

**La enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva en los luchadores del estilo libre, su enfoque para el desarrollo sostenible**

**Teaching-learning of defensive tactics in freestyle fighters, their approach to sustainable development**

**Autores:**

Tomás Martínez- Tabera,<https://orcid.org/0009-0002-9546-8361>

Inalvis Mengana-Osorio, <https://orcid.org/0000-0001-8204-8056>

Alderendis Ramírez-Valladares, <https://orcid.org/0000-0001-8973-82366>

**Filiación institucional:** Universidad de Guantánamo. Carretera de Jamaica Km1/2.Guantánamo - Cuba

**E-mail:**[martineztaberatomas@gmail.com](mailto:martineztaberatomas@gmail.com), [inalvis@cug.co.cu](mailto:inalvis@cug.co.cu) , [aldys@cug.co.cu](mailto:aldys@cug.co.cu)

**Fecha de Recibido:** 15 jul. 2025

**Fecha de Aprobado:** 18 sept. 2025

**Resumen**

El artículo que se presenta destaca la importancia de la táctica defensiva en la Lucha Libre, fomentando práctica sostenible dentro de la instalación, lo cual no solo constituye a un entorno más saludable, sino que enseña a los luchadores del estilo libre la importancia de ser más responsable con el medio ambiente. Se adapten a las condiciones climáticas y al espacio disponible, asegurando que los luchadores puedan desarrollar tácticas defensivas sin riesgo. En ese orden, le permiten, además, anticipar y responder a las acciones del adversario de manera efectiva. También, se incrementa la eficiencia del proceso enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva y con ello la calidad de vida de los luchadores. Para tales propósitos se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos, a partir de los cuales se revelaron insuficiencias en este proceso.

**Palabras clave:** Enseñanza-aprendizaje; Calidad de vida; Desarrollo sostenible; Táctica defensiva

**Abstract**

The article presented highlights the importance of defensive tactics in Wrestling, promoting sustainable practice within the installation, not only constitutes a healthier environment, but also teaches the fighters the importance of being more responsible with the environment. They adapt to climatic conditions and available space, ensuring that fighters can develop risk-free defensive tactics. They allow the fighter to anticipate and respond to adversary actions effectively. In addition, that the efficiency of the tactical learning process is increased and improve the quality of life of the fighters. For such purposes, theoretical, empirical and mathematical methods were used, from which insufficiencies were revealed in this process.

**Keywords:** Teaching-learning; Quality of life; Sustainable development; Defensive tactics

## **Introducción:**

La lucha es un deporte que combina la técnica, estrategia y resistencia física. Unos de los aspectos más críticos es la táctica defensiva, que permite a los luchadores evitar ser derribados o sometidos. Sin embargo, la enseñanza-aprendizaje de esta táctica no puede considerarse de forma aislada; deben integrarse en un contexto que influya el medio ambiente. En ese sentido, el logro de una alta masificación en su práctica permite un desarrollo sostenible de este deporte y promueve su inclusión en todos los grupos sociales donde este se practica.

Siguiendo esta línea de pensamiento, la enseñanza de la táctica defensiva de los luchadores es imprescindible, como componente del proceso de preparación del deportista. En ella se distinguen fundamentalmente en los entrenadores, limitados conocimientos en torno a los métodos y vías para el aseguramiento de una mejor disposición, así como la eficiencia de dichos luchadores en las competiciones.

Existen estudios centrados acerca de la táctica tales como, Rodionov (1996), la vincula al pensamiento creador en el deporte, al expresar que está muy relacionado e identificado con la toma de decisiones en las acciones tácticas. Mientras, Vicente y Bandera (2016) expresan las acciones técnico-tácticas específicas que contribuyen al desarrollo de la táctica defensiva en deportes de combates, de manera particular en cada uno y hacen referencia a la necesidad de integrar tanto la defensa como el ataque en la formación de los luchadores del estilo libre. Se coincide con lo anterior, ya que en la presente investigación se pretende incluir actividades educativas que ayudan a crear un entono deportivo más equitativo y respetuoso con el medio ambiente.

Fernández (2020) relaciona la táctica con los factores psicológicos. El citado autor ofrece acciones específicas para la táctica defensiva de forma general, lo que justifica la necesidad de incursionar acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica acorde con las exigencias actuales que permitan formar valores sobre la educación ambiental y puedan transmitirlo en su entorno social teniendo un luchador integralmente preparado.

Por otro lado, González más adelante en el 2020, demuestra la coincidencia entre los conocimientos teóricos y la capacidad intelectual y señala que, además, existen otros factores psicológicos relacionados con la táctica del luchador y su influencia en los resultados del combate. Esto permite que el luchador pueda comprender y tomar decisiones para que su trayectoria en la práctica de este deporte tenga un desarrollo sostenible y es

tan importante en la vida real, que simplemente mire a su alrededor si queremos un futuro mejor en el aprendizaje de la táctica, ocupándose de las necesidades presentes comprometer las oportunidades que le brinda el oponente. Y, es que el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva busca el logro de un comportamiento óptimo por parte del luchador del estilo libre en las competiciones, para lo cual debe valerse de todas sus habilidades tácticas defensivas individuales que permita anticipar y neutralizar los ataques del oponente, manteniendo una postura que maximice sus oportunidades de contraataque.

La sostenibilidad no sería posible si se tienen en cuenta exclusivamente cuestiones técnicas o normativas. Es fundamental considerar el crecimiento del luchador a lo largo del tiempo, incluyendo la adaptación a diferentes edades y categorías esto requiere de un enfoque integral que abarque el aspecto técnico como táctico asegurándose que los luchadores puedan enfrentarse a desafíos variados y mantener un alto nivel de rendimiento a largo plazo. Para lo cual las iniciativas para su desarrollo sostenible, de participación, sensibilización y capacitación por lo que desempeñan un papel crucial en el deporte de lucha.

El objetivo fundamental del presente artículo radica en la propuesta de acciones educativas que desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva contribuyan al desarrollo sostenible.

### **Materiales y métodos:**

En el desarrollo de esta investigación se emplearon los siguientes métodos: El análisis bibliográfico permitió realizar un estudio entorno a los conceptos y teorías existentes en relación con el tema, así como la fundamentación del problema. Esto permitió conocer el tratamiento de la táctica defensiva en la lucha del estilo libre. Se empleó con la intención de tener la información real de los antecedentes del tratamiento de la preparación táctica, así como para conocer los métodos y estilos utilizados en revisión de planes de entrenamientos, programas de preparación del deportista.

La encuesta fue utilizada con el objetivo de conocer con veracidad el estado de conocimiento que poseen los luchadores y entrenadores acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva y su relación con el medio ambiente. Mientras que la

observación permitió hacer una valoración en cuanto a las características del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva de los Luchadores del estilo libre. El objetivo de este método centro su atención en la solución de situaciones.

## **Resultados y discusión**

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva con un enfoque para el desarrollo sostenible busca el logro de un comportamiento óptimo por parte del luchador del estilo libre en las competiciones, lo cual implica una serie de habilidades y estrategias que permite al luchador protegerse de los ataques del oponente.

Esto influyen en:

- Evasión y movilidad: los luchadores deben de aprender a moverse ágilmente para evitar los ataques, utilizando técnicas como desplazamientos laterales o fintas
- Bloqueo y control: Saber cómo bloquear o desviar los ataques es fundamental requiere de comprensión y la anticipación del movimiento del oponente.
- Lectura del oponente: la capacidad de leer las intenciones del adversario permite a los luchadores anticiparse movimiento y reaccionar rápidamente.
- Resiliencia mental: la defensa no solo es física, también es un desafío mental los luchadores deben desarrollar la paciencia y la concentración necesaria para esperar el momento adecuado para contraatacar.
- El entorno en el que se entrena y compite tiene un impacto significativo en el aprendizaje de la táctica defensiva donde el medio ambiente puede influir positivo o negativamente en el éxito deportivo.

En ello, se requiere de:

- Instalaciones adecuadas, esenciales para un entrenamiento efectivo, con espacios bien diseñados, colchonetas adecuadas y suficientes para practicar, lo cual permite que el luchador entrene de manera segura y efectiva. Además, la calidad del ambiente físico puede afectar la motivación y el rendimiento del luchador.

- Condiciones climáticas, estas pueden determinar el rendimiento de los luchadores, al entrenar en ambientes caluroso o fríos, se puede afectar la resistencia y la agilidad. Los entrenadores deben de ser conscientes de esto y adaptan entrenamientos para garantizar la salud y el bienestar de los luchadores
- Cultura deportiva local, en torno a lucha se relaciona con la influencia acerca de cómo se percibe la táctica defensiva, un ejemplo de ello, en Cuba los luchadores son más ofensivos que defensivos, promover una cultura que aprecie ambas facetas puedes enriquecer el aprendizaje táctico

Rodríguez, A. (2017) plantea que una de las debilidades de los deportistas cubanos en los Juegos Olímpicos resultó la aplicación de la táctica en las acciones competitivas, reafirmándose la existencia de limitaciones en el tratamiento de este componente de la preparación. Por lo que a juicio de los autores conlleva hacer los arreglos necesarios para un determinado fin; es decir, la capacidad para promover un resultado en la base.

La lucha, como cualquier otro deporte, debe considerar su impacto en el medio ambiente. Fermentar prácticas sostenibles dentro de las instalaciones, constituye un entorno saludable y enseña a los luchadores la importancia de ser responsable con su entorno.

En observaciones realizadas a 20 clases durante el entrenamiento de lucha libre categoría 11-12 años de Guantánamo, se constató que, una de las dificultades, es la limitada capacidad de los luchadores del estilo libre para el enfrentamiento a las diversas complejidades que caracterizan la competición deportiva moderna. Esto está dado por diversas causas, entre ellas destacan: la utilización de metodologías, métodos y procedimientos fragmentados que reducen la capacidad creadora para la solución de problemas de forma grupal e individual.

En esta dirección, López et al. (2016), y González et al. (2020), ofrecen un grupo de acciones que permiten al entrenador guiar el accionar táctico del luchador, pero reducen la calidad del aspecto táctico. Los referidos autores relacionan las acciones tácticas con acciones de contraataque por lo que ofrecen recomendaciones para su práctica por lo que no se aprovecha las potencialidades que brinda la táctica defensiva en la capacidad que tiene el luchador de anticiparse a las acciones del contrario y mejora el pensamiento táctico para responder a los ataques del oponente.

Para integrar efectivamente la táctica defensiva para el desarrollo sostenible, las acciones a implementar son las siguientes:

- Sostenibilidad en el entrenamiento: se promueve la práctica de un entrenamiento sostenible, a partir del uso eficiente de las habilidades tácticas defensivas.
- Conciencia táctico defensiva sostenible: se propicia la realización de ejercicios, con disciplina y control emocional aprendido en la lucha con responsabilidad hacia el entorno, así como la higiene dentro y fuera del área de entrenamiento.
- Estructura de respuesta: centrarse en el modelaje de acciones para prever y entrenar respuestas defensivas y contraataques basados en las acciones del oponente, que posibilite una enseñanza más efectiva y sostenible.
- Entrenamientos adaptativos: se logra mediante el diseño de sesiones de entrenamientos para que se adapten a las condiciones climáticas y espacios disponibles donde pueda el luchador realizar tácticas defensivas sin riesgo de anticipación y adaptabilidad, fomentando una mentalidad consciente.
- Trabajo en equipo en entornos colaborativos: promueve ambientes de colaboración y cooperación en el cual los luchadores se ayudan mutuamente a desarrollar sus habilidades tácticas defensivas creando una comunidad sólida y comprometida.

## **Conclusiones**

La enseñanza-aprendizaje de la táctica defensiva en los luchadores del estilo libre, es un proceso complejo que debe tener en cuenta múltiples factores incluyendo el medio ambiente. Al integrar aspectos como las instalaciones adecuadas, las condiciones climáticas, la cultura deportiva local y la sostenibilidad, se puede crear un enfoque holístico que no solo mejore las habilidades tácticas defensivas de los luchadores, sino que también promueva un deporte más responsable y consciente con el entorno.

Fomentar el desarrollo sostenible permitirá a los luchadores no solo sobresalir en su disciplina, sino también contribuir positivamente a su comunidad y a su entorno competitivo.

## Bibliografía

- Fernández, L. A., Lara, Y. y Lanza, A. de la C. (2020). Problemas sociales en el estudio del tratamiento de la preparación táctica en los deportes de combate. *Revista Cultura Física y Deporte de Guantánamo*, 10 (19).  
<https://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/395/1040>
- González, S. A. (2013). *Técnica y táctica de la lucha deportiva*. Deportes.
- González, S. A., Cañedo, I. y Rodríguez, A. R. (2020). *Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva*. United Word Wrestling Américas.  
[https://www.uwwamericanas.org/assets/imagenes/biblioteca/Dr\\_Silvio\\_Gonzalez\\_Catala\\_Lic\\_Isidro\\_Canedo\\_Carreras\\_Dr\\_C\\_Antonio\\_R\\_%20Rodriguez\\_Vargas\\_Tipos\\_de\\_Tac\\_tica\\_y\\_su\\_Utilizacion\\_en\\_la\\_Lucha\\_Deportiva.pdf](https://www.uwwamericanas.org/assets/imagenes/biblioteca/Dr_Silvio_Gonzalez_Catala_Lic_Isidro_Canedo_Carreras_Dr_C_Antonio_R_%20Rodriguez_Vargas_Tipos_de_Tac_tica_y_su_Utilizacion_en_la_Lucha_Deportiva.pdf)
- López, R., Perera, M. y Tamayo, Y. (2016). La preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. *Revista Conrado*, 12(56).  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/421>
- Matveev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Raduga.
- Noriega, J. C., Lanza, A. de la C. y González, L. A. (2019). Planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores escolares: algunas consideraciones. *Acción*, 15(s/n). <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/61>
- Rodríguez, A. (2017). *Análisis de los Juegos Olímpicos Rio de Janeiro 2016. Grupo de Análisis y Evaluación de la información*. La Habana CINID-INDER.
- Rodríguez, (2017). Acciones para potenciar el proceso de perfeccionamiento de las proyecciones con arqueo en la lucha grecorromana categoría juvenil en Santiago
- Tamayo, (2004). El proceso de la investigación científica. México: Limusa
- Toledo, R. M. (2009). La estructuración de los contenidos en la lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento. [Tesis de maestría, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas] <https://dspace.uclv.edu.cu/items/6d1974e5-3702-4a11-90d4-d360ce1f683d/full>