

# Modelo didáctico de integración de la preparación técnica y morfofuncional en la Lucha Libre

## Didactic model of integration of technical and morphofunctional preparation in wrestling pioneer category

MSc. Martín García-Rodríguez<sup>1</sup>, Dr. C. Eutimio Armela-Suarez<sup>2</sup>,  
Dr. C. Francisco Cristino Trejo-del Pino<sup>2</sup>

marting@uo.edu.cu, earmelas@uo.edu.cu, ftrejo@uo.edu.cu

<sup>1</sup> Combinado deportivo "Los Olmos", Dirección Municipal de Deportes, Santiago de Cuba, Cuba <sup>2</sup> Universidad de Oriente Santiago de Cuba, Cuba

**Recibido:** febrero, 2020

**Aceptado:** abril, 2020

### Resumen

El artículo tiene como objetivo revelar los resultados de la implementación del modelo de integración de la preparación técnica y morfofuncional en la lucha libre en el Combinado Deportivo "Los Olmos" en el municipio Santiago de Cuba. Trabajo que se realiza desde un enfoque integrador desde los saberes de las ciencias aplicadas al deporte, con la mediación del proceso de enseñanza-aprendizaje en el trabajo individual. Esto posibilita la caracterización personalológica del luchador libre en la niñez con una visión integradora de los componentes de la formación deportiva como deporte de cooperación/oposición. Acción que se propone para la integración técnica y morfofuncional del luchador, no solo en su carácter personalizado, sino en la formación deportiva integral, así como emplear herramientas de trabajo que contribuyan a potenciar al luchador libre en la iniciación deportiva categoría 11-12 años. La aplicación de este modelo didáctico reveló cambios en los modos de actuación de los profesores de Lucha Libre para el trabajo con el grupo deportivo en el municipio Santiago de Cuba y se constituyó objeto de superación del colectivo pedagógico y de especialistas.

**Palabras clave:** modelo didáctico, integración, preparación técnica, morfofuncional, Lucha Libre.

### Abstract

The article aims to reveal the results of the implementation of the model of integration of technical and morphofunctional preparation in wrestling in the Sports Complex "Los Olmos" in the municipality of Santiago de Cuba. Work that is carried out from an integrative approach from the knowledge of the sciences applied to sport, with the mediation of the teaching-learning process in individual work, which enables the personalological characterization of the free wrestler in children with an integrating vision of components of sports training as a cooperation / opposition sport. Action that is proposed for the technical and morphofunctional integration of the fighter, not only in its personalized character, but in the integral sports training, as well as employing work tools that contribute to empowering the free wrestler in the 11-12 year sports initiation category. For the evaluation of its feasibility, inferential statistics and the criteria of specialists were used. Its application revealed changes in the modes of action of the Lucha Libre teachers for working with the sports group in the Santiago de Cuba municipality and was the object of overcoming the pedagogical group and specialists.

**Keywords:** didactic model, integration, technical preparation, morphofunctional, wrestling.

## **Introducción**

El profesor de deporte constituye en la formación del practicante del deporte Lucha Libre un baluarte en su desarrollo biológico e integral y en especial en los deportes de combate. Es por ello, que la planificación tiene el sustento de un modelo didáctico que se aplica como guía de la preparación integral del deportista. Este revela, a su vez, la relación de los componentes que se insertan en la práctica de todo un proceso en aras de poner en marcha acciones significativas en los niveles asimilación del luchador libre, para mejorar sus habilidades deportivas.

La Lucha Libre que se practica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en los combinados deportivos se orienta a la formación del futuro luchador competitivo. Por esa razón, no es prudente desnivelar los contenidos de las preparaciones y menos poner el énfasis en lo físico, técnico, táctico, psicológico o teórico, pues convertirá al niño comprendido en las edades de 8-12 años en un sujeto pragmático, despojándolo de los saberes básicos para formarse como luchador. Cometer deslices pedagógicos y metodológicos en su desarrollo, obstaculizará el flujo de nuevos talentos hacia el subsiguiente estadio de la pirámide de alto rendimiento.

Desde su espectro pedagógico el entrenamiento ha sido tratado por diversos autores como, Gonzales (2000), Heyward (2001), Huertas (2006), Dolce (2004), Sosa (2006) Going (2007), González (2009), Molina (2013), y Holway (2013) que enfatizan en la importancia de la enseñanza para la formación de las habilidades deportivas desde la iniciación.

En este sentido, consideran importante planificar este proceso en determinadas etapas y fases, atendiendo a las características del niño la edad y el tipo de deporte. La edad con la cual un individuo inicia un deporte es vital, aunque no se excluye la posibilidad de iniciar siendo adulto, pero el problema estaría en la duración de la vida deportiva una vez aprendido el deporte.

Existen diversos criterios respecto a la edad para iniciar un deporte, Diem, en su libro "El deporte en la infancia" defiende la idea de que la iniciación puede producirse desde mucho antes de los 10 años, señalando que la capacidad para el juego, la competencia en grupo comienza desde los 5 o 6 años (Barrios, 1998).

Otros autores como Cercel (1980) y Müller (1996) consideran que la iniciación deportiva puede ser hacia los 10 años, en tanto que Leali (1985), plantea iniciar la práctica del

deporte hacia los 7/8- 10 años hasta los 18 años. Como se aprecia las diferentes propuestas no son consensuadas y tampoco definen las exigencias de las edades atendiendo a las particularidades y características del deporte, aunque coinciden en que el niño debe tener una formación genérica y polivalente para que haya alcanzado las bases. Es por eso, que el aprendizaje en edades temprana es un proceso que requiere de tiempo para aprender los conocimientos necesarios del deporte y en especial de la Lucha Libre.

Existen estudios sobre la preparación técnica y su relación con el desarrollo biológico, el sexo y la edad en la actividad deportiva, representados por autores foráneos y nacionales como Berjoshanky (1980), Zatsiorski (1989), Guyton (1997), López (1991), Lamb (1985), Rivera (2001), Prives (2002), Lisenkov (2006) Bushkovich (2002), Rosell (2006) Dovale (2002) y Álvarez (2010), aun cuando no se refieren a su comportamiento en la Lucha.

Es por ello que valiosos autores han relacionado los estudios morfofuncional en la Lucha Libre, así como el comportamiento del luchador en la práctica deportiva, los componentes técnicos, en autores foráneos como Petrov y Alijanov (1977), Berjoshanky y Zatsiorski (1989), Matveev y Ruiz (1989), Ozolin y Zatsiorski (1998), Grosser y Neumaier (2002), González y Harre (2001). Los mismos coinciden en la importancia de los componentes de la preparación técnica en el luchador, sus implicaciones morfo funcionales, aspecto como llaves puestas en acciones de combate, por su variabilidad y complejidad, su carácter violento y técnico de sus acciones, las cuales han de considerarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación de este deporte.

El luchador requiere transitar por diferentes niveles de formación, participar en competencia a nivel de base, enfrentándose a los oponentes de otros combinados deportivos de su área geográfica al cual pertenece. Acciones que realiza hasta lograr su clasificación por los resultados obtenidos. La práctica demuestra que los luchadores de mayores resultados recorren este proceso de forma ininterrumpida como garantía de una preparación sistemática y armónica para el cumplimiento de los objetivos y metas deportivas trazadas.

La Lucha Libre en los combinados deportivos está dirigida a la formación del futuro luchador competitivo. No es prudente poner el énfasis en lo físico, técnico, táctico, sino en la formación general e integral del niño, en los saberes básicos, habilidades y cualidades para formarse como luchador. El papel del profesor de deporte del combinado deportivo es importante en la planificación, orientación, ejecución y control de las actividades deportivas convenidas con las instituciones educativas. De manera que el

luchador libre desarrolle integralmente y se inserte como ser social, según sus preferencias, en la práctica de uno a más deportes entre los que se encuentra la Lucha Libre.

**Todo lo anterior permitió identificar que la práctica de la Lucha Libre aun no cumple completamente con un modelo didáctico que revele las relaciones de los componentes en la que se insertan en las condiciones actuales. Tampoco posibilita en su arsenal práctico y metodológico un beneficio de los entrenadores, técnicos y profesores de Lucha Libre en la categoría pioneril (11-12 años). En esta categoría se considera que no siempre son óptimos pedagógicamente, ni se cumple con las orientaciones metodológicas para la formación integral y el desarrollo de las habilidades básicas de este deporte.**

En consecuencia con lo anterior se plantea como problema científico: ¿Cómo perfeccionar el proceso de preparación en la Lucha Libre de la categoría pioneril (11-12 años) del Combinado Deportivo Los Olmos de Santiago de Cuba? Se determina como objeto del presente estudio: el proceso de preparación del Luchador Libre de la categoría pioneril (11-12 años) de Santiago de Cuba. Y se precisa como campo de acción: la integración de la preparación técnica y morfo funcional en el Luchador Libre de la categoría pioneril (11-12 años).

### **Desarrollo**

El proceso de enseñanza-aprendizaje es un término utilizado por distintos autores nacionales y extranjeros entre los que se encuentran Gonzales (2000), Heyward (2001), Huertas (2006), Dolce (2004), Sosa (2006), Going (2007), González (2009), Molina (2013) y Holway (2013).

La Lucha Libre es un deporte que, desde su formación, contribuye al desarrollo cognitivo de la preparación técnica y morfo funcional. Debe permitir, además la formación de hábitos motores, la independencia cognoscitiva del luchador. Se considera en dicho proceso los cambios y modificaciones morfo funcionales y psicomotrices en edades tempranas, sobre todo, en la evolución del luchador (niño), donde es necesario conocer sus potencialidades y debilidades para su rendimiento y su longevidad deportiva.

La Lucha deportiva es un deporte individual acíclico (no estándar) de combate con potencia variable, que se inicia en los combinados deportivos. Se caracteriza por la superación recíproca de ambos alumnos y se ostenta la victoria por medio de la aplicación de movimientos técnicos y tácticos, permitidos por reglas específicas del deporte. A

través de las cuales colocan al adversario con la espalda pegada al colchón. Es un deporte donde existen características, estilos diferentes que van a estar delimitados por agarres, movimientos, técnicos, tácticos y además de la preparación psicológica para la mejor actuación y comportamiento en el combates, también el indumentarias (vestuario deportivos) específicas que identifica el deporte, el tiempo de duración de los combates.

La extraordinaria capacidad de aprendizaje de los luchadores de edades pequeñas lleva de forma forzosa al problema de comenzar a tiempo y, sin prisas, la especialización.

En esta edad desempeña un papel importante la habilidad y la forma que emplee el entrenador en el proceso de entrenamiento, lograr un aprendizaje eficaz en los luchadores, es determinante para el desarrollo técnico posterior en las etapas venideras.

El profesor Meinel (1989), llamó a estas edades, la mejor época del aprendizaje (9-12 años), plantea además “el período entre los 9 y los 12 años es desde el punto de vista del movimiento una cuestión del desarrollo general”. (p. 234).

El contenido se representa por el sistema de conocimientos, el de hábitos y habilidades, las ideas de concepción científica del mundo y la experiencia de la actividad creadora. Los conocimientos se adquieren, desarrollan y demuestran mediante sistemas de acciones o modos de actuación que regulan las relaciones del sujeto con el objeto de estudio. Este modo de actuación ese “Hacer” y “Saber Hacer”, ese conocimiento puesto en acción es lo que simplemente se denomina habilidad.

Es necesario enseñarles las posiciones correctas de los brazos en la posición de pie y en la posición de cuatro puntos, los agarres y controles de brazos, manos y tronco, así como defenderse de ellos. También se requiere enseñarles la posición de puente de cuello, explicándoles la necesidad e importancia de esta región de nuestro cuerpo, así como los ejercicios específicos para su desarrollo, fortalecimiento y para el desarrollo morfo funcional, tal como en los distintos planos musculares. Saber los diferentes controles es primordial para el dominio posterior de las técnicas, la gran mayoría de las acciones técnicas parten de los agarres y controles.

No se puede obviar que la acción técnica también se convierte en ocasiones en un ejercicio de entrenamiento, según Castelo (2000), “el ejercicio de entrenamiento es una construcción hipotética potencialmente capaz de desencadenar, organizar y orientar la actividad de los que la practican, dirigida hacia un objetivo real, específico e idéntico a la modalidad deportiva que se quiere aprender o perfeccionar” (p. 150).

Es necesario que los niños durante el primer año de iniciarse en la práctica de la lucha transiten por un período de adaptación al medio. Por tanto, es importante, para evitar el abandono precoz de muchos niños, buscar un período de adaptación a los deportes de combate cuerpo a cuerpo. Estos deportes, cuando son vistos por primera vez, causan en algunos casos recelo. Todo lo desconocido crea temor, el contacto interpersonal proporciona cierto respeto y si se realiza de forma brusca y sin metodología, provoca que muchos niños y adolescentes con óptimas condiciones abandonen la modalidad porque fueron incorporados de forma precipitada a grupos más avanzados o a una práctica acelerada por errores pedagógicos cometidos.

#### 1ª Etapa (Familiarización)

Conocer el deporte, algunas reglas básicas, medios simples.

#### 2ª Etapa (Motivación)

Crear en los niños sentimientos de placer por la práctica, atracción de la lucha, intereses cognoscitivos, valoración personal, autoestima.

#### 3ª Etapa (Adaptación)

Adaptar a los niños a soportar cambios y exigencias que originan la práctica de la modalidad.

#### 4ª Etapa (Desarrollo y logro de objetivos)

#### 5ª Etapa (Evaluación de los objetivos)

#### 6ª Etapa (Descarga o vacaciones)

##### Etapa de familiarización

Durante esta etapa el objetivo principal es que el alumno se relacione con el deporte, obtenga información de las reglas básicas de la lucha y profundice sobre la materia en las etapas venideras. Se requiere enseñar los primeros pasos, informar sobre los aportes a su desarrollo físico, a la salud, a su formación social y psicológica, intelectual. Los juegos son importantes en ella, principalmente los de contactos, no así en los de combate, primero ayuda a la adaptación de los niños a los agarres, empujones, jalones entre otros; segundo, se habitúan a estos efectos parecidos a las situaciones de la Lucha. Con ello se da paso a la fase siguiente, que es donde se estimulan los móviles para continuar la práctica. Su duración es de dos a tres semanas.

Para esta etapa se recomienda mayor atención a los aspectos de la teoría, la parte principal de la clase se concentra en juegos y algunos ejercicios de coordinación motora y de estiramientos. El trabajo de elasticidad es muy importante, ya que ayuda en la amplitud de movimientos, entre otros.

Ejercicios físicos de carácter genérico 10 a 15 % (juegos variados).

- Ejercicios físicos de carácter específico 5 % (ejercicios acrobáticos simples, de imitación rudimentaria a algunas técnicas de Lucha sin contactos físicos).
- Técnicas 10 %.

Teórico 70 % (introducción de reglas básicas de la lucha, historia de la lucha, higiene y otros).

### **Etapa de motivación**

Son importantes varios aspectos, el trato con los alumnos, el buen aspecto personal del entrenador, la buena preparación y organización de las clases, metodología aplicada en el proceso enseñanza-aprendizaje, relación alumno-entrenador.

Durante esta etapa los juegos representan un medio muy aceptado y desarrollador en las clases de Lucha, así como los componentes de la gimnástica relacionado con las acrobacias, de manos libres y de aparatos. Al respecto, los niños y adolescentes deben sentir placer por lo que realizan y aprenden, la clase que termina debe dejar deseos de regresar a la próxima clase, deseos de buscar, de investigar nuevos conocimientos, nuevas experiencias motoras; el misterio de las nuevas cosas por aprender ayuda a la motivación y al desarrollo de expectativas en los niños, cuando estas son bien enfocadas, también contribuyen a incentivar el interés por la práctica de este deporte, el uso de revistas con imágenes de lucha, videos, y otros.

Motivan el interés

Los errores no son motivo de burla, ni disgustos, son un hecho en todo proceso de aprendizaje, el entrenador debe preocuparse por corregirlos de manera adecuada y respetar los ritmos personales de aprendizaje, ayudar al desarrollo de la autoestima, de un alto nivel de motivación y autodeterminación. Esta etapa debe durar de tres a cuatro semanas, a través de la realización de:

- Ejercicios físicos de carácter genérico 15 a 20 % (Se mantienen los juegos, de relevos combinados con ejercicios genéricos).

- Ejercicios físicos de carácter específico. 10 % (estos son ejercicios acrobáticos simples, de imitación rudimentaria a algunas técnicas de lucha sin contactos físicos).
- Técnicas. 15 % (Elementos básicos, técnicas simples).
- Teórico. 55 a 60 %. (reglas básicas de la lucha, historia de la lucha e higiene).

### **Etapas de adaptación**

Producto del propio proceso de la práctica de la lucha, los cambios de intensidad emocional, fisiológicos y psicológicos. Se produce debido a las exigencias de la actividad, los niños y adolescentes que se inician en este deporte comienzan a adaptarse a las nuevas situaciones no experimentadas con anterioridad. Debido a esto, hay que ser cuidadosos durante este tiempo, enseñar los agarres, controles, posiciones, desplazamientos, o sea los medios básicos. Los juegos y la acrobacia deben continuar siendo un medio fundamental en las clases. Aquí la pérdida de alumnos es en ocasiones grande, cuando se violan principios y leyes del entrenamiento, de la metodología, psicología y la pedagogía.

Como consecuencia de lo anterior, si la preparación de las clases o entrenamientos y su organización no es buena, si carecen de calidad y los objetivos no están bien seleccionados. Si la práctica pedagógica no es correcta también provoca el abandono de muchos alumnos.

El reconocimiento y estimulación de los logros conseguidos, tanto individuales como colectivos se deben destacar. Los fracasos y dificultades deben señalarse, pero siempre es necesario constatar que son superables y se pueden eliminar. Las exigencias en esta etapa son más bien para la formación de hábitos de disciplina, de adaptación al deporte, al profesor, a los compañeros, al gimnasio, al cumplimiento de tareas de aprendizaje con elementos básicos del deporte, dirigidos a la práctica de ejercicios para el desarrollo físico.

Los alumnos deben adaptarse no para el rendimiento deportivo, sino para la preparación de la etapa de desarrollo desde lo funcional.

Las evaluaciones sencillas son importantes, a partir de aquí un sistema de puntuación por objetivos puede ayudar al proceso. El tiempo que debe llevar esta etapa es de seis a ocho semanas.

- Ejercicios físicos de carácter genérico 20-25% (Se mantienen los juegos, de relevos combinados con ejercicios genéricos en parejas con saltos, escalamientos, arrastres)

- Ejercicios físicos de carácter específico intencionado. 15 % (ejercicios acrobáticos, de imitación a algunas técnicas de Lucha Libre, comienzan a tener contacto físico con medios de la Lucha Libre y no propias de este deporte).
- Técnicas 30-35% (Elementos básicos, técnicas simples).
- Teórico 25-35 %. (Reglamento básico de la Lucha Libre, historia de la Lucha nacional y personalidades de la Lucha, higiene).

### **Etapa de desarrollo**

En esta etapa comienza la formación rudimentaria de las técnicas más simples del programa para estas edades, los métodos y procedimientos que se emplean para la enseñanza y corrección de errores. El cumplimiento de los pasos metodológicos y de los componentes críticos de cada técnica deben ser acentuadas durante el proceso de enseñanza. Hay que dejar que los niños obtengan y disfruten de satisfacción de su creación operativa y reconocimiento sin dejar de fortalecer el sentimiento de auto eficacia y de la autoestima. Se deben mantener elevados los estados de motivación. Las relaciones interpersonales como respeto mutuo, compañerismo, cariño, paciencia, disciplina son claves decisivas para el desarrollo de la personalidad.

En dicha etapa se comienza además el adiestramiento y desarrollo de las capacidades coordinativas y se finaliza con una formación más detallada y perfeccionada de las técnicas más sencillas y complejas. Se comienzan a definir objetivos más específicos, es la etapa mayor del programa y dura aproximadamente de quince a dieciséis semanas.

- Ejercicios físicos de carácter genérico 40-45 % (Se mantienen los juegos, de relevos combinados con ejercicios genéricos).
- Ejercicios físicos de carácter específico 20 % (ejercicios acrobáticos, de imitación a algunas técnicas de lucha, comienzan a tener contacto físico con medios de la lucha).
- Técnicas. 25-30 % (técnicas simples).
- Teórico. 5-10 % (reglamento de la lucha, historia de la lucha nacional conocimiento de alumnos entrenadores y personalidades de la lucha, higiene, visitas a centros de entrenamientos).

### **Etapa de evaluación**

Es la etapa final del programa, se trabaja sobre la base de los errores para conseguir llegar a la evaluación final con menos errores, con un conocimiento y dominio de los objetivos

propuestos en el programa. De esta forma, se necesita que los alumnos estén aptos para las evaluaciones, con la calificación de los cuales se determina el nivel alcanzado (resultados).

También la participación en competencias para estos alumnos debe realizarse después de haber vencido los criterios de selección o parámetros de participación para asistir a las competencias entre grupos, escuelas y municipios. Por tanto, se debe evitar la idea de conseguir el triunfo frente a su contrincante, pero si cumplir con los objetivos pedagógicos planificados, en esta época de comienzo de la práctica deportiva las competencias deben estar en un plano inferior a las evaluaciones técnicas, físicas, coordinativas, según el programa del deportista.

La competencia debe ser una fiesta más para los niños, las victorias y reveses que se obtengan, deben ser transitorias y constituir una fuente valiosa para el entrenador, es importante extraer conclusiones y proponer recomendaciones con el objetivo de realizar un trabajo futuro mejor.

El tiempo para esta etapa es de tres a cuatro semanas. (Recapitulación del programa).

- Ejercicios físicos de carácter genérico 20-25 %.
- Ejercicios físicos de carácter específico 20 %.
- Técnicas. 40-45 % (técnicas simples).
- Teórico. 10-15 % (recapitulación del reglamento de la lucha, historia de la lucha nacional, higiene).

### **Discusión**

Para corroborar la validez de la propuesta se aplica un pre-experimento para comprobar en la práctica, su funcionalidad, efectividad y pertinencia. La muestra seleccionada fueron 30 entrenadores del municipio Santiago de Cuba que laboran en Combinados Deportivos. Para el diagnóstico se aplicó la entrevista y análisis clínico. Los indicadores que precisan el cumplimiento del objetivo del diagnóstico se dirigen a: Preparación de los componentes del funcionamiento orgánico para el desarrollo morfo funcional. Formas de entrenar al luchador identificando sus condiciones somáticas. Empleo de métodos de entrenamiento para Integrar la preparación técnica con los componentes morfo funcionales para su desarrollo en su arsenal.

La entrevista aplicada a los entrenadores se realizó a partir del desarrollo de una conversación planificada con los sujetos entrevistados (30) del municipio Santiago de

Cuba. Su aplicación permite enmarcar los principales problemas. El 100 % de los entrenadores que desconocen los procedimientos y herramientas que permiten integrar los componentes de la preparación técnica y el desarrollo morfo funcional del luchador durante el proceso de formación deportiva. El 90 % de los entrenadores coinciden en destacar la importancia del empleo de la preparación técnica que tome en cuenta la condición morfo funcional del luchador en su preparación en la enseñanza-aprendizaje. El 90 % de los profesores entrevistados reconocen el papel del proceso de enseñanza-aprendizaje en la integración de estos aspectos en la preparación deportiva del luchador de la categoría pioneril.

### **Conclusiones**

Los modelos de planificación dirigidos a los técnicos vinculados a la Lucha cubana actual, al redefinirse de acuerdo con los avances de la Lucha Libre, exigen su conformación en términos de habilidades y eliminar la dicotomía en la comunicación para su enseñanza.

La constatación del problema científico estudiado en esta investigación demostró la existencia de un insuficiente conocimiento teórico y práctico sobre cómo integrar las habilidades técnicas con el desarrollo morfofuncional del luchador de la categoría pioneril (11-12 años). Desde la posición de pie y cuatro puntos, sugieren la necesidad de la búsqueda de una nueva fórmula didáctica y metodológica, más consecuente y apropiada al contexto actual, asequible y acorde con los requerimientos de ese deporte en la etapa en su formación deportiva.

El modelo didáctica presentada que se asume como una construcción teórico-práctica coherente; supera a sus antecesoras al propiciar la sistematización de la integración de las habilidades técnicas y morfofuncional de la Lucha Libre, cuyo sustento está en su visión dialéctica, sistémica y su capacidad para dotar a los practicante de una mejor lógica, durante la representación y dominio de ese contenido en la preparación del luchador.

### **Referencias bibliográficas**

1. Alijanov, I. (1990). *Técnica y táctica de la lucha deportiva*. Moscú: Fisicultura y Sport.
2. Álvarez, C. (1995). *La Pedagogía como ciencia*. Sucre: Epistemología de la Educación.
3. Rosell, W. Dovale, C. y Álvarez, I. (2006). *Fundamentos fisiológicos de Anatomía Humana* La Habana:

4. Gonzales, S. (2000). *Manual de anatomía y fisiología humana ciencia e innovación Tecnológica*. La Habana: Científico –Técnico.
5. González, S. (2000). *Conferencia Curso de Solidaridad Olímpica*. La Habana: Programa de Preparación del Deportista de Lucha. (1999-2020).
6. González, S. (2001). *Técnica y táctica de la lucha deportiva*. La Habana: Científico – técnica.
7. Prives, M. (2002). *Fundamentos de la anatomía y fisiología humana*. (s.p.e.).