

## **PERFECCIONAMIENTO DEL PROCESO DE FORMACIÓN DE LAS HABILIDADES DE ATAQUE DEL LUCHADOR**

### *Improvement of the process of training the attack of the fighter in wrestling*

#### **Mario Eusebio Quintero Cuervo**

Especialista en Alto Rendimiento Deportivo  
Universidad de Oriente  
mquintero@uo.edu.cu  
Cuba

#### **Nilo Rodríguez Laffita**

Máster en Actividad Física en la Comunidad  
Universidad de Oriente  
Cuba

#### **Ángel Pineda Rodríguez**

Especialista en Deportes de Combate  
Universidad de Oriente  
Cuba

#### **Luís Alberto Negret Martínez**

Máster en Deportes de Combate  
Universidad de Oriente

Cuba

### **Artículo original**

#### **RESUMEN**

En el proceso de entrenamiento deportivo, la preparación atlética responde a las nuevas concepciones de la actividad competitiva. El objeto de estudio en esta investigación estuvo dirigido a la formación de las habilidades ataque en luchadores estilo libre, con el fin de perfeccionar la enseñanza de las mismas en esta categoría; el objetivo general fue elaborar una estrategia metodológica sustentada en la estructura lógica de las acciones, perfeccionando el proceso de enseñanza aprendizaje y con ello, las habilidades deportivas del luchador, a partir de los cambios en el reglamento de la Unión de Lucha Mundial (U.W.W). Para el desarrollo de la investigación se emplearon varios métodos teóricos de investigación como el análisis y síntesis, inducción deducción, histórico lógico, sistémico estructural funcional y de orden empírico, la observación, medición y el experimento, acompañado de entrevistas a profesores de experiencia y nivel académico. Como resultado se pudo constatar insuficiencias en la estrategia metodológica empleada, sus fundamentos teóricos se sustentan en un modelo sobre la base de lo fácil a lo complejo. La propuesta de la investigación tiene como fundamento la continuidad de las acciones de la posición de pie a cuatro puntos desde la enseñanza, con el fin de dinamizar las actividades; trayendo como resultado el incremento en la efectividad de los luchadores en el combate y resultados deportivos, en correspondencia con las exigencias de la lucha actual.

**PALABRAS CLAVE:** Programa de enseñanza; proceso de enseñanza aprendizaje; habilidades deportivas; lucha libre.

## ABSTRACT

In the process of sport training, the technical and tactical preparation responds to new conceptions at the present time. The object of study in this investigation was directed to the education process learning of the sport abilities of the fighters free style, with the purpose of perfecting the technical and tactical preparation in this category; the general mission was to elaborate a methodology strategy sustained in a logical structure of the attack actions, being perfected the process of education learning and with it, the sport abilities of the fighter, from the changes in the regulation of the World Wrestling Union U.W.W. For the development of the investigation several theoretical methods of investigation like the analysis and synthesis were used, induction logical, systemic deduction, historical structural functional and of empirical order, the observation, measurement and the experiment, accompanied by interviews to specialists of experience and academic level. As result could be stated insufficiencies in the used methodology strategy, their theoretical foundations are sustained in a model on the base of the easy thing to the complex. The proposal of the investigation has like foundation the continuity of the actions of the standing position to four points from education, with the purpose of dynamic the activities; bringing as result the sport increase in the effectiveness of the fighters in the combat and results, correspondence with the exigencies of the present fight.

**KEYWORDS:** Program of education; process of education learning; sports abilities; wrestling.

## INTRODUCCIÓN

El proceso de formación de las habilidades de ataque en la actualidad se lleva a cabo por el método tradicional, con una estructura metodológica sustentada en la división del movimiento y la aplicación de este en la actividad de combate, es decir, primero se enseña la parte técnica y luego los complejos técnico-tácticos, en la etapa de perfeccionamiento (como utilizarse). Esto trae consigo dificultades en la secuencia de movimientos en la ejecución de las acciones de pie, fundamentalmente los derribes, insuficiente aprovechamiento de posiciones y agarres favorables para la continuidad de una técnica a otra.

En la revisión de documentos los estudios más destacados relacionados con el proceso de formación de las habilidades de ataque del luchador, se pueden considerar las investigaciones de González. S. y Cañedo. I. (2001) con una estructura metodológica donde se divide el proceso en dos momentos la preparación técnica y la táctica; Quintero. M, E. (2002) realiza una proposición basada en la modelación de acciones anticipadas; Jiménez B. (2009) valora la continuidad de los movimientos en la etapa de perfeccionamiento dentro del aprendizaje y Negret L. A. (2012) aplica la misma teoría en los luchadores hipoacúsicos de categorías de primer nivel, Trujillo R. (2006) con modelos que se correspondían con otras condiciones de combate por el contenido del reglamento.

Otro hallazgo encontrado en la bibliografía y en las observaciones fue la diferencia en la actividad combativa (al compararla con etapas anteriores). En un estudio histórico en el ámbito competitivo de la lucha deportiva, encontramos la existencia de varios cambios del reglamento en los últimos 20 años. Según plantean estudiosos con experiencia en el tema, en la lucha cambió todo, con las últimas transformaciones, desde las competencias hasta la estructuración de un proceso de entrenamiento.

En estos momentos cualidades como disminución del tiempo de combate (dos períodos), el arrastre de uno al otro de los puntos, las llamadas de atención y amonestaciones, unido a la variación del valor de las acciones, entre otras, caracteriza el proceso competitivo en la lucha deportiva actual. Esto trae consigo, realizar mayor cantidad de acciones de ataque, para evitar reacciones del contrario con defensas o contraataques efectivos.

La causa fundamental de estos cambios radicó en la exclusión de la lucha deportiva de los Juegos Olímpicos, esto provocó las transformaciones en esta especialidad, con la finalidad de convertir a este deporte más espectacular y sea aceptado por las empresas y cadenas televisivas y reportar ganancias a sus divulgadores.

Lo antes expuesto impone a los deportistas exigencias distintas y con ello nuevas cualidades como el aumento del ritmo, de la variedad en las acciones preparatorias, del uso los agarres y el

momento, entre otras. Lo anterior implica realizar modificaciones en las diferentes direcciones de la preparación, a criterio de los autores, la técnica y táctica es la más afectada en este sentido.

Por lo antes expuesto el aprovechamiento de las posiciones y agarres resultantes de las acciones (preparatorias, de ataques y defensivas) es de suma importancia, esto propicia la continuidad lógica de las diferentes habilidades entre ambas posiciones, en las cuales se desarrolla la lucha para alcanzar un adecuado perfeccionamiento técnico y táctico.

La propuesta pretende lograr el aprendizaje de un conjunto de acciones vinculadas armónicamente de la posición de pie a cuatro puntos, sin que medie una pausa para determinar qué hacer.

De acuerdo con el diagnóstico fáctico-perceptible y a partir las características de la lucha deportiva actual, se consideran como insuficiencias las siguientes:

- Poco dinamismo del luchador en el combate, dado por retrocesos sin ataques o agarres que obstaculizan las acciones
- Llamadas de atención y amonestación
- Limitada continuidad de las acciones de pie a cuatro puntos durante el combate
- Limitado desenvolvimiento de los luchadores durante el combate con constantes interrupciones por la limitada continuación de las acciones en el combate
- Desorganización en la estructura de la enseñanza de las habilidades de ataque y sus componentes

Después de una etapa de diagnóstico y corroboración de las insuficiencias dentro del proceso de enseñanza, permite plantear el siguiente **problema científico**: ¿Cómo perfeccionar proceso de formación de las habilidades de ataque del luchador estilo libre?

**Objetivo:** Diseñar una estructura metodológica que contribuya al perfeccionamiento del proceso de formación de las habilidades de ataque del luchador estilo libre, en correspondencia con los cambios en el reglamento de la U.W.W.

## MUESTRA Y METODOLOGÍA

La investigación estuvo dirigida a perfeccionar las habilidades de ataque de los luchadores de la categoría 13/15 años del estilo libre, a partir de la introducción de una estructura metodológica, centrada en la relación entrenamiento – competencia, donde la continuidad de las acciones y su utilización en los combates, es el elemento dinamizador del proceso. La atención se dirigió a la estructura y función de los componentes de las acciones de ataque, como los elementos de enlace, fundamentalmente los agarres y posturas.

El trabajo se desarrolló en el área deportiva “Antonio Maceo” del Distrito 4, con una muestra de 20 luchadores de una población de 36; lo que representó el 55.5 %. La selección se realizó de forma intencional, teniendo en cuenta las divisiones de peso y estabilidad en el proceso de entrenamiento. Esto arrojó como resultado final la elección de las primeras figuras por división de peso, atletas con un nivel de preparación superior a los restantes del combinado. Estos deportistas fueron la selección para participar en el sistema competitivo de la categoría.

Durante el proceso investigativo se realizaron observaciones con dos objetivos fundamentales, el primero: valorar la actuación de los deportistas de lucha a partir de su desempeño en los combates. Dentro de los indicadores se encuentran: las acciones de preparación realizadas y uso en el combate, empleo de técnicas en la posición de pie y su continuidad en cuatro puntos, las acciones efectivas, entre otros.

El segundo objetivo consistió en valorar el desarrollo del proceso de formación de habilidades de ataque en la categoría. Los elementos utilizados fueron los objetivos propuestos, los contenidos y su forma de impartición, los métodos utilizados enfatizando en la actuación de los atletas durante su aprendizaje, la forma de evaluar y de control del proceso.

El cumplimiento del primer objetivo se logró mediante la observación a toques de control con vista a la preparación y selección del equipo del área deportiva, así como a las competencias distritales, municipales y provinciales, donde se apreciaron limitaciones en la aplicación de las acciones de ataques en situaciones de combate, causadas por el pobre uso de los momentos de ejecución y de los agarres, además por la intención de efectuar las técnicas de forma directa.

En un segundo momento se visitaron sesiones de entrenamientos de diferentes áreas deportivas, con el propósito de caracterizar el proceso formación de habilidades de ataque en estas categorías e iniciar las valoraciones de su relación con el comportamiento de los deportistas en situaciones de combate.

Las entrevistas a entrenadores de la provincia, se realizaron con el fin de obtener información de los orígenes y causas del desempeño de los deportistas en esta categoría y las limitaciones del contenido, así como de la forma impartición. Además fue un elemento importante en la construcción de la propuesta de la investigación. Se entrevistaron un total de 23 profesores del deporte de lucha, con más de 20 años de experiencia como entrenadores y con resultado deportivo en la categoría objeto de estudio.

Durante el proceso investigativo se revisaron los programas de preparación del deportista del luchador (1981, 1984, 1987, 1996, 2000, 2004, 2010 y 2014), donde definen el estudio, consolidación y perfeccionamiento de las diferentes habilidades, pudiéndose encontrar en casos aislados combinaciones no concebidas de forma continua dentro. Esto origina lagunas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en correspondencia con las características de la lucha actual y atenta contra la continuidad de las acciones de ataque.

En los diseños de las indicaciones técnico-metodológicas de estos programas, es necesario propiciar desde el inicio de la carrera deportiva, las mínimas interrupciones de las acciones, con el fin de formar un luchador activo. Para lograr esto se hace necesario estudiar de forma profunda las características individuales de cada técnica y valorar, desde los agarres, hasta la posición final de la misma y en caso de no existir la pegada, cuáles serían las acciones que propiciarían una continuidad del combate.

Con el objetivo de valorar la factibilidad de la propuesta se utilizó el método de experimento, en el cual intervinieron 20 atletas y cuatro entrenadores del combinado “Antonio Maceo” del Distrito 4, así como el colectivo de la asignatura de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente, todos del deporte de lucha olímpica.

En acuerdo con los sujetos implicados en la investigación se procedió de la siguiente forma: una primera observación en el mes de octubre, para valorar el estado inicial del objeto. En se mismo mes se introdujo la propuesta metodológica, los profesores realizaron observaciones frecuentes a topes y competencias, en el mes de febrero se realizó la observación final, la cual permitió comparar los datos arrojados en un primer momento, con los recopilados durante todo el proceso y la última observación. En la etapa experimental, el período de tiempo definido para la socialización, estudio y consolidación de las acciones de ataque y sus combinaciones técnicas continuas de pie a cuatro puntos se insertaron como programa dentro del proceso de preparación.

Durante todo el proceso de recopilación de los datos fácticos se realizaron observaciones a distintos combates. La valoración de las informaciones obtenidas en cada enfrentamiento competitivo, se tuvieron en cuenta los criterios de varios especialistas, se seleccionó el propuesto por González S, como el más empleado para los análisis de la preparación técnica y táctica.

En el procesamiento de los datos el método matemático estadístico (porcentual) utilizado fue el coeficiente de efectividad con la aplicación de instrumentos a la muestra, concediendo mayor peso a la reflexión crítica a partir de los datos.

$$C.ef. = N / Ni . 100$$

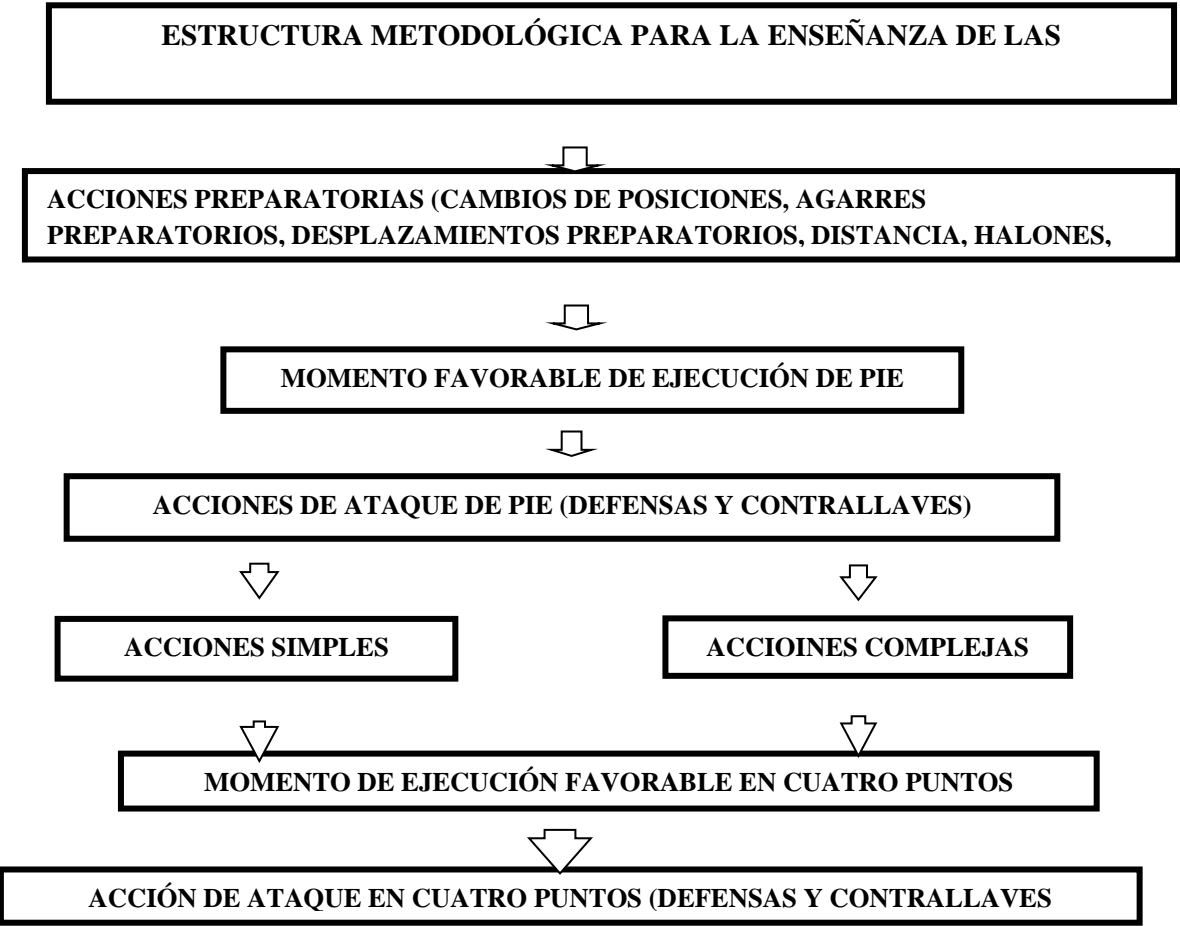
Donde: **C.ef.** = Coeficiente de Efectividad

**N** = Cantidad de Movimientos efectivos

**Ni** = Cantidad de Intentos

## RESULTADOS

Del proceso de investigación emergen como principales resultados la propuesta metodológica para organizar el proceso de formación de las habilidades de ataque, así como un sistema de principios a tener en cuenta para su implementación. Se logró sistematizar un grupo de insuficiencias las cuales fueron elementos esenciales para la determinar la lógica de la investigación. Se pudo constatar la pertinencia de la propuesta con la utilización del método de experimento.



Con el fin de ordenar la propuesta se declararon un grupo principios, que rigen la estructura metodológica para el perfeccionamiento del proceso de formación de las habilidades deportivas del luchador en correspondencia con los cambios en el reglamento de la U.W.W.

- a.- El proceso de enseñanza aprendizaje se inicia con la acción de ataque más simple en la posición de pie. (Posteriormente la correspondiente en cuatro puntos que cumpla con las exigencias para la continuidad lógica)
- b.- Las condiciones de ejecución en cuatro puntos serán las creadas a partir de la acción de ataque en la posición de pie
- c.- El principio de lo más simple a lo complejo se aplica teniendo en cuenta la acción de ataque en cuatro puntos después de analizar los momentos favorables de ejecución
- d.- Cumplir con el contenido propuesto en el programa de preparación del luchador para cada categoría

En esta investigación se contemplan los criterios abordados por González S. acerca de las condiciones favorables y las de David E. López González, los autores considera las condiciones de preparación y momento ideal; aplicándose en la investigación la concepción de acciones preparatorias que respalden el momento favorable de ejecución en un espacio y tiempo mínimo, con el fin fundamental de una ejecución efectiva.

A modo de ejemplo se representa en este trabajo la esencia de lo definido como preparación técnica y táctica bajo el principio armónico, concatenado y continuo:

**1) Derribe con halón, con agarre de brazo y tronco. (Halón de brazo)**

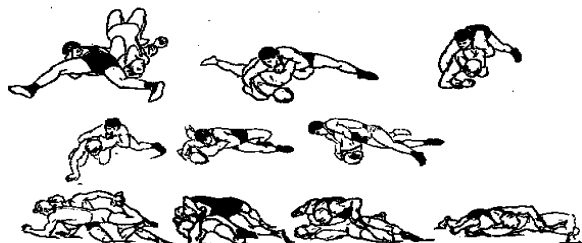




a) Virada con desbalance con agarre de brazo y tronco.



b) Virada con traslado por la cabeza con inmovilización del brazo y apoyo del antebrazo sobre la cabeza o agarre de la cabeza, o muñeca o tobillo.



c) Virada con traslado por arriba con inmovilización del brazo y agarre de barbilla.



## DISCUSIÓN

Las modificaciones sufridas en el reglamento recientemente y las recomendaciones para la preparación técnica y táctica del luchador para la categoría 13/15 años del estilo libre, son de gran significación, pues la lucha deportiva cambió totalmente en cuanto a la exigencia, aumentando la intensidad y el rigor de los combates. Se plantea la necesidad de valorar con profundidad como lograr ese estilo de enseñanza en la lucha con cambios sustanciales en la preparación técnica y táctica.

La propuesta de los autores de esta investigación se basa en transformar la lógica de organización del contenido de las acciones de ataque de pie y cuatro puntos, a partir de la pertinencia del proceso visto de pie a cuatro puntos o a la inversa, en dependencia de las características de las edades y años de experiencia en la especialidad deportiva, se utiliza el principio de lo simple a lo complejo, al elegir las variantes a partir del momento oportuno de ejecución.

La lógica de la impartición del contenido se desarrolla a partir de las acciones para crear el momento de ejecución de las acciones de ataque y tiene como elemento dinamizador el aprovechamiento del mismo, visto en dos momentos, la percepción y la utilización del mismo. Es válido destacar el uso de este elemento en las dos posiciones de combate de la lucha olímpica (de pie y en cuatro puntos), así como en la integración de estas.

Los estudios relacionados con el proceso de formación de las habilidades deportivas del luchador, van dirigidos en otra dirección, ejemplo de ello, las investigaciones de González. S. y Cañedo. I. (2000) con una estructura metodológica para las habilidades técnicas y tácticas del luchador, con una diferenciación para la etapa de aprendizaje y otra para el perfeccionamiento en avanzados, con tendencias a un proceso mecanicista y predisposiciones a una lucha menos activa.

Otros estudios realizados por Quintero. M, E (2002) investigan la aplicación de una metodología basada en la modelación de acciones anticipadas, con preferencias a racionalizar los esfuerzos con un ordenamiento de la estructura metodológica aplicable en luchadores avanzados, Por su parte Jimenes Bichi (2009) valora en su tesis de especialidad de postgrado la continuidad de los movimientos pero en una etapa de perfeccionamiento dentro del aprendizaje, y Negret L. A. (2012) con las mismas reflexiones en los luchadores hipoacúsicos de categorías de primer nivel, Trujillo R. (2006) con modelos que reflejan lagunas en las condiciones de combate de la lucha actual.

Es una regularidad en los trabajos antes citados como los aportes van dirigidos al estudio de las habilidades de ataque a partir de la separación de técnico y táctico, esto limita el proceso de

formación. Lo antes expuesto se sustenta en análisis de las propuestas, en el primer caso se educan lo técnico y lo táctico por separado, en los demás es apreciable esta separación, expresada en el inicio de la integración y la continuidad de movimientos en la etapa de perfeccionamiento.

Además, estas regularidades se expresan en la estructura del programa de enseñanza del luchador estilo libre para la categoría 13/15 años vigente y las modificaciones en los últimos años; están en consonancia con estilos de enseñanza tradicionales, expresan insuficiencias en la estructura metodológica armónica, pues quedaba abierto al criterio de cada entrenador para su ordenamiento.

Con relación a esto Matveev (1983: 125) plantea: “la preparación técnica en las modalidades deportivas poli estructurales, no sólo en la etapa de perfeccionamiento de los hábitos, sino también en la etapa de la formación de estos, se transforma directamente en preparación táctica”.

Este planteamiento indica que en el proceso de enseñanza aprendizaje la táctica debe estar en estrecha relación con la técnica. En la lucha deportiva tiene su expresión en la continuidad lógica de las acciones de la posición de pie hacia cuatro puntos, esto propicia menor consumo de tiempo y esfuerzo, y por ende mayor actividad y efectividad en el combate. Otro elemento es el aprovechamiento de debilidades en la defensa de los contrarios y la toma de decisión de los luchadores a partir de estas.

En el deporte de la lucha, tradicionalmente han existido imprecisiones con las fronteras entre la técnica y la táctica. Esto se aprecia tanto en los programas como en las investigaciones antes mencionadas, no se ha contemplado con profundidad las concepciones actuales de la táctica. El estudio de este componente de la preparación, son referentes teóricos asumidos por los autores, con el propósito de perfeccionar la formación del deportista de lucha.

En los últimos años Núñez (2010), define que:

La táctica es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctico competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del deportista, tendientes a la solución eficiente y eficaz, de multivariadas situaciones problemáticas a las cuales se enfrenta; y cuya soluciones, expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva (p.15).

Este autor conjuntamente con el Morales (2010, p. 7) define los métodos para la preparación de esta dirección como: “Modelación, problematización, progresividad, reciprocidad, competitivo y juego”. Es importante destacar que en la lucha esos postulados no reciben el tratamiento adecuado y las insuficiencias parten desde el mismo inicio en el proceso de planificación.

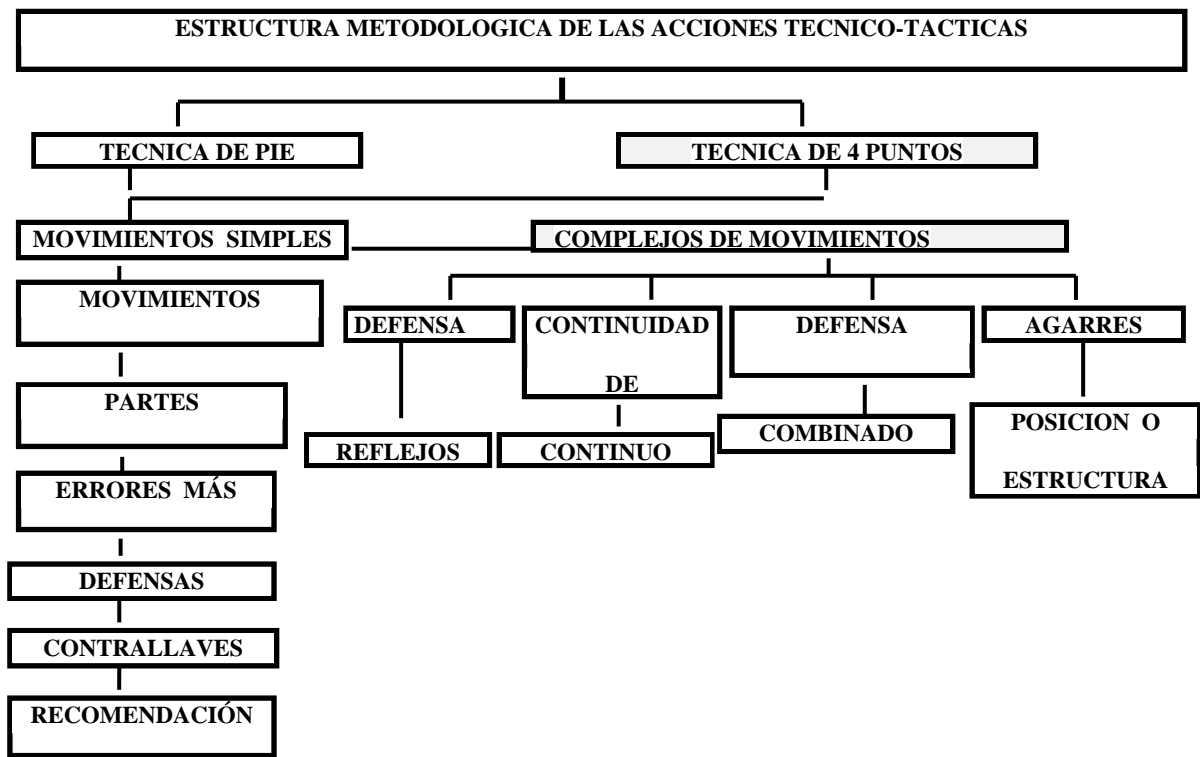
Un aspecto importante lo trata González (2000) establece que:

El luchador que sea diestro estará en condiciones de aprender y perfeccionar la técnica de la lucha y realizar las acciones económicamente, por regla general, manifiesta una gran disposición para pasar de una acción a otra con facilidad, salir de situaciones peligrosas y actuar con decisión, habilidad y seguridad (p.39).

Es importante para el luchador el desarrollo de la agilidad como capacidad coordinativa, así como la anticipación, estas capacidades juegan un papel relevante en su preparación, le permite reaccionar más rápido y preciso ante situaciones variadas e inesperadas, lo prepara para encontrar la salida adecuada ante las cambiantes situaciones del combate, le permite al luchador, con un mínimo desgaste de sus fuerzas, ejecutar de forma más rápida y exacta, las diferentes habilidades técnicas y tácticas en el combate.

González S., Cañedo I. y Figueroa M. (2000) establecen que:

En la actualidad se aceptan tres métodos fundamentales en la secuencia de estudio y perfeccionamiento : El método concéntrico, el método lineal, y el método de los complejos técnico-tácticos, con una estructura metodológica para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnico tácticas, donde prevén para el aprendizaje de lo simple a lo complejo y para la etapa de perfeccionamiento los complejos de movimiento sobre la base de movimientos reflejos, continuos, combinados y de posición o estructura (p.52)



Lo que caracteriza esta investigación, es la aplicación de un proceso más dinámico que tiene su origen de aplicación desde el inicio del proceso de formación de las habilidades deportivas. Esto contribuye a la formación de un luchador más activo, exigencia fundamental en este deporte en la actualidad.

En durante el proceso se constató la importancia de la continuidad de las acciones de pie a cuatro puntos, con indiscutible valor en la lucha actual para poder lograr mayor dinamismo y a la vez disminución de las posibilidades del contrario con una acción defensiva o de contraataque. Sobre todo para la habilidad derribar la cual por su naturaleza no llega a la posición de pegada

La implementación de la propuesta metodológica en la investigación como resultados de las diferentes observaciones efectuadas en las actividades competitivas en la etapa de diagnóstico, el coeficiente de efectividad por división de peso en las posiciones de pie y cuatro puntos, así como también las realizadas de forma continua con valores entre 29.4 % y 42.8%

Se puntualiza que el empleo de las acciones continuas fue insignificante al compararla con las acciones cuantificadas en general, y pocas fueron efectivas, pues a juicio de los investigadores, estas son realizadas por iniciativa individual de cada luchador ya que no forman parte del plan técnico diseñado documentalmente.

En la posición de pie, los coeficientes de efectividad oscilaron entre 38,8% y 50%. En la posición de cuatro puntos, los valores se comportaron entre 45% y 54,5%, registrándose valores superiores a la etapa anterior. Hay que destacar que, el empleo de las acciones continuas fue significativamente superior, con un total de 212 intentos con 122 efectivos, para un coeficiente de 57,5 y un resultado general de la muestra investigada de 47,7%, lo que indica un considerable ascenso en la dirección técnica y táctica, con resultados deportivos superiores la actividad competitiva.

Se aprecia que las acciones continuas se aplican en una etapa superior del proceso de enseñanza aprendizaje y no desde el inicio de dicho proceso como lo consideran los autores de esta investigación. Es una de las limitaciones en el proceso de formación de las habilidades de ataque. La concepción metodológica utilizada conlleva a un desempeño limitado de los deportistas de lucha de la categoría objeto de investigación.

## CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los resultados del estudio de los documentos normativos (programas), observaciones y entrevistas, se pudo constatar que existen insuficiencias tanto del orden documental como técnico-metodológico, que originaron limitaciones en la ejecución de las



habilidades de ataque de pie y cuatro puntos como vía fundamental para el logro de resultados deportivos en las actividades competitivas.

2. En las observaciones realizadas en la etapa de diagnóstico se pudo apreciar que existen insuficiencias en la ejecución efectiva de las diferentes acciones de ataque en la posición de pie y cuatro puntos con irrisorio empleo de las acciones continuas.

3. De acuerdo con los resultados de las entrevistas, las opiniones de los especialistas sobre las nuevas reglamentaciones y los evidentes cambios en las diferentes direcciones de la preparación del luchador estilo libre, se diseñó el perfeccionamiento de la estructura metodológica de las habilidades de ataque sobre la base de acciones continuas, organizadas metodológicamente de forma lógica y armónica con el fin de lograr un mayor dinamismo, efectividad en el combate y resultados deportivos en edades en correspondencia con la media mundial en este deporte en los últimos años.

4. Por la efectividad lograda en la etapa experimental se pudo constatar que el empleo de las acciones continuas de pie a cuatro puntos dinamizaron los combates, registrándose índices de efectividad comparables con luchadores de categorías superiores.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. González, S. (2000). *Técnica y táctica de la lucha deportiva*. La Habana: Editorial Científico técnica.
2. Cimentado, D.E. (2007). *Alternativas de estudio de las acciones técnicas de la Lucha*. Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes - Universidad La Concordia. Aguascalientes. Méjico.
3. Matveev L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
4. Morales A. (2011). Alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica. (Segunda Edición). Facultad de Cultura Física de Villa Clara, Cuba.
5. Núñez, C. R. (2011). *Fundamentos teórico-metodológicos de la preparación táctica del deportista*. Holguín
6. *Programas de Preparación del Deportista de Lucha*. Comisión Nacional de Lucha. (1981, 1984, 1987, 1996, 2000, 2004, 2010 y 2014).
7. *Reglas Internacionales de Lucha*. Lausana, Suiza. 2014.