptual, accesibilidad e individualización, sistematicidad y aumento gradual de las exigencias –Dinamismo-).
- b) Observación de los períodos sensibles (críticos).
- c) Número y variedad de los juegos que se utilizan.
- d) Correspondencia de los juegos seleccionados con el objetivo del entrenamiento y el momento de la preparación.
- e) Utilización de juegos deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos específicos.
- f) Orden de la enseñanza de la técnica (por su complejidad y posición –de pie o cuatro puntos-).

ANEXO 2. Entrevista para directivos

Solicitamos su colaboración respondiendo este cuestionario de entrevista que forma parte de una investigación que se ejecuta, con el objetivo de perfeccionar el PIPD (2020-24) en el acápite correspondiente con la iniciación, ello soportado en el uso de juegos (físico-recreativos y predeportivos -genéricos y específicos-).

Responda según su realidad.

1. ¿Cuál es su nivel de preparación profesional?
2. ¿en qué actividad de dirección se desempeña?
3. Años de experiencia en la preparación de luchadores.
4. ¿Cuáles son los principales factores, en su opinión, dificultan la iniciación en la Lucha deportiva (9 -10 años)? Se le comentaran algunos que pudieran estar incidiendo en ello (la calificación de los profesores para el uso de los juegos como medio para la iniciación en la Lucha deportiva, el uso limitado de los juegos (deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos, poca variedad de los juegos que se utilizan, desconocimiento de los tipos de juegos, del momento y procedimientos metodológicos para su uso durante la etapa de iniciación, deficiente correspondencia de los juegos seleccionados con el objetivo del entrenamiento y el momento de la preparación, inobservancia de los principios metodológicos de la enseñanza, predominio en el orden de la enseñanza de la técnica -de pie a cuatro puntos-, la no observación de los períodos críticos, no correspondencia del desarrollo físico-motor con la habilidad técnica, la no asociación del desarrollo motor a los ritmos de incrementos, el sistema competitivo, etc.
5. ¿Considera vital el uso de juegos durante la etapa de iniciación en la lucha deportiva entre los 9 y 10 años de edad? Si la respuesta es afirmativa, entonces se le pide valorar aspectos que tiene en cuenta al organizar este tipo de actividad tales como: Considera las características etareas del contingente con que se trabaja al seleccionar juegos, tiene en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motoras, disponibilidad de medios deportivos e infraestructura, carga

horaria de que se dispone, orden de precedencia de los juegos, diversidad de los juegos pre-deportivos a utilizar, selecciona el tipo de juego a utilizar teniendo en cuenta su grado de complejidad, distribuye los juegos atendiendo al momento de la preparación, seguimiento sistemático al diagnóstico (funcional, físico, motor y psicológico) inicial atendiendo las diferencias individuales y organiza la actividad competitiva en forma de juego.

6. ¿Qué opina sobre la utilización de los juegos (pre-deportivos, físico-recreativos y deportivos) durante la etapa de iniciación en la lucha deportiva entre los 9 y 10 años de edad? Se le sugiere responder si es buena, regular o no se realiza.
7. ¿Qué juegos utiliza y con qué prioridad? De un orden de prioridad a los utilizados, asumiendo el uno (1) como el más utilizado y así sucesivamente.

Pre-deportivos específicos.	Deportivos.	Físico-recreativos.
___ Juegos de contacto.	___ Básquetbol.	___ Juegos para la fuerza muscular.
___ Juegos bloqueando los agarres.	___ Voleibol.	___ Juegos para la rapidez.
___ Juego con agarres de ataque.	___ Balonmano.	___ Juegos para la resistencia aerobia.
___ Juegos por el espacio.	___ Fútbol.	___ Juegos para el equilibrio.
___ Juego de posiciones.	___ Béisbol.	
___ Juegos combinados.		

8. ¿Cómo considera, deberán distribuirse los juegos para la iniciación deportiva?

Por momentos de la preparación, por meses o por unidad.

ANEXO 3. Cuestionario a los entrenadores de Lucha Deportiva que trabajan con la categoría de iniciación.

Estimado profesor:

Solicitamos su colaboración respondiendo este cuestionario, a manera de encuesta, que forma parte de una investigación que se ejecuta, con el objetivo de perfeccionar el PIPD (2020-24) en el acápite correspondiente con la iniciación, ello soportado en el uso de juegos (físico-recreativos y predeportivos-genéricos y específicos).

Responda según su realidad.

1. ¿Cuál es su nivel de preparación profesional?

- Licenciado en Cultura Física: ___
- Técnico medio en Educación Física: ___
- Ciclo de enseñanza con que trabaja: ___
- Otro Nivel: Maestría ___ Especialidad ___ o Doctorado ___

2. Marque con una X la actividad en que se desempeña.

___ Entrenador. ___ Metodólogo.

3. Años de experiencia en la preparación de luchadores.

___ 0 a 5 años ___ 6 a 10 años ___ 11 a 15 años ___ Más de 15 años

4. ¿Cuáles son los principales factores, en su opinión, que dificultan la iniciación en la Lucha deportiva (9 -10 años)?

___ Calificación de los profesores para el uso de los juegos como medio para la iniciación en la Lucha deportiva.

___ El uso limitado de los juegos (deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos).

___ Poca variedad de los juegos que se utilizan.

___ Desconocimiento de los juegos (deportivos, físico-recreativos y pre-deportivos), del momento y procedimientos metodológicos para su uso durante la etapa de iniciación.

___ Deficiente correspondencia de los juegos seleccionados con el objetivo del entrenamiento y el momento de la preparación.

___ Inobservancia de los principios metodológicos de la enseñanza (Conciencia y actividad, sensoperceptual, accesibilidad e individualización, sistematicidad y aumento gradual de las exigencias –Dinamismo-).

___ Predominio en el orden de la enseñanza de la técnica (de pie a cuatro puntos).

___ La no observación de los períodos sensibles (críticos).

___ No correspondencia del desarrollo físico-motor con la habilidad técnica.

___ La no asociación del desarrollo motor a los ritmos de incrementos (1.5 – 2 años).

___ El sistema competitivo.

5. Marque con una X sí o no considera vital el uso de juegos durante la etapa de iniciación en la lucha deportiva entre los 9 y 10 años de edad.

Si ____. No ____.

Si su respuesta es afirmativa, entonces valore los siguientes aspectos y señale con una X los que usted tiene en cuenta al organizar este tipo de actividad.

a) ___ Considera las características etareas del contingente con que se trabaja al seleccionar juegos.

b) ___ Se tiene en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades y habilidades motoras.

c) ___ La disponibilidad de medios deportivos e infraestructura.

d) ___ La carga horaria de que se dispone.

e) ___ El orden de precedencia de los juegos.

f) ___ La diversidad de los juegos pre-deportivos a utilizar.

- g) ___ Selecciona el tipo de juego a utilizar teniendo en cuenta su grado de complejidad.
- h) ___ La distribución de los juegos atendiendo al momento de la preparación.
- i) ___ Seguimiento sistemático al diagnóstico (funcional, físico, motor y psicológico) inicial atendiendo las diferencias individuales.
- j) ___ Se organiza la actividad competitiva en forma de juego.

6. ¿Qué opina sobre la utilización de los juegos (pre-deportivos, físico-recreativos y deportivos) durante la etapa de iniciación en la lucha deportiva entre los 9 y 10 años de edad? (marque con una X la respuesta que considere oportuna.

Buena ____. Regular ____. No se realiza ____.

7. ¿Qué juegos utiliza y con qué prioridad? De un orden de prioridad a los utilizados, asumiendo el uno (1) como el más utilizado y así sucesivamente.

Pre-deportivos específicos.	Deportivos.	Físico-recreativos.
___ Juegos de contacto.	___ Básquetbol.	___ Juegos para la fuerza muscular.
___ Juegos bloqueando los agarres.	___ Voleibol.	___ Juegos para la rapidez.
___ Juego con agarres de ataque.	___ Balonmano.	___ Juegos para la resistencia aerobia.
___ Juegos por el espacio.	___ Fútbol.	___ Juegos para el equilibrio.
___ Juego de posiciones.	___ Béisbol.	
___ Juegos combinados.		

8. ¿Cómo considera, deberán distribuirse los juegos para la iniciación deportiva? Marque con una X según su opinión, la mejor manera.

Por etapas (general y especial) ____. Por meses ____. Por unidad ____.

Anexo 4. Tabla de significación ("Hoja de Excel para el Cálculo de los Puntos Críticos de la Distribución Binomial" elaborada por Ramón Folgueira, 2003) soportado en el algoritmo: Bukač J. (1975) Critical Values of the Sign Test. Para la cual los valores son: 01 Muy significativo, 05 Significativo y 1 Poco significativo.

		Valor inicial:				
		27 encuestados				
		Dos Colas				
		,01				
		,05				
		,1				
N	,001	,005	,01	,025	,05	,1
27	22	21	20	20	19	18
28	23	22	21	20	19	18
29	24	22	22	21	20	19
30	24	23	22	21	20	20

Anexo 5. RESULTADO DE LOS TEST FÍSICOS POR CADA PRACTICANTE.

Prueba	Salto sin impulso			abdominales			planchas			rapidez			resistencia		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	1.30	1.35	1.45	22	28	35	8	12	15	12.40	12.30	12.25	2.21	2.15	2.01
2	1.20	1.30	1.55	35	48	55	12	14	16	13.10	12.45	12.25	2.15	2.10	2.02
3	1.40	1.56	1.60	42	54	58	7	10	16	13.10	12.35	12.23	2.10	2.08	2.03
4	1.50	1.60	1.75	37	45	50	5	10	14	12.30	12.27	12.18	2.00	1.55	1.43
5	1.37	1.45	1.60	22	34	45	14	18	22	12.45	12.37	12.22	2.16	2.10	2.05
6	1.60	1.78	1.80	25	40	48	10	15	18	12.35	12.26	12.20	1.58	1.45	1.40
7	1.25	1.35	1.48	32	43	48	9	12	16	13.45	13.23	12.35	2.12	2.05	2.05
8	1.25	1.50	1.55	23	35	40	6	10	15	12.50	12.45	12.40	2.16	2.12	2.09
9	1.40	1.45	1.58	25	31	36	7	12	14	12.35	12.23	12.20	2.20	2.10	2,01
10	1.35	1.43	1.48	28	32	43	8	10	18	12.40	12.34	12.28	2.15	2.12	2.05
10	1.50	1.58	1.70	35	41	45	12	16	21	12.40	12.38	12.25	1.55	1.43	1.35
12	1.60	1.68	1.73	28	35	47	8	13	18	12.45	12.38	12.23	1.50	1.43	1.38

ANEXO 6. Cuestionario para la selección de Expertos.

Estimado compañero(a), nos encontramos realizando una investigación sobre el perfeccionamiento del programa de formación inicial en la Lucha Deportiva que asume los juegos como eje central, el desarrollo multilateral de la preparación física y con acento en las capacidades motrices sensible de desarrollar en estas edades, necesitando de su valiosa colaboración como experto del tema antes referido, lo cual agradecemos de antemano.

Datos del Experto:

Nombre y apellidos	
Centro Laboral:	
Años de experiencia:	
Grado científico y/o académico:	
Cargo que ocupa:	

Evalúe, marcando con una cruz (X), el nivel de conocimiento que ud posee sobre programas de enseñanza. (El número 1 significa la peor información y el 10, la mayor).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fuentes de Argumentación o fundamentación	Alto	Medio	Bajo
Análisis teóricos realizados por usted en el tema de referencia.			
Su experiencia obtenida en el tema de estudio.			
Conocimientos sobre trabajos en esta temática desarrollados por autores venezolanos.			
Conocimientos sobre trabajos en esta temática desarrollados por autores extranjeros.			
Retroalimentación de conocimientos a partir de la superación (cursos, diplomados, entrenamientos, especialidades, maestrías y doctorados).			
Su intuición sobre el tema.			

Realice una autovaloración del grado de influencia que en conocimiento e información sobre algún programa de iniciación que usted posee de cada una de las fuentes de argumentación o fundamentación que aparecen a continuación. Marque con una cruz (X) donde considere según las categorías alto, medio, o bajo.

Anexo 7. Cuestionario aplicado a los expertos, referentes al sistema organizacional propuesto.

A continuación, se expone el formulario que ha de responder una vez estudiada la propuesta que le adjunto. Le solicito amablemente que responda con la mayor sinceridad posible cada una de las preguntas que aparecen a continuación, lo que será de un gran valor para los resultados finales.

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos:

Elementos del manual de juegos		Categorías					Total
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)	No adecuado (C5)	
1. Fundamentación							
2. Objetivo general							
3. Juegos seleccionados							
4. Indicaciones metodológicas de los juegos							
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices						
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños						
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta						
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva (iniciación)	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo						
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo						
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz						
	6.4. En cuanto a la formación de valores						
7. La factibilidad de aplicación del manual							

Le agradezco cualquier sugerencia o recomendación a la propuesta. Por favor, refiéralas a continuación.

Anexo 8. Resultados de la frecuencia absoluta por cada uno de los elementos a evaluar por los expertos sobre el manual de juegos propuesto.

Elementos del manual de juegos		Categorías					Total
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)	No adecuado (C5)	
1. Fundamentación		8	11	0	0	0	19
2. Objetivo general		7	10	2	0	0	19
3. Juegos seleccionados		5	14	0	0	0	19
4. Indicaciones metodológicas de los juegos		2	16	1	0	0	19
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices	5	10	4	0	0	19
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños	13	6	0	0	0	19
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta	6	11	2	0	0	19
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva (iniciación)	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo	2	17	0	0	0	19
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo	6	13	0	0	0	19
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz	6	13	0	0	0	19
	6.4. En cuanto a la formación de valores	8	11	0	0	0	19
7. La factibilidad de aplicación del manual		4	15	0	0	0	19

Anexo 9. Resultados de la frecuencia absoluta acumulada por cada uno de los elementos a evaluar por los expertos sobre el manual de juegos propuesto.

Elementos del manual de juegos		Categorías				
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)	No adecuado (C5)
1. Fundamentación		8	19	19	0	0
2. Objetivo general		7	17	19	19	19
3. Juegos seleccionados		5	19	19	19	19
4. Indicaciones metodológicas de los juegos		2	18	19	19	19
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices	5	15	19	19	19
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños	13	19	19	19	19
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta	6	17	19	19	19
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva (iniciación)	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo	2	19	19	19	19
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo	6	19	19	19	19
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz	6	19	19	19	19
	6.4. En cuanto a la formación de valores	8	19	19	19	19
7. La factibilidad de aplicación del manual		4	19	19	19	19

Anexo 10. Resultados de la frecuencia relativa acumulada por cada uno de los elementos a evaluar por los expertos sobre el manual de juegos propuesto.

Elementos del manual de juegos		Categorías			
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)
1. Fundamentación		0,4211	1,0000	1,0000	1,0000
2. Objetivo general		0,3684	0,8947	1,0000	1,0000
3. Juegos seleccionados		0,2632	1,0000	1,0000	1,0000
4. Indicaciones metodológicas de los juegos		0,1053	0,9474	1,0000	1,0000
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices	0,2632	0,7895	1,0000	1,0000
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños	0,6842	1,0000	1,0000	1,0000
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta	0,3158	0,8947	1,0000	1,0000
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva (iniciación)	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo	0,1053	1,0000	1,0000	1,0000
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo	0,3158	1,0000	1,0000	1,0000
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz	0,3158	1,0000	1,0000	1,0000
	6.4. En cuanto a la formación de valores	0,4211	1,0000	1,0000	1,0000
7. La factibilidad de aplicación del manual		0,2105	1,0000	1,0000	1,0000

Anexo 11. Resultados de la imagen en espejo de la curva normal de los valores Z derivados de la frecuencia relativa acumulada por cada uno de los elementos a ser evaluados por los expertos.

Elementos del manual de juegos		Categorías			
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)
1. Fundamentación		-0,20	3,70	3,70	3,70
2. Objetivo general		-0,34	1,25	3,70	3,70
3. Juegos seleccionados		-0,63	3,70	3,70	3,70
4. Indicaciones metodológicas de los juegos		-1,25	1,62	3,70	3,70
5. Sobre el contenido	5.1. La agrupación de los juegos por su influencia sobre las capacidades y habilidades motrices	-0,63	0,80	3,70	3,70
	5.2. La correspondencia de los juegos con la edad de los niños	0,48	3,70	3,70	3,70
	5.3. La variabilidad y actualidad de los juegos que integran la propuesta	-0,48	1,25	3,70	3,70
6. Sobre el aporte que la propuesta da al cumplimiento de los objetivos de la fase de formación deportiva (iniciación)	6.1. En cuanto al desarrollo cognoscitivo	-1,25	3,70	3,70	3,70
	6.2. En cuanto al desarrollo socio-afectivo	-0,48	3,70	3,70	3,70
	6.3. En cuanto al desarrollo motriz	-0,48	3,70	3,70	3,70
	6.4. En cuanto a la formación de valores	-0,20	3,70	3,70	3,70
7. La factibilidad de aplicación del manual		-0,80	3,70	3,70	3,70

Anexo 12. Determinación de los puntos de corte y los valores de N-P del criterio de expertos.

Elementos		Categorías				Suma	Promedio	N-P	N
		Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)				
E1		-0,20	3,70	3,70	3,70	10,90	2,73	-0,77	1,95
E2		-0,34	1,25	3,70	3,70	8,31	2,08	-0,13	1,95
E3		-0,63	3,70	3,70	3,70	10,47	2,62	-0,67	1,95
E4		-1,25	1,62	3,70	3,70	7,77	1,94	0,01	1,95
E5	E5.1	-0,63	0,80	3,70	3,70	7,57	1,89	0,06	1,95
	E5.2	0,48	3,70	3,70	3,70	11,58	2,90	-0,94	1,95
	E5.3	-0,48	1,25	3,70	3,70	8,17	2,04	-0,09	1,95
E6	E6.1	-1,25	3,70	3,70	3,70	9,85	2,46	-0,51	1,95
	E6.2	-0,48	3,70	3,70	3,70	10,62	2,66	-0,70	1,95
	E6.3	-0,48	3,70	3,70	3,70	10,62	2,66	-0,70	1,95
	E6.4	-0,20	3,70	3,70	3,70	10,90	2,73	-0,77	1,95
E7		-0,80	3,70	3,70	3,70	10,30	2,58	-0,62	1,95
Puntos de corte		-0,52	2,88	3,70	3,70	117,06			