



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

TEMA:

**LUCHA OLÍMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN
LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO
PROVINCIA DE LOS RÍOS.**

AUTOR:

SR. CRISTHIAN PAUL GAVILANES PONGUILLO

TUTOR DEL PROYECTO

PHD. IRMA ILUMINADA OROZCO FERNÁNDEZ

LECTORA DEL PROYECTO

LCDA. RELFA MAGDALENA NAVARRETE ORTEGA. MSC.

QUEVEDO – LOS RÍOS – ECUADOR

2018

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico a mi señor Jesús por haberme brindado salud y la capacidad después de cinco años de carrera universitaria poder culminar mis estudios, se lo dedico a mis padres que fueron el pilar principal para que yo pueda hoy en día ser un profesional gracias a sus esfuerzos, sacrificios y enseñanzas, me han hecho un hombre de buenos valores, y que gratificante de poder ser recíproco con ellos que culminar mi carrera y ser profesional, a mi esposa que ha sido una mujer luchadora con sus palabras sus buenos consejos que ha estado en todo momento apoyándome ella forma parte también de poder hoy en día yo alcanzar este logro tan anhelado de ser un licenciado en ciencias de la educación mención cultura física de la República del Ecuador.

AGRADECIMIENTO

Amados padres quiero expresarles, desde lo más profundo de mi corazón, todo el sacrificio que han hecho por mí, el apoyo incondicional que día a día me brindaban aunque muchas veces se veía turbio poder llegar alcanzar este gran logro que es convertirme en un profesional, pero gracias a su garra a nunca descansar y de luchar por que sus hijos tenga un estudio y que sean profesionales en la vida, por todo eso y mucho más, me siento una persona dichosa en tenerlo como padres gracias por su amor incondicional siempre, este logro es de ustedes mi queridos y amados padres.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Sr. **CRISTHIAN PAUL GAVILANES PONGUILLO**, portador de la cédula de Ciudadanía # 0503410680, estudiante egresado de la carrera de Educación Básica, de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación de la Universidad Técnica de Babahoyo, previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura física, declaro que soy autor del presente Informe Final del Proyecto de investigación, los conceptos desarrollados, el análisis realizados y las soluciones brindadas en este trabajo, son de exclusiva responsabilidad de la autor.

LUCHA OLIMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

CRISTHIAN PAUL GAVILANES PONGUILLO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL
DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**

Quevedo 10 de mayo 2019

En mi calidad de Tutora del Proceso de Investigación, designada por el Consejo Directivo con oficio N° 22-CEPI-C-18 con fecha 18 de enero del 2018 mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO-001-RES-007-2018 certifico que el Sr. **CRISTHIAN PAUL GAVILANES PONGUILLO**, ha desarrollado el Informe final del Proyecto titulado:
LUCHA OLIMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RÍOS.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación para la defensa del mismo.

PHD. Irma Iluminada Orozco Fernández
DOCENTE DE LA FCJSE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME
FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN**

Quevedo, 10 de mayo 2019

En mi calidad de Lectora del Proceso de Investigación, designada por el Consejo Directivo con oficio N° 28-CEPI-C-18 con fecha 18 de enero del 2018 mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E-SO-001-RES-007-2018 certifico que el Sr. **CRISTHIAN PAUL GAVILANES PONGUILLO**, ha desarrollado el Informe final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**LUCHA OLIMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN
LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO
PROVINCIA DE LOS RÍOS.**

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar la comisión de especialistas de sustentación designado para la defensa del mismo.

Lcda. Relfa Magdalena Navarrete Ortega. MSC.
DOCENTE DE LA FCJSE

Resumen

La práctica de la lucha olímpica es muy larga y de gran esfuerzo, son muchas las horas que sus deportistas le deben dedicar a su formación, así como, son muchos los factores que se deben tener en cuenta al momento de incursionar los niños, niñas y adolescentes, quienes durante sus primeros días enfrentan situaciones muy duras de gran entrega y perseverancia.

Por otro lado son muchos los requerimientos en cuanto a materiales, equipos, recursos y demás detalles que tienen que estar presentes en todos los entrenamientos, los cuales en su conjunto hacen posible que se cumplan con los estrictos requerimientos que exige la práctica de la lucha olímpica.

De otra forma es necesario gestionar y desarrollar diversas alternativas estratégicas para lograr la masificación, motivación y despertar el interés de los niños, niñas y adolescentes, los mismos que una vez que lo conocen y lo practican se involucran de manera que sus esfuerzos se ven remitidos a sus resultados, los mismos que deben ser reconocidos por las federaciones deportivas desarrollando competencias para su participación activa.

Para el desarrollo del presente trabajo se aplicó un diseño no experimental, con un enfoque explorativo, de tipo explicativo-descriptivo, con una población que funcionó como muestra por su tamaño de 39 deportistas y cuatro entrenadores, a quienes se les aplicó encuestas y entrevistas, las mismas que luego de analizadas y discutidos los resultados se concluyó que es necesario entre otras cosas difundir y promocionar la lucha libre en las categorías inferiores por medio de un manual indicando los aspectos a tener en cuenta en la práctica de los niños y niñas y también a través de competencias sistemáticas para captar la atención de los adolescentes y alcanzar su masificación.

Palabras claves: Lucha, olímpica, deporte, contacto, adolescentes.

SUMMARY

The practice of the Olympic fight is very long and of great effort, there are many hours that your athletes must dedicate to their training, as well as, there are many factors that must be taken into account when entering the children and adolescents, who during their first days face very hard situations of great dedication and perseverance.

On the other hand there are many requirements in terms of materials, equipment, resources and other details that have to be present in all training, which together make it possible to meet the strict requirements that require the practice of the Olympic fight.

Otherwise it is necessary to manage and develop various strategic alternatives to achieve massification, motivation and awaken the interest of children and adolescents, who once they know and practice it are involved so that their efforts are remitted to its results, the same ones that must be recognized by the sports federations developing competences for their active participation.

For the development of this work, a non-experimental design was applied, with an exploratory, descriptive-descriptive approach, with a population that worked as shown by its size of 39 athletes and four coaches, to whom surveys and interviews were applied. the same ones that after analyzing and discussing the results it was concluded that it is necessary, among other things, to disseminate and promote wrestling in the lower categories by means of a manual indicating the aspects to be found in the practice of the boys and girls and also to Through systematic competitions to capture the attention of adolescents and achieve their overcrowding.

Keywords: Fight, Olympic, sport, contact, teenagers



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA

EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **“LUCHA OLÍMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RÍOS”**.

PRESENTADO POR EL SEÑOR: GAVILANES PONGUILLO CRISTHIAN PAUL

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

9.41 Nueve Punto Cuarenta y uno

EQUIVALENTE A:

Sobresaliente

TRIBUNAL:

MSC. SANDRA DAZA SUAREZ
DELEGADO DEL DECANO

MSC. VICENTE COELLO VERA
DELEGADO DEL CID

MSC. RELFA NAVARRETE O.
DELEGADO DEL COORDINADOR
DE LA CARRERA

AB. ISABEL BERRUS
SECRETARIA (E) DE LA
FACCC.JJ.SS.EE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Quevedo, 20 de mayo del 2019

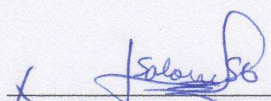
**CERTIFICACIÓN DE PORCENTAJE DE SIMILITUD CON OTRAS FUENTES
EN EL SISTEMA DE ANTIPLAGIO**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación de la Sr. **Cristhian Paul Gavilanes Ponguillo**, cuyo tema es: **LUCHA OLIMPICA COMO DEPORTE DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN LOS ADOLESCENTES DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO PROVINCIA DE LOS RÍOS**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **7%**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND	
Documento	INFORME FINAL LUCHA 2019 PAUL GAVILANES Cultura Física Quevedo.docx (052062201)
Presentado	2019-05-14 15:31 (-05:00)
Presentado por	paulcongas10@hotmail.com
Recibido	mtubay.utb@analysis.urkund.com
Mensaje	Informe de tesis final de Paul Gavilanes Ponguillo - Cultura Física Mostrar el mensaje completo
	7% de estas 53 páginas, se componen de texto presente en 7 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.


MSC. IRMA OROZCO FERNÁNDEZ
DOCENTE DE LA FCJSE

ÍNDICE GENERAL

Contenidos	Páginas
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL	iv
CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL	
RESUMEN	vi
SUMMARY	viii
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	ix
INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND.....	x
1. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
1.1. Idea o tema de la Investigación	4
Lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.....	4
1.2. Marco Contextual	4
1.2.1. Contexto Internacional	4
1.2.2. Contexto Nacional	6
1.2.3. Contexto Local	8
1.2.3. Contexto institucional.....	9
1.3. Situación problemática	9
1.4. Planteamiento del problema	9
1.4.1. Problema general.....	10
1.4.2. Sub problemas o derivados.....	10
1.5. Delimitación de la investigación.....	10
1.6. Justificación.....	11
1.7. Objetivos de investigación.....	12
CAPITULO II	13
2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	13
2.1. Marco teórico.	13
2.1.1. Marco conceptual.	13
Medidas del colchón de lucha olímpica.....	27

Rendimiento técnico por periodos de combate	28
Clasificación del rendimiento técnico en la lucha	28
2.1.3. Postura teórica	36
2.2. Hipótesis.....	45
2.2.1. Hipótesis generales	45
2.2.2. Hipótesis o derivadas.....	46
2.2.3. VARIABLES	46
Variable Independiente	46
Variable Dependiente	46
CAPÍTULO III.....	46
Tabla # 1.- Masificación de la lucha.....	48
Particularidades del entrenamiento con niños en la lucha deportiva	59
Caracterización Psico-Motora por Edades.....	61
Características del entrenamiento infantil.....	65
Consejos prácticos para los profesores	67
El papel del entrenador	68
El aspecto de la teoría del entrenamiento	73
Balance interino	77
Consideraciones a tener en cuenta en la actividad física de niños y adolescentes.....	78
Principios pedagógicos.....	81
Algunas orientaciones generales	89
Aportaciones a los técnicos-entrenadores	95
BIBLIOGRAFÍA.....	101
ANEXOS	109

ÍNDICES DE TABLAS

Tabla # 1.- Masificación de la lucha	48
Tabla # 2.- Motivación por la práctica de la lucha.....	49
Tabla # 3: La lucha despierta el interés de los adolescentes.....	50
Tabla # 4.- Alcanzar los primeros lugares en las competencias	51
Tabla # 5.- Manual para difundir la práctica de la lucha	52
Tabla # 6.- Promocionar la práctica de la lucha.	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura # 1.- Masificación de la lucha	49
Figura # 2.- Motivación por la práctica de la lucha.....	50
Figura # 3: La lucha despierta el interés de los adolescentes	51
Figura # 4.- Alcanzar los primeros lugares en las competencias	52
Figura # 5.- Manual para difundir la práctica de la lucha	53
Figura # 6.- Promocionar la práctica de la lucha.	54

1. INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los ríos 2018.

La preparación del luchador no es nada nuevo, ya que desde las antiguas civilizaciones los atletas de este deporte se preparaban para participar en los Juegos Olímpicos, aunque claro está, sin sentido de una planificación técnica, sin una correcta dosificación y mucho menos con un carácter científico.

Para nadie es un secreto, que son las reglas de las disciplinas deportivas las que determinan en última instancia los métodos, medios y sistemas que se utilizan en la preparación de los atletas.

Algunas variaciones han sufrido el reglamento de la lucha deportiva en los últimos años, lo cual lógicamente ha obligado a los especialistas a realizar cambios en la preparación de los luchadores, buscando la lucha total y universal que con sus exigencias se impone en la actualidad.

Al determinar los medios de la preparación física del deportista es necesario tener en cuenta la influencia selectiva del ejercicio para la creación de las distintas cualidades, su interrelación e independencia. El mayor desarrollo de una capacidad, solo es posible si aumenta de manera simultánea el nivel de desarrollo de otras capacidades. La selección de los medios de la preparación física depende del carácter determinante del tipo de deporte, período de entrenamiento, de las particularidades individuales, del carácter de los ejercicios, y del método de su empleo, entre otros.

Los medios de desarrollo de las capacidades motrices se subdividen según los períodos y etapas del entrenamiento. Por ejemplo, los ejercicios para el desarrollo general prevalecen en los períodos preparatorios y transitorios. En el período competitivo, según la proximidad de la competencia, la aplicación de ejercicios de desarrollo general se reduce, pero el número de ejercicios especiales se incrementa.

En la Lucha Deportiva de acuerdo a sus características y exigencias actuales, los atletas, entrenadores y especialistas conocen que para alcanzar los objetivos a estas exigencias es necesario un desarrollo físico multilateral, en el cual su dirección, según nuestro criterio, basado en el desarrollo de los conocimientos científicos y años de experiencias en el trabajo con el deporte de alto rendimiento, el mismo debe ir dirigido al desarrollo de las capacidades motrices con un criterio hacia la Preparación Física General, la Preparación Física Específica y la Preparación Física Especial. La selección y determinación de estos tres indicadores en el desarrollo de las capacidades motrices dependerán fundamental y exactamente hacia qué objetivos irán dirigidas.

En el Capítulo I del Problema se mostrara de manera detallada y contextualizada el problema que se presenta en los deportistas y adolescentes de la lucha olímpica estilo libre y estilo greco romano en la liga deportiva cantonal de Quevedo 2018. Se expresa de forma clara y precisa los objetivos tanto el general como los objetivos específicos; este capítulo como parte final se menciona la justificación del por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá la investigación sobre este tema.

El Capítulo II es referente al Marco Teórico donde se argumentara de manera científica y apoyándose a un enfoque específico las variables del trabajo como lo es sus

características, extensión; así como la postura teórica que sustenta este proyecto de investigación.

En el Capítulo III se refiere a y la metodología de trabajo con la cual se va a trabajar, estará de una manera detallada la población y muestra a utilizarse en el proyecto de, al igual que las técnicas o instrumentos para la adquisición de datos

CAPÍTULO I

1.1. Idea o tema de la Investigación

Lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.

1.2. Marco Contextual

1.2.1. Contexto Internacional

El presidente de la Federación Internacional de Lucha (FILA), el suizo Raphael Martinetti, ha presentado su dimisión menos de una semana después de que el Comité Olímpico Internacional recomendara la supresión de este deporte del programa de los Juegos de 2020. El dirigente comunicó su decisión al comité ejecutivo de la federación reunido en Tailandia.

Tras la resignación de Martinetti, la FILA estará dirigida por un presidente interino hasta el congreso previsto para septiembre. Se trata del serbio Nenad Lalovic.

La lucha formaba parte del programa olímpico desde 1896. La decisión definitiva sobre su desaparición olímpica se tomará en Buenos Aires en septiembre, donde también se elegirá la ciudad que albergará los Juegos de 2020: Madrid, Tokio o Estambul (El País, 2017).

Desde México hasta Chile, pasando por Centroamérica y el Caribe. América Latina cuenta con una gran representación en los primeros Juegos Olímpicos que se disputan en Sudamérica.

Jóvenes de India desafían la tradición y se hacen un hueco en deportes de lucha como el tradicional 'kushti', un grupo de jóvenes indias desafían las convenciones sociales en su país al competir en esta lucha tradicionalmente masculina

La lucha libre ha sido popular desde las primeras civilizaciones históricas y existen. En la antigua Grecia, la lucha libre tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias; la competición de lucha libre, brutal en muchos aspectos, era la prueba máxima de los Juegos Olímpicos. Los romanos adaptaron la lucha griega, eliminando algunos de sus aspectos más brutales y añadiendo otros nuevos (Alijanov, 1986).

Los egipcios y griegos representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de las presas que se conocen en el deporte moderno. En Europa han sobrevivido dos formas de lucha autóctona muy arraigadas como son la lucha libre y la greca romana.

Esta disciplina deportiva ha sido popular desde las primeras civilizaciones históricas y existen documentos que así lo atestiguan. Los egipcios y griegos representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de movimientos técnicos que se conocen en el deporte moderno.

No existe un origen común para este deporte, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha

1.2.2. Contexto Nacional

La federación ecuatoriana de lucha olímpica (F.E.L.A) motiva la participación en los campeonatos internacionales con ciertos deportistas que forman la selección nacional desde las categorías infantiles, menores, pre juveniles, juveniles y sénior de ciertos de deportistas mediante la organización de torneos nacionales y campeonatos.

Para esto necesitamos una buena inserción de la lucha olímpica para que los adolescentes de la liga de deportiva cantonal de Quevedo sean excelentes deportistas y tengan como objetivo llegar a dichos eventos y así ser tomado en cuentas para los diferentes campeonatos nacionales e internacionales.

El año nuevo trae sin duda nuevas oportunidades , retos y propósitos, pero lamentablemente trae también consigo viejos problemas y conflictos, tal es el caso de la pugna irreconciliable entre las instancias rectoras del deporte ecuatoriano, por una parte el COE cuyo caballo de batalla se construye sobre su indiscutible papel de propiciar nuestras participaciones deportivas a nivel internacional, en eventos multideportivos del ciclo olímpico y demás actividades organizadas o avaladas por la ODEPA, ODESUR, COI y demás instancias deportivas a nivel mundial en el caso de la lucha la FILA, es decir es la única instancia reconocida para patrocinar deportistas en los antes mencionados eventos.

Del otro lado esta FEDENADOR instancia que aglutina en su seno la expresión misma del desarrollo y fomento deportivo a través de las federaciones provinciales, aparentemente dos instancias complementarias, concatenadas y solidarias partes constitutivas de un todo que es el deporte nacional, pero lamentablemente en la realidad no es así.

Este año nos encontramos frente a un escenario trágico por decir lo menos para el deporte ecuatoriano, A inicios del febrero el COE lanza un mega evento deportivo multidisciplinario, el FESTIVAL OLIMPICO en Salinas, meta de casi todo deportista que pretendía alcanzar con su esfuerzo un cupo para los Juegos Deportivos Sudamericanos en Argentina en Noviembre próximo, este se convertía en el primer peldaño para llegar a esta meta, más una resolución de una asamblea deportiva de FEDENADOR resuelve negar la posibilidad de que sus deportistas participen del Festival Olímpico y por ende negar la posibilidad de representar al país en los diferente eventos internacionales.

La pregunta que se hace el 99% de los entes que hacen deporte en este país, ¿Qué culpa tienen los deportistas y técnicos de esta pugna? Con que objetivos se preparan los deportistas de alto rendimiento este año? Han pensado los dirigentes en los miles de frustraciones que están ocasionando, la cantidad de sueños rotos que dejan a su paso? Se han puesto por un momento en el lugar de los deportistas que día a día dejan en la pista, la cancha o la colchoneta su sudor y su esfuerzo.

Solo me queda pensar que no, porque si lo hicieran estoy seguro que las dediciones que se toman en tan altos foros deportivos, entre gente tan preparada en el aspecto técnico deportivo no serían las que se toman. Invito a nuestros dirigentes dejar de lado posiciones radicales y egoístas y regresar a lo básico del deporte que divertimos, compartir, participar, espero que más pronto que tarde encontremos soluciones que nos unan, espero que nos den la oportunidad por una sola vez a los demás actores del quehacer deportivo a ser coparticipes de las dediciones y que no se siga tomando decisiones por nosotros y sobre nosotros.

1.2.3. Contexto Local

La lucha libre y su influencia en los adolescentes deportistas se ha convertido en un tema de interés por los especialistas de la lucha olímpica en los diferentes niveles de enseñanza en los últimos años, debido a la interrelación que existe entre la lucha libre como deporte contacto y los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo, para forjar mejor su personalidad, capacidades tanto físicas, como técnicas y las habilidades motrices.

Durante el periodo de prácticas pre profesionales se pudo apreciar en reiteradas ocasiones a los adolescentes de la liga cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos mostrar un desinterés por la disciplina de la lucha olímpica del cantón Quevedo, ya que a sus expectativas prefieren disciplinas que son normalmente conocidas por ellos como lo son básquet, fútbol, natación entre otras, la influencia de la lucha olímpica como deporte en los adolescentes del cantón Quevedo se ha ido deteriorando, y se determina que la mayoría de adolescentes deportistas de la liga cantonal de Quevedo no ven como una buena vitrina deportiva a la lucha olímpica,

Al hacer un análisis de la influencia que tiene la lucha olímpica en los adolescentes de la liga cantonal de Quevedo, se puede decir , que se necesita desarrollar medidas de incentivación para los adolescentes deportista que vean a la lucha olímpica como un deporte en el cual se pueden establecer cualidades esenciales para el fortalecimiento de sus habilidades para así poder formarse como excelentes deportistas y poder enaltecer la disciplina de lucha olímpica de la liga cantonal de Quevedo provincia de los Ríos

1.2.3. Contexto institucional

En la liga cantonal de Quevedo se encuentra un espacio adecuado para la práctica de este deporte con los implementos necesarios para que el deportista pueda acceder y así poder obtener un resultado favorable en cada uno de sus entrenamientos, a la vez que pueda tener un resultado satisfactorio en cada uno de sus enfrentamientos, ya sea por campeonato nacional e internacional con rivales de su misma categorías y pesos.

1.3. Situación problemática

Existe gran demanda de deportistas que se inclinan por este deporte de contacto, pro por la escasa difusión y masificación de la práctica se ven limitados su participación y escaso interés por parte de los adolescentes, limitando con ello también el fortalecimiento de habilidades y de formarse de buen carácter, el desarrollo de su personalidad para el buen vivir.

En la Liga Deportiva cantonal del Cantón Quevedo, presta las facilidades para fomentar el deporte de la lucha olímpica, con un área determinada y pre disponible para la realización de los ejercicios generales y especiales, los mismos que por la falta de desarrollo y estrategias no se da el impulso debido, lo que genera en los deportistas que lo practican, y se ve reflejado en la deficiencia en la preparación básica del deportista de los grupos musculares que intervienen en los gestos o movimientos técnicos.

1.4. Planteamiento del problema

1.4.1. Problema general

¿De qué manera influye la lucha olímpica como deporte de contacto en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo, provincia de Los Ríos?

1.4.2. Sub problemas o derivados

¿Cómo influye la lucha olímpica en el interés que tienen los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo?

¿De qué manera influye la masificación de la lucha olímpica en los adolescentes de la liga cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos?

¿Cuáles son los aspectos que se deben tener en cuenta en una guía didáctica para fomentar la lucha olímpica como un deporte de contacto en los adolescentes deportistas de la liga cantonal de Quevedo?

1.5. Delimitación de la investigación

Delimitador espacial. - El presente trabajo de investigación se efectuará en la Liga Deportiva cantonal del Cantón Quevedo.

Área: Liga Deportiva cantonal del Cantón Quevedo.

Campo: sala de lucha

Línea de Investigación Universidad: Educación y desarrollo social

Línea de Investigación de la Facultad: Talento humano educación y docente.

Líneas de Investigación de la carrera: Actividad física y salud

Sub líneas de Investigación: Entrenamiento deportivo

Delimitación temporal: Esta investigación se desarrolla en el presente año 2018.

Delimitación demográfica: Los beneficiarios directos de la presente investigación serán los niños y niñas y adolescentes años de edad en la Liga Deportiva Cantonal del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

1.6. Justificación.

La práctica de la lucha olímpica se ha desarrollado en el País hace muchos años, siendo practicada por niños y adolescentes de ambos sexos, los cuales han tenido buenos resultados a nivel cantonal y provincial, evidenciándose un notable descenso en los últimos años, lo que hace necesario e importante la realización de estudios que conlleven a revisar su accionar y las causas por las cuales se dan estos efectos y generar alternativas que ayuden a mejorar dicha condición

Con esta investigación se pretende impulsar el conocimiento y la práctica de la lucha olímpica en el Cantón Quevedo, es de reconocer que es factible por cuanto existe el deseo de quienes están al frente de dicha disciplina, de sus entrenadores y de los deportistas así como,

de los adolescentes que desean practicarlo, además porque existen instalaciones que permiten su práctica y de material bibliográfico que guíaran el desarrollo del mismo.

Por otro lado, esta investigación se justifica ya que el presente estudio se lo hace con el fin de enaltecer un deporte olímpico, evidenciándose beneficiarios como en todo desarrollo de proyectos, que en este caso serán de manera directa donde encontramos a los adolescentes interesados en la práctica y a sus entrenadores y como beneficiarios indirectos están los familiares de los adolescentes y los dirigentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

1.7. Objetivos de investigación

1.7.1. Objetivo General

Analizar la influencia de la lucha olímpica como deporte de contacto en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

1.7.2. Objetivos Específicos

Indicar cómo influye la lucha olímpica en el interés que tienen los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo.

Verificar mediante una guía didáctica cuáles son los aspectos que se deben tener en cuenta para fomentar la lucha olímpica como un deporte de contacto en los adolescentes deportistas de la liga cantonal de Quevedo.

Verificar de qué manera influye la masificación de la lucha olímpica en los adolescentes de la liga cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Marco teórico.

2.1.1. Marco conceptual.

La lucha olímpica

La Lucha es un deporte de contacto en el cual dos contendientes compiten por vencer a su oponente mediante el empleo de técnicas y agarres intentando poner de espaldas a su rival en la colchoneta de lucha.

La lucha libre olímpica o simplemente lucha libre es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes.

La lucha olímpica es uno de los deportes más antiguos de la humanidad. Es un deporte de competencia (Barrios & Ranzola, 2008, pág. 35).

Deportes de contacto

Podríamos definirlos como “Artes Marciales occidentales, en las que hay golpeo”.

Los deportes de contacto, en muchos casos herederos o evolución de estas artes marciales, son tan exigentes y capaces de formar íntegramente al individuo como estas (preparación física, disciplina, dándole seguridad en si mismo a través del conocimiento de un efectivo método de defensa personal, descargar energías y alejamiento de sus practicantes de conductas auto punitivas. Sin embargo no han sabido transmitir al gran público las bondades de su práctica, muchas veces quedando la imagen para los que los desconocen como practicas violentas.

Los deportes de contacto, son la versión más genuina y básica del enfrentamiento. En este caso idealizada (uno contra uno, en un espacio domesticado, igualdad de peso) y sin ventajas para ninguno de los participantes. Suelen ser espectaculares, implican mucho esfuerzo y son dramáticos en ciertos casos. Son una canalización de la violencia innata humana (Pérez, 2011, pág. 23).

Adolescencia

Etimológicamente “adolescencia” proviene del verbo latino “adolecer” = crecer, desarrollarse. De este modo, el adolescente (presente) seria aquel que está creciendo y el adulto (pasado) quien ya ha crecido.

Tradicionalmente se define la adolescencia como los años que transcurren desde el inicio de la pubertad (13 años) hasta los 17/18 años (Migallón, 2018, pág. 44).

2.1.2. Marco referencial

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

Investigación realizada por la Universidad de Guayaquil a cargo de: (Jácome, 2017), Elvis Vicente Navarrete Jácome, cuyo tema es: Preparación física en procesos de entrenamiento con proyección a eventos de competición de los deportistas de Lucha.

Con este trabajo dejamos claro la necesidad de la preparación física de los actuales deportistas juveniles de la Asociación de Lucha Deportiva del Guayas, esta proporciona, a la vez seguridad y disciplina de este deporte. Fruto del proceso y la evaluación diagnóstico que se elaboró, es el resultado de la muestra que con un alto grado de significación fue seleccionada para este trabajo, y en la que se pudo constatar la necesidad de iniciar de manera urgente la puesta en práctica del acondicionamiento físico.

La metodología diseñada para el desarrollo del trabajo, además de cumplir con rigurosidad los requisitos exigidos en este sentido, permitió dar respuesta a los objetivos que se formularon como a la problemática planteada, y en igual sentido el control de las variables fundamentales, arribando a conclusiones y recomendaciones que expresan los propósitos a los que se quieren llegar.

Por lo tanto considero que en este proyecto se delimitan con exactitud, primero, cuales son las falencias y sus puntos débiles, y en segundo, las vías y posibles soluciones para enmendarlas. Es la labor del preparador físico en todo centro deportivo de enseñanza, un factor importante y funcionamiento de este. Mantenerlos constantemente actualizados y la par de los adelantos que en materia de preparación física se manejan, es una tarea de máxima prioridad que deben atender todas las provincias.

Investigación desarrollada por la Universidad Técnica de Ambato a cargo de: (Altamirano, 2016), Elizabeth Alejandrina Villacrés Altamirano, cuyo tema es: Rasgos de

personalidad y su influencia en el rendimiento competitivo de los adolescentes en las disciplinas deportivas individuales de combate de los adolescentes de la Federación Deportiva de Tungurahua en las categorías prejuvenil y juvenil.

La presente investigación tiene por objetivo analizar la relación entre los rasgos de personalidad predominantes y el rendimiento competitivo de los deportistas adolescentes entre las categorías pre-juvenil y juvenil en las disciplinas deportivas de combate.

Se utiliza el reactivo psicológico HSPQ (Cuestionario de Personalidad para Adolescentes) para determinar los rasgos de personalidad dominantes tanto entre los 14 de primer orden como los 4 de segundo orden, y la encuesta psico deportiva para evaluar Rendimiento Competitivo.

Los resultados de la investigación demostraron una relación importante en cuanto a la prevalencia de ciertos rasgos de personalidad como son independencia, calma, ansiedad e introversión característica de la naturaleza de la disciplina deportiva de combate, además se denoto un bajo rendimiento en una de las etapas competitivas como es la etapa de competencia en sí.

Investigación realizada por la Universidad Nacional Autónoma, Nicaragua Managua, a cargo de: (Gómez, 2017), Kenia Auxiliadora Páramo Gómez, cuyo tema es: Consumo calórico y su relación con el gasto energético de los deportistas de combate de las selecciones nacionales nicaragüenses, Managua, Nicaragua, marzo - abril 2017.

Objetivo: Determinar el consumo calórico y su relación con el gasto energético de los deportistas de combate de las selecciones nacionales nicaragüenses, Managua, Nicaragua, marzo - abril 2017.

Diseño: Se realizó una investigación descriptiva de corte transversal con alcance correlacional, su objetivo principal fue el análisis del consumo calórico y su relación con el gasto energético, siendo los resultados un punto de partida para la identificación de la situación nutricional con el propósito de optimizar el rendimiento deportivo y sobresalir en las competencias de los juegos centroamericanos a realizarse en Nicaragua en diciembre 2017. La investigación estuvo conformada por 81 deportistas de las disciplinas de karate, taekwondo, boxeo, judo y lucha olímpica, a quienes se les aplicó una encuesta abarcando datos sociodemográficos, composición corporal, consumo calórico total y el gasto energético total.

Resultados: De los deportistas estudiados el 49.4% eran del sexo masculino y 50.6% del sexo femenino, 37.1% presentaron grasa corporal total aceptable y el somatotipo predominante fue el mesomorfo con 51.9 %, lo cual indica mayor desarrollo de la masa muscular esquelético, el porcentaje de adecuación entre el consumo calórico y el gasto energético total fue con un 88.9 % inadecuado por déficit.

Conclusiones: La composición corporal de la mayoría fue mesomorfo y con un porcentaje de grasa corporal total aceptable, el consumo de gramos de carbohidratos y proteínas fue inadecuado en déficit según sus requerimientos, el porcentaje de adecuación entre el consumo calórico y el gasto energético total fue inadecuado por déficit.

Investigación desarrollada por la Universidad Técnica del Norte, a cargo de: (Díaz, 2016), Mejía Díaz, Daniel Jamil, cuyo tema es: El desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores para la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura, año 2015.

La investigación tuvo como propósito fundamental diagnosticar los dominios teóricos-prácticos y como promueven los entrenadores la multilateralidad en la práctica de los fundamentos técnicos básicos del judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de Federación Deportiva de Imbabura. Se planeó determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores como base de la multilateralidad. Valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños que practican judo y lucha olímpica. La fundamentación teórica y científica establece la relación de la multilateralidad con la iniciación deportiva, los juegos, y los fundamentos técnicos básicos de pie y en el piso que se desarrollan en la práctica deportiva del judo y lucha olímpica.

La investigación bibliográfica, de campo, de tipo exploratoria, descriptiva y propositiva se orientó por el diseño no experimental de corte transversal correspondiente a la variante multimodal. Para la recaudación de datos se aplicó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario el mismo que se realizó a 20 entrenadores; así también se valoró a través de la observación participativa la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del judo y la lucha olímpica a los 130 niños.

Los resultados determinaron porcentajes significativos en respuestas incorrectas por parte de los entrenadores sobre aspectos relacionados con el tipo de juegos y ejercicios para desarrollo de la multilateralidad y la influencia que esta tiene en la iniciación y práctica del

judo y la lucha infantil; los datos obtenidos en la ficha de observación determinan resultados significativos de malos y regular en la ejecución de la técnica de pie y en el piso.

Al final se proyectó describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente; es decir, una guía que promueva el desarrollo multilateral, para la mejora de la preparación técnica básica del judo y la lucha infantil, a través de recomendaciones metodológicas y actividades lúdicas, cuyo objetivo fundamental sea el desarrollo armónico e integral del niño deportista, brindándole la posibilidad de experimentar y conocer una gama interminable de gestos y movimientos, y alcanzar la especialización de un deporte determinado en la edad propicia.

2.1.2.2. Categorías de análisis

Lucha olímpica

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. La lucha es tan antigua como la existencia del ser humano. Desde los documentos más antiguos que se conservan vemos como al ser humano lucha para sobrevivir, para alimentarse, para todo, porque a fin de cuentas la vida es lucha. No ha habido deporte con más utilidad para el ser humano que el atletismo y la lucha por algo están considerados como primer y segundo deportes olímpicos.

Los griegos consideraban a Hércules como el maestro y a Hermes como el dios de la lucha. La lucha griega fue introducida en Roma a finales del siglo XI a.c., naturalmente eran diferentes a las actuales por la distancia en el tiempo y la vida tan diferente en esas épocas. Se permitía toda clase de presas y golpes; era una lucha sin tiempo de finalización en la

que contrincantes iguales luchaban hasta ser vencidos por el agotamiento más que por su contrario. Las lesiones por fracturas, luxaciones y muertes eran algo habitual.

Dos clases de luchas había que distinguir en aquella época: lucha en pie, "pale orthé", en la cual se tenía que derribar al contrario y la "culisis", en la que continuaba el combate cuando el contrario era derribado.

Los métodos no se suavizaron hasta la edad media. El rey, Enrique VIII, de Gran Bretaña, logró que la lucha se propagase enormemente, hasta hacerla popular. Enrique VIII fue un gran luchador de su época, y logro que la lucha fuera el más privilegiado de los deportes de aquellos años.

Más tarde sería Francia la gran meca de este deporte y surgieron las primeras salas de lucha. Así fue como nació la lucha Grecorromana mucho más suave que la antigua lucha, anterior a la era cristiana, sin golpes y sin agarrar más abajo de las caderas. Esta lucha alcanzó gran popularidad en Francia y en 1898 se celebraba en Paris el primer campeonato del mundo de lucha grecorromana, un hispano-francés, Paúl Pons, fue el vencedor. Fundo en Paris el gimnasio Pons que marco época, en España existía en Barcelona el Ateneo con grandes luchadores.

La lucha Grecorromana es por decirlo así la madre de las luchas, aunque hay otras muchas con el mismo valor y tan antiguas como ella: Judo, Libre olímpica, Sambo, Sumo, lucha al aceite, a la cuerda, Leonesa, Canaria, Islandesa (Glima), así hasta más de 300.

Si damos un repaso a la historia los egipcios en 1800 a.c. practicaban lucha, los japoneses con su famoso Jiu-Jitsu, los persas reconocidos como luchadores excelentes a lo largo de muchos siglos. En Roma existían innumerables gimnasios, la preocupación de los

griegos por el cuerpo fue absoluta, lo mismo en los deportes que en los concursos de belleza tanto masculinos como femeninos se mostraban al público los cuerpos desnudos de los atletas más destacados. Aunque a las mujeres casadas se les prohibía la entrada.

La lucha es un deporte muy practicado desde la antigüedad. En 1848, un francés de nombre Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste era el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces "Lucha Francesa" o "Lucha a manos planas"). El italiano Basilio Bartolí fue el que le puso el nombre de Grecorromana.

Cuando los Juegos Olímpicos rehicieron su aparición en Atenas en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico de tal forma que se volvió uno de los elementos centrales de los Juegos. La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad y fue la que estuvo presente en esa primera olimpiada.

Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior, pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sídney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sídney, se presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semimosca simplemente.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004, aunque en los campeonatos del mundo, al igual que las demás categorías, se disputan 7 pesos. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904 y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.

Lucha olímpica es un deporte de combate en la cual cada deportista intenta derribar sin uso de golpe. El objetivo consiste que al adversario intentamos ponerle los hombros al en el colchón manteniendo ambos hombros en el tapis el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por una puntuación mediante la valoración de técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario. (Charón, Arrieta, M. 2006).

El día de hoy, han comenzado las actividades de Lucha Olímpica dentro del Juegos de Beijing 2008, esta es una breve introducción a las generalidades de un deporte de combate existente desde milenios, probablemente el más antiguo junto con el Atletismo. De hecho, no

existe un origen común para la lucha, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha.

La lucha en los juegos olímpicos, tiene su origen directo en la competencia formal desarrollada por los Griegos hace más de 2000 años, siendo las dos modalidades en competencia la Lucha estilo Libre (Freestyle) y la Lucha Greco-romana.

- El objetivo en ambas, consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo sin el uso de golpes
- El combate se realiza en tres períodos de dos minutos, el ganador del encuentro es el luchador que gana dos de los tres períodos por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario. (El origen de las Dos de Tres Caídas en la Lucha Libre profesional), o el luchador que consiga controlar los omóplatos de su rival sobre el tapíz (toque de espaldas) sin importar el marcador
- La particularidad central de lucha **Greco-romana** es que no están permitidos los ataques bajo la cintura, por lo que el esfuerzo atlético debe centrarse en el tronco, derivando con ello, que los suplex sean un elemento central
- En cambio, en la Lucha estilo Libre, las piernas pueden usarse tanto para la defensa como para el ataque
- Como dato curioso, la lucha Greco-romana debe su nombre a que se consideraba como la forma original de lucha de los Griegos, pero ahora se sabe, que el estilo practicado por los griegos era el libre
- La Lucha se efectúa sobre un tapiz cuadrado de 12×12 metros dividido en dos zonas, un círculo con diámetro de 9 metros es la zona de combate, y una zona de

seguridad de 1.5 metros adicionales (Como referencia un Ring de Lucha profesional mide aproximadamente 6×6 metros)

- **Sistema de puntos:** Las acciones realizadas por los luchadores pueden ser puntuadas por el cuerpo arbitral con 1, 2, 3 o 5 puntos. Desde 1 punto por derribos en que no ponen al rival de espaldas, hasta 5 puntos por una técnica de pie de “gran amplitud” (un suplex que describe un gran arco en el espacio).

Dentro del torneo, se otorgan a su vez puntos de acuerdo al tipo e victoria:

- Victoria por toque de espaldas: 5 puntos.
- Victoria por superioridad técnica en todo el combate: 4 puntos.
- Victoria por puntos: 3 puntos.
- Derrota habiendo marcado puntos y no por toque de espaldas: 1 punto.

Consideran prohibidas todas las técnicas que puedan ser peligrosas para el rival, como las aplicadas a la garganta o la columna vertebral, por ejemplo, tomar al rival del cuello con ambos brazos.

Lucha es un deporte de contacto en el que dos contendientes compiten por vencer a su oponente mediante el empleo de técnicas y presas intentando poner de espaldas a su rival, lo cual se producirá cuando éste toque con los dos hombros en el tapiz de lucha.

En caso de que durante un combate no se consiga ninguna puesta de espaldas, el vencedor se decidirá en función de un sistema de anotación de puntos.

Sus dos modalidades principales son la lucha libre y la lucha grecorromana, que forman parte del programa competitivo de los Juegos Olímpicos como integrantes de una

única disciplina denominada lucha olímpica, en la cual ambas se disputan por separado y mantienen sus diferencias, al tiempo que comparten reglas básicas y procedimiento de puntuación.

Además de esas dos formas básicas, hay varias modalidades de lucha propias de diferentes países o regiones, las cuales presentan acusadas diferencias técnicas e históricas.

Usualmente están muy ligadas a la historia y el folklore de los territorios en que se practica. La olímpica y varias de las otras formas de lucha están reconocidas oficialmente por la Federación Internacional de Estilos de Lucha Asociados (FILA), encargada de fijar las normas de competición y organizar los campeonatos de cada disciplina.

Las normas de la Lucha Olímpica son establecidas por la FILA y son uniformes para la lucha grecorromana y la lucha libre: los combates se disputan sobre un tapiz circular de nueve metros de diámetro y diez centímetros de espesor (zona de combate) circundado por una zona de protección de dos metros de margen.

A su vez, la zona de combate tiene inmediatamente alrededor otra franja de un metro denominada zona de pasividad, cuya función es permitir al árbitro juzgar si algún contendiente rehuye el combate y en tal caso llamarle la atención (La Hora, 2008).

Vestimenta

Los luchadores visten una malla de una sola pieza en color rojo o azul que le cubre el cuerpo a partir del medio muslo y con un escote en cuello y brazos que no puede superar los veinte centímetros. Los combates olímpicos constan de dos asaltos de tres minutos con medio

minuto intermedio de descanso, y finalizan cuando un luchador consigue un derribo (poner de espaldas a su oponente tocando de espaldas el tapiz) o, si al final del tiempo reglamentario no ha habido ningún derribo, por decisión.

En este último caso se tienen en cuenta los puntos técnicos obtenidos, que son concedidos por el árbitro según las acciones de los contendientes, en función de cuya dificultad se dan de uno a cinco puntos. Los puntos se consiguen por maniobras de diferente tipo (agarres, llaves, lances, escapes, retenciones, etc.) y son los mismos tanto en lucha libre como en grecorromana.

Para garantizar la igualdad de los combates se han establecido distintas categorías de peso y edad, siendo en mayores siete, estas categorías en función del peso de los luchadores, de manera que cada uno compite únicamente contra otros incluidos en la suya. Oficialmente las categorías de edad tanto para hombres como para mujeres se dividen de la siguiente forma:

- Mini (entre 8 y 13 años, subdivididos cada dos años)
- Escolares (14 y 15 años)
- Cadetes (16 y 17 años)
- Juveniles (18 a 20 años)
- Mayores (de 20 en adelante)

Modalidad lucha grecorromana

Originaria del sur de Europa, como indica su nombre, es muy popular en todo el mundo. Su peculiaridad radica en que sólo se pueden emplear técnicas y presas realizadas por

encima de la cadera, ya que está prohibido utilizar las piernas para puntuar. Por lo tanto, la posición o guardia que emplean los luchadores es semi-erguido.

Modalidad lucha libre

En esta modalidad puede utilizarse todo el cuerpo en la competición, incluidos los agarres bajo la cintura y el uso de las piernas, lo cual permite que cuente con más variedad de presas que la grecorromana. Se trata de la modalidad más extendida y que mayor número de participantes atrae a los torneos internacionales. En esta especialidad los atletas están más agachados para de esa forma cuidar sus piernas de las acciones del rival.

Medidas del colchón de lucha olímpica

El tapiz La lucha se disputa sobre un tapiz cuadrado de 12x12 metros dividido en dos zonas. La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 m de diámetro; y la zona de pasividad, corona exterior a la zona central de 1 m de anchura y color rojo; la superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz, esta es de color azul. Bloc, Bencen (2009)

Vestimenta de la lucha olímpica

Los deportistas visten una "malla" de una sola pieza de color rojo o azul y además también se usan botas para proteger los tobillos sin tacón ni objetos metálicos.

Rendimiento técnico por periodos de combate

Clasificación del rendimiento técnico en la lucha

-La efectividad de la técnica de pie

Posición de pie:

- Derribes, Subgrupos (con halón, sumersión, con giro, con switch).
- Proyecciones, Subgrupos (con inclinación, bombero, volteo, arqueo).
- empujones, subgrupos (atrás, al lado-abajo, con torsión).

-La efectividad de la técnica un cuatro punto

Posición de 4 puntos:

- Viradas, Subgrupos (con semigiro, traslado por la cabeza, traslado por arriba, vuelta al frente, universal, desbalance, arqueo).
- Proyecciones, Subgrupos (con inclinación, con volteo, con arqueo, con desbalance).

Se ha escogido 3 técnicas en la posición de pie y cuatro puntos con un combate 2 periodos, 2`minutos vamos a realizar que efectividad técnica como ataque y contraataques vamos a tener que analizar de rendimiento de técnico de la deportista de la selección de menores 13-14 años

La parte fundamental del presente estudio es la formación pedagógica y holística del cuerpo de docentes de Educación Física del Municipio Juan José Mora ya que se le presentará un modelo teórico-práctico que contribuirá a la orientación del proceso selección talentos en

lucha olímpica con garantía de éxito a través de la aplicación de los diferentes test pedagógicos. En este mismo orden de ideas la aplicabilidad de los test puede garantizar una selección acertada y la ejecución, prosecución de los diferentes modelos o programas con una visión proyectada hacia el futuro para obtención de excelentes resultados a corto y largo plazo (Suárez, R, 2001).

En prosecución a las actividades planificadas en el presente estudio esta propuesta tiene como segundo propósito la masificación de esta disciplina deportiva en niños(a) y adolescentes en edad escolar con cualidades parcialmente positiva para incursionar en el mundo del deporte a temprana edad. Asimismo, garantizan el cumplimiento de las diferentes etapas del entrenamiento, de igual manera, lograr los niños(as) que se integren a estos programas alcance ser atleta de elite con grandes resultados en alto rendimiento.

Fase inicial, Orientada a la formación teórica de los profesores de educación física sobre elementos básicos de la lucha olímpica y sus diferentes. Entre las cuales podemos mencionar los siguientes aspectos; Definición de términos básicos, sistema de puntuación, posiciones, estilos y pesos de competencias. De igual manera, instruir a los docentes sobre elementos particulares de cómo seleccionar una posible figura deportiva (Jiménez,E, 2014).

Fase intermedia, Orientada a la preparación de los elementos prácticos por parte del profesor integrando al alumnado o atleta para el desarrollo y ejecución de las diferentes actividades basadas en la aplicación de las diferentes pruebas para seleccionar posibles talentos deportivos en lucha olímpica. Las pruebas aplicadas serían las siguientes: Teórica, practica, competitiva, médica, psicológica, Área técnica Regidas por los siguientes criterios de efectividad y progresividad, Área física: Comprende los siguientes elementos: Equilibrio

dinámico estático, Agilidad, Coordinación, Velocidad de desplazamiento, Potencia de piernas, Fuerza abdominal, Flexibilidad, Resistencia cardiovascular (aeróbica).

Aplicación de las reglas de lucha

Este Reglamento reemplaza cualquier edición anterior.

El Bureau Ejecutivo de la FILA es la única autoridad con capacidad para realizar las modificaciones pertinentes a las presentes disposiciones, con vista al mejoramiento de las reglas técnicas de lucha.

Este reglamento ha sido establecido tomando en cuenta todas las circulares e información distribuida por la FILA. Contienen todas las sugerencias expuestas por los cuerpos auxiliares y el Bureau que hayan sido aceptadas por el Congreso de la FILA.

Este Reglamento es el único documento válido en su tipo hasta el siguiente Congreso, en el cual se tratarán todas las posibles modificaciones o interpretaciones que el Bureau tenga a bien decidir.

En caso de un juicio, solo el texto en francés es válido. Las Federaciones Nacionales deberán traducir este documento a su idioma oficial. Cada árbitro en una competencia debe tener una copia de este Reglamento en su propio idioma y en uno de los idiomas oficiales de FILA (francés o inglés).

La adolescencia

La exclusión social de los jóvenes se construye fundamentalmente en la infancia y en la adolescencia. La consideración de la edad como la dimensión de la vulnerabilidad más

clara y visible es reconocido tanto en los informes y propuestas de las instituciones europeas (COMISION EUROPEA 2000 y 2008) como en los informes de pobreza elaborados en España (OBSERVATORIO DE LA INCLUSION SOCIAL, 2008) en los que los niños menores de 16 años aparecen como uno de los sectores más vulnerables ante la pobreza junto a los mayores de 65 años. La adolescencia como sector de población menor de edad se sitúa en el marco de la protección.

En la Comunidad Foral de Navarra los niños (De 0 a 12 años) y adolescentes (de 13 a 18 años) están protegidos para su atención integral por la “LEY FORAL 15/2005, de 5 de diciembre, de promoción, atención y protección a la infancia y a la adolescencia”. Dicha ley da estructura jurídica a un sistema en el que están integrados dispositivos sociales, educativos, de salud y seguridad de ciudadana de la administración pública, así como, la sociedad civil como colaboradora. (UCEDA, 2007).

Cuando hay una situación de desprotección los factores de exclusión social se integran con los factores de desprotección en procesos complejos y multidimensionales que se desarrollan en distintos contextos: familia, el grupo de iguales, la escuela, la calle... También siguen su desarrollo más allá de la mayoría de edad con nuevos contextos de desarrollo: el trabajo, la familia propia. Es en esa interacción multidimensional y compleja donde la vulnerabilidad el riesgo se hace presente y donde protección e inclusión social se integran en objetivos de un mismo proceso que tiene en su centro al adolescente en dificultad social (Licea,2014).

Cuando por problemas de inestabilidad material, social y/o afectiva los niños/as y adolescentes carecen o pierden las oportunidades para acceder a instituciones.

Exclusión vulnerabilidad riesgo protección desprotección inclusión 21

Espacios o ámbitos de formación que les permitiría construir las capacidades para integrarse al mundo laboral y, por lo tanto, a otras relaciones sociales.

b) Cuando la necesidad de formación y preparación para el futuro se ve confrontada con la de cooperar en la subsistencia familiar o propia, en un contexto de precarización del trabajo y falta de oportunidades laborales que se suman a la escasa e incompleta profesionalización de los/as más jóvenes ante un entorno que demanda experiencia.

c) Cuando, por debilitamiento o falta de referencias familiares, institucionales y/o grupales y bajo el riesgo de perder las características de su identidad, los niños/as y adolescentes se ven encaminados a construir otras referencias y a adoptar otras normas (muchas veces no aceptadas socialmente) a través de la pertenencia a un grupo, uso de drogas o actividades que le conducen a la violencia.

d) Cuando los niños/as y adolescentes no encuentran espacios de reconocimiento familiar o grupal, ni cuentan con espacios institucionales en los que intercambiar y comunicar sus experiencias y encontrar empatías y solidaridades.

e) Cuando por su apariencia física, orientación sexual, pertenencia a minorías étnicas o por su residencia en contextos urbanos desfavorecidos son rechazados, es decir, descalificados socialmente, estigmatizados y depositarios de sospechas.

f) Cuando por parte de la opinión pública, de los medios de comunicación o de personas significativas de su mundo social, es descalificado en su identidad, desvalorizado como persona y reducido, a través de apreciaciones, a la categoría de nadie.

g) Cuando se descalifican las pertenencias culturales y cuando el que aprecian los niños/as y adolescentes como parte de su identidad –su grupo étnico, su lengua o sus costumbres– Se convierte en un objeto de discriminación, como en el caso de una educación homogeneizadora de las diferencias culturales.

h) Cuando no se promueven espacios de producción y participación en los que se construya una pertenencia y una identidad, imposibilitando a los niños/as y 22 adolescentes la posibilidad de ejercer sus derechos y responsabilidades y de asumir la plena ciudadanía.

i) Cuando la sociedad ejerce el control externo, sin analizar y evaluar, depositando su acción en el control del fenómeno, pero no ejerciendo su función de prevención primaria ni secundaria, atribuyendo la culpa y el reproche a los adolescentes.

Cuando el niño, joven o adolescente se acerca por primera vez a la práctica del deporte muchas veces la realidad del entrenamiento es diferente a las expectativas que traían antes de decidir su comienzo. El aprendizaje de la técnica se hace difícil y complejo, pero las cargas físicas que se comienzan a suministrar le provocan reacciones desagradables en el cuerpo y sobre todo en la mente.

Es aquel proceso dirigido al desarrollo y educación de las capacidades físicas como son las condicionales, la movilidad y las coordinativas. La mayoría de las capacidades físicas son comunes para todos o casi todos los deportes, pero las condiciones de la actividad en cualquier deporte no son idénticas a las de los demás deportes. Son las condiciones objetivas

y las exigencias de la actividad las que determinan en general y de manera particular el desarrollo de rasgos y cualidades físicas en la personalidad de los deportistas (González, 2014).

Efectos psicológicos de la preparación física (Resultados de los métodos empíricos)

A partir del análisis de los instrumentos aplicados a la población seleccionada y sobre la base de la experiencia del autor de la presente investigación podemos señalar entre los efectos psicológicos de la preparación física los siguientes:

- Disminución de la motivación hacia el entrenamiento.
- Aumento de la impuntualidad y el ausentismo.
- Desgano y apatía.
- Problemas con la conciliación del sueño.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Sensaciones desagradables de dolor en las articulaciones y planos musculares.
- Agresividad o formas inadecuadas de comunicación con los otros.
- Otros efectos asociados a los mencionados anteriormente.

En muchas ocasiones el entrenador no conoce o subvalora los efectos que tiene sobre la mente del deportista la preparación física, alegando que los atletas fingen o se refugian en eso para evadir las cargas físicas elevadas a las que se someten; los entrenadores y los atletas carecen de herramientas psicológicas para minimizar o apalear estos efectos desagradables. El resultado final de esta problemática si no es tendida a tiempo y con la conciencia que se requiere es rechazo a la actividad deportiva, la lesión o el engaño al entrenador referido al cumplimiento de las tareas.

Es una necesidad de primer orden para los entrenadores deportivos tomar en cuenta ¿cómo contribuir a contrarrestar los efectos desagradables de la preparación física?

El trabajo con la motivación, el desarrollo de cualidades volitivas, que el deportista sienta la preparación física como una necesidad para el logro de buenos resultados deportivos, la concientización de la importancia de este tipo de preparación, la claridad de las metas y objetivos del entrenamiento físico ¿por qué? y ¿para qué se hace?, así como la creación de un clima socio-psicológico favorable de entrenamiento.

Coleman dividió el estado de la situación de la adolescencia en dos visiones:

1- La idea de la adolescencia como tormenta y drama defendida por Hall y Anna Freud.

2- Los estudios de tipo sociológico que se empeñaban en demostrar que la adolescencia pasaba sin mayores problemas.

Acercándonos a la Teoría focal de Coleman vemos 3 cuestiones que hace que no esté conforme con ninguna de las dos visiones anteriormente descritas:

1- La tormenta y drama es una teoría con poca base puesto que los psicoanalistas utilizaban muestras sesgadas.

2- Las conductas delictivas, consumo de drogas...son noticia saliente para los medios

3- Las investigaciones con grandes muestras sobreestiman las respuestas que los adolescentes dan sobre su buen ajuste y sentimientos internos positivos, ya que alguien que lo esté pasando mal no lo va a transmitir tan fácilmente.

Coleman si ve problemas con los padres, problemas cotidianos.

Coleman realizó un estudio empírico con chicos de 11, 13, 15, 17 años en el que se incluían cuestiones referidas al auto concepto, relaciones con los padres, soledad, relaciones heterosexuales, amistades y situaciones de grupo. Ratificó que las actitudes ante estas cuestiones evolucionaban con la edad pero no al mismo tiempo. A partir de esta investigación y evidencias empíricas acumuladas elaboró la Teoría focal, que defiende:

1. La resolución de un aspecto no es requisito imprescindible para el paso al siguiente estadio.
2. No existen límites claros entre un estadio y el siguiente.
3. La secuencia de desarrollo no es única ni inmutable (Migallón, 2018, pág. 45).

2.1.3. Postura teórica

Esta investigación se sustenta en la teoría Ozolin (1989) el mismo plantea que en la preparación física especial, su desarrollo está encaminado a obtener la máxima capacidad de trabajo, fortalecimiento los distintos órganos y sistemas del organismo, así como el desarrollo del hábito motor y un fortalecimiento para lograr la máxima posibilidad de adaptabilidad a las exigencias de la preparación. Su objetivo fundamental está dirigido al incremento de los ejercicios que cumplimentan de forma paralela el desarrollo de las Capacidades Motrices y el hábito Motor.

El verdadero problema científico del entrenamiento deportivo: la escasa relación entre la teoría científica basada en la ley de la bioadaptación y la metodología de entrenamiento que

se requiere para afrontar los retos del mundo competitivo actual, en el cual las exigencias son cada vez mayores.

Esto ha provocado un creciente interés por parte de la población científica en utilizar el deporte como un objeto de estudio y, a su vez, hace que el deporte y el entrenamiento deportivo se sirvan, cada vez más, del conocimiento científico para lograr nuevos avances en el desarrollo de nuevas metodologías de entrenamiento.

Uno de los aspectos que más destacan los autores es la importancia de basarse en el conocimiento científico a la hora de planificar el entrenamiento, aunque siempre con una mente abierta por el hecho de que no se trata de una ciencia exacta, sino que depende de múltiples factores que a menudo no podemos controlar. Por otra parte, destacan la importancia de guiarnos también por nuestra propia práctica y experiencia con determinados deportistas, ya que en ocasiones puede ser igual de importante que la propia ciencia.

Para justificar estas reflexiones, realizan una revisión de los principales métodos, técnicas y diseños de investigación que se han venido utilizando en los últimos años para la investigación dentro del campo del entrenamiento deportivo, desde los más empíricos hasta los más puramente científicos, reseñando sus ventajas e inconvenientes y remarcando la importancia de adaptarnos a cada deportista de forma individual y en función de las circunstancias.

Tras exponer las tendencias actuales sobre Teoría del Entrenamiento Deportivo, destacan la importancia del pensamiento innovador y creativo del entrenador, fundamentándose en tres paradigmas: un enfoque positivista que privilegia la concepción

biológica y constituye el análisis preponderante en el tratamiento de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo; un espacio funcional-estructuralista que fuerza sus estudios en los esquemas de la Actividad Física y sus actores sociales con una orientación al método; y una tendencia desde la comprensión cultural de las formas de Actividad Física que legitima al humanismo como principio de su análisis.

En el segundo capítulo, los autores nos regalan una nueva definición de la carga de entrenamiento desde la experiencia práctica en el deporte de competición y basada en los apuntes de destacados investigadores: “Relación inversa entre el potencial de entrenamiento y la condición del deportista, es decir, es la reacción funcional de adaptación que ejerce el potencial de entrenamiento que genera efectos de entrenamiento y condiciona un determinado nivel de preparación deportiva”.

Además de definir este concepto, exponen los componentes de la carga tal y los efectos del entrenamiento como ya han sido descritos por numerosos autores como Weineck, Bompa, Groser, Navarro, Verkjoshansky o Platonov. Los capítulos centrales del libro están dedicados a los principales métodos de entrenamiento deportivo, los cuales, estructurados a lo largo del tiempo, adoptan la forma de sistemas metodológicos y, curiosamente, abordan todas las direcciones físicas condicionales del entrenamiento deportivo, la fuerza, la resistencia y la rapidez, sin mencionar otra muy importante como lo es la flexibilidad, sobre todo si tenemos en cuenta que se trata de un factor primordial de rendimiento deportivo en muchos deportes de alta complejidad técnica.

Por último, los autores dedican un capítulo a la estructuración y planificación del entrenamiento deportivo, insistiendo en que “la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador”, que debe estar lo más distanciado posible de la improvisación y muy próximo a la ciencia y la tecnología con el fin de lograr

grandes resultados deportivos y prolongar la vida deportiva de los atletas, más aún dadas las exigencias competitivas de nuestros días.

En este capítulo enumeran los principales condicionantes de la planificación de la temporada y explican cómo diseñarla en función de los mismos y cómo elegir el modelo de periodización más adecuado en función de los puntos fuertes y los puntos débiles que estos modelos presentan. Finalmente, exponen su propuesta ajustada a las condiciones competitivas actuales en las que los deportistas se ven obligados a competir casi de forma ininterrumpida y basada en la estructura cíclica de Péndulo que planteaban en 1971 Aroseiev y Kalinin, lo que los autores adaptan y denominan “Campanas Estructurales”.

Una vez expuesta su propuesta la complementan con unas consideraciones finales sobre las formas de estructurar la planificación del entrenamiento y la responsabilidad de “biologizar el entrenamiento” bajo la responsabilidad moral de la ciencia. Así mismo insisten en que un plan de entrenamiento es real siempre y cuando éste sea controlado y evaluado en su proceso.

Por último, los autores exponen una secuencia metodológica para la confección de un plan de entrenamiento de forma muy detallada que, sin duda, facilita la comprensión de su tendencia a la hora de planificar el entrenamiento. En resumen, se trata de un libro con una alta justificación teórica, aunque con una gran intención práctica, que pretende acercar la Teoría del Entrenamiento a la realidad competitiva actual (Forteza & Ramírez, 2012, págs. 49-50).

Teoría sobre la adolescencia

Teniendo en cuenta lo dicho, realizaremos una breve exposición por las concepciones de la adolescencia que consideramos más representativas o ejemplares, en relación con la posición que ocupan en nuestro sistema de clasificación. No vamos a insistir en los contenidos positivos de cada una de las teorías, que presuponemos conocidos en sus rasgos generales, sino en los mínimos e imprescindibles contenidos descriptivos de las mismas que justifican su inclusión en un grupo de teorías u otro según los criterios que hemos establecido.

a) En primer lugar, tendríamos teorías particularistas o relativistas, respecto de la presencia de la adolescencia en las distintas culturas y sociedades, unido a la ausencia, o al menos el máximo alejamiento posible, de cualquier definición normativa o prescriptiva para explicar el fenómeno de la adolescencia como etapa diferenciada del desarrollo humano. Esta posición la identificamos en determinados estudios etnológicos (Jociles, Franzé, & Poveda, 2011), así como en determinadas concepciones teóricas sobre la niñez o adolescencia (Szulc, 2008).

Efectivamente, y como reconocen los propios autores, se trata de una concepción influida por la antropología cultural de la escuela del particularismo histórico, la filosofía de la ciencia inspirada en la obra de Thomas Kuhn y la sociología del conocimiento en su crítica al positivismo. Así, se señala que los estudios tradicionales sobre la infancia y adolescencia, que denominan «la infancia heredada» (Jociles, Franzé, & Poveda, 2011, pág. 11), aludiendo de forma indisimulada a las disputas en la filosofía de la ciencia del siglo XX, por su orientación prescriptiva, cosifican y naturalizan procesos y productos socio-históricos como son la infancia y adolescencia. En este sentido se acusa a la psicología evolutiva como

principal responsable de la homogeneización y «la exclusión del niño a través de formulaciones parciales de racionalidad» (Szulc, 2008, pág. 32).

Se destaca que en la década de los 80, y desde el ámbito anglosajón, se consolida el campo de la sociología y la antropología de la infancia como un “nuevo paradigma” que ha sintetizado un marco teórico-metodológico ligado a la tradición antropológica. Desde este nuevo campo de estudio se abre un debate en torno al estatus que se les otorga a los menores como sujetos con capacidad para involucrarse activamente en las dinámicas sociales, políticas y culturales de los diversos escenarios en los que están presentes.

Los puntos de vista y perspectivas de los niños y adolescentes sobre lo que acontece en su entorno inmediato constituyen la realidad social que etnográficamente se procura conocer y comprender desde una metodología *emic* y descriptivista. Así, queda al descubierto la gran heterogeneidad y variabilidad cultural de concepciones de la infancia y adolescencia que existen frente a la naturalización y el esencialismo que imponen las representaciones hegemónicas occidentales (Szulc, 2008).

Sin embargo, lo que queríamos destacar es que esta concepción teórica rechaza proponer algún criterio normativo más allá de las experiencias y vivencias propias de los diversos agentes adolescentes, padres, educadores, etcétera en un contexto social determinado:

No obstante, la descripción analítica de casos en la que los niños y jóvenes son protagonistas pareciera no precisar de la dimensión explicativa, dado que lo que interesa mostrar es justamente la "particularidad cultural" que da

sentido a las diversas lógicas o códigos de comunicación y entendimiento específicos (Batallán, 2011, pág. 250).

Los supuestos teóricos y metodológicos de esta concepción teórica son los del construccionismo social propio de la sociología de la ciencia postkuhniana, incurriendo, a nuestro juicio, en los dos dogmas del relativismo: la oposición metafísica Naturaleza/Cultura y el dilema Prescripción/Descripción. Se trata de la incorporación de las tesis del relativismo cultural al trabajo etnográfico con la infancia y adolescencia. Algunos autores han llamado la atención sobre las consecuencias a las que tiene que hacer frente esta concepción teórica:

Como derivación del principio relativista en la interpretación sobre lo que allí sucede, la lógica de cada cultura específica es inconmensurable con respecto a las otras. Esto, llevado a un extremo, permitiría refutar el principio normativo universal, en este caso el de la misma Convención de los Derechos del Niño y de las legislaciones internacionales que los protegen. Creo que la comprensión relativista, que metodológicamente se inicia con la apertura y el descentramiento de la propia mirada y el análisis de los prejuicios inscritos en el lenguaje, no permite establecer la necesaria conexión epistemológica entre universalismo y particularismo que requiere la explicación histórica de los procesos sociales (Batallán, 2011, pág. 249).

b) Estas concepciones serían propias de determinados estudios antropológicos, históricos y sociológicos en las que se señala la ausencia de la etapa adolescente en algunas culturas o su inexistencia durante determinados periodos históricos, para hacer su aparición posteriormente en función de determinados cambios sociales. El relativismo se apoya también en la crítica a la caracterización de adolescencia tal y como es propuesta por algunos autores desde las ciencias psico-biológicas.

Sin embargo, y sin negar el fenómeno de la pubertad, no se rechaza una definición regulativa de adolescencia en tanto que etapa diferenciada y recortada a escala individual. Digamos que para estas concepciones teóricas, rechazadas las versiones más *dogmáticas* en la definición de adolescencia, pero asumiendo la existencia de una etapa adolescente dada a nivel individual, se trataría entonces de relacionarla con la variabilidad cultural, social e histórica.

Tenemos así un amplio conjunto de concepciones y teorías, distintas entre sí, en función de que se trate de estudios antropológicos, históricos o sociológicos. Nos limitaremos a exponer algunas de las concepciones que consideramos más representativas.

Comenzando por los estudios históricos, la referencia inexcusable para quienes mantienen la tesis de la adolescencia como construcción sociohistórica es el famoso estudio de Philippe Ariés (1987) sobre la infancia en la sociedad occidental durante el Antiguo Régimen. La tesis básica de Ariés consiste en que la sociedad tradicional no podía representarse bien al niño y menos al adolescente. La infancia duraba exclusiva y necesariamente el periodo de mayor vulnerabilidad, y en cuanto se lograba cierta autonomía el infante pasaba a ser considerado como un hombre joven, esto es, un «adulto en miniatura».

Durante este periodo histórico persiste la ambigüedad entre infancia y adolescencia, por una parte, y entre la adolescencia y la juventud, por otra. No se tenía una idea clara de lo que denominamos adolescencia y esta tardará en forjarse al menos hasta el siglo XIX.

A finales del siglo XVII comienzan las transformaciones sociales respecto de la sociedad tradicional que modifican la consideración de la infancia. La escuela sustituye al aprendizaje en el seno de la comunidad, siendo así que la cohabitación del niño con un grupo amplio y diverso de adultos se vio interrumpida. Así mismo, durante el siglo XVIII se

generaliza el hogar familiar como espacio de intimidad y sentimientos afectivos, a la vez que se produce una retirada de la familia del espacio público como lugar de socialización primaria.

Ariés señala que la adolescencia se empieza a entrever bajo dos personajes, uno literario, el Querubín y el otro es el recluta. El Querubín resalta los rasgos afeminados que se conservan en la niñez y primera adolescencia y no tendrá sucesor en la configuración de la idea de adolescencia posterior. En cambio, la fuerza viril del recluta será una de las ideas que ejemplifique la adolescencia entre los muchachos.

El Sigfrido de Wagner, mezcla de pureza, fuerza física, espontaneidad y vitalismo, constituye el primer tipo de adolescente moderno. La juventud adolescente se convertirá así en tema literario y objeto de desvelo moral, político y más adelante científico.

Según Aries, a cada época le corresponde una edad privilegiada y una periodicidad particular de la vida humana: la juventud es la edad privilegiada del siglo XVII; la infancia, del siglo XIX, y la adolescencia, del siglo XX.

Una perspectiva similar, desde la sociología y la historia, encontramos en el ensayo de Bakan (1971) sobre la invención o descubrimiento de la adolescencia en América como respuesta a los cambios sociales que se produjeron en la segunda mitad del siglo XIX y la primera del siglo XX. El movimiento combinado de tres grandes cambios sociales fueron los responsables de la creación de la noción de adolescencia:

La extensión de la educación obligatoria, la legislación laboral sobre el trabajo infantil y los procedimientos de la justicia juvenil. La adolescencia se añadió a la infancia como una

segunda infancia con el fin de realizar los fines de la nueva sociedad urbana e industrial. Thomas Hine (2000), en la misma línea socio-histórica y también refiriéndose a la adolescencia en los Estados Unidos, añade interesantes contribuciones generalizables a otros países occidentales.

Señala Hine que la adolescencia, entendida como *teenager*, es un invento social propio de la primera mitad del siglo XX. El origen de su concepción actual data de la época del *New Deal*, cuando los jóvenes son expulsados del mundo del trabajo e ingresan de forma masiva en las escuelas de secundarias. Se destaca así la importancia de la *high school* para conformar lo que se entiende por adolescencia, en tanto que implica el aislamiento del mundo del trabajo, la protección paterna, la ausencia de contacto frecuente con adultos y el confinamiento durante largos años con el grupo de iguales.

La novedad es que a partir esta época todos los adolescentes empiezan a conformar un grupo social homogéneo, en el sentido de que tenían que pasar por el mismo tipo de experiencias vitales, formas de vida, hábitos, gustos, modas, etcétera, independientemente de su clase social, estatus y etnia; y así eran vistos y tratados por las instituciones y los adultos. Según Hine, la experiencia de ser adolescente se ha hecho menos diversa a lo largo del siglo XX. Con anterioridad a esta época, la juventud implicaba una gran variedad individual de experiencias y formas de vida (Batallán, 2011).

2.2. Hipótesis

2.2.1. Hipótesis generales

La lucha olímpica como deporte de contacto motiva a su práctica en los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

2.2.2. Hipótesis o derivadas

La lucha olímpica despierta el interés que tienen los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

La masificación de la lucha olímpica permitirá la participación de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

Si se organizan en un manual los aspectos que se deben tener en cuenta para fomentar la lucha olímpica como un deporte de contacto se garantizara la participación de los adolescentes deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

2.2.3. VARIABLES

Variable Independiente

La lucha olímpica como deporte de contacto

Variable Dependiente

Práctica de los adolescentes

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis e interpretación de los resultados

Entrevistas dirigidas a los entrenadores

Cuando se realizó la entrevista al entrenador, se le preguntó si se masifica la práctica de la lucha en la Liga Deportiva Cantonal, este respondió que se hace lo que se puede dentro de las posibilidades, por cuanto no existe mucha ayuda para aquello.

Al preguntárseles si los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha, este manifestó que la mayoría de los adolescentes que tienen acceso a las prácticas de este deporte se motiva por realizarlo.

Cuando se le preguntó si la práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes, este manifestó que los adolescentes muestran mucho interés cuando presencian la práctica de lucha.

Al preguntárseles si los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias, este manifestó que en algunas ocasiones si han alcanzado los primeros lugares en competencias locales, provinciales y nacionales.

Cuando se le preguntó si considera que es necesario la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha, este manifestó que si sería bueno pero que existen otras formas más prácticas de promocionar la lucha y que lograría su masificación.

Al preguntársele si considera usted que es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha, este manifestó que esta forma sería la más recomendable porque le da motivación a los deportistas que ya lo están practicando y que con su competencia motivarían a los que no lo practican aun.

Encuestas dirigidas a los adolescentes deportistas de lucha

1).- ¿Se masifica la práctica de la lucha en la Liga Deportiva Cantonal?

Tabla # 1.- Masificación de la lucha

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	21
Algunas veces	23	58
Nunca	8	21
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 1.- Masificación de la lucha



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 21% manifiesta que si se masifica la lucha en la Liga Deportiva Cantonal, mientras que un 58% dice que algunas veces y un 21% dice que nunca.

Interpretación

Pocas veces se masifica la lucha en la Liga Deportiva Cantonal.

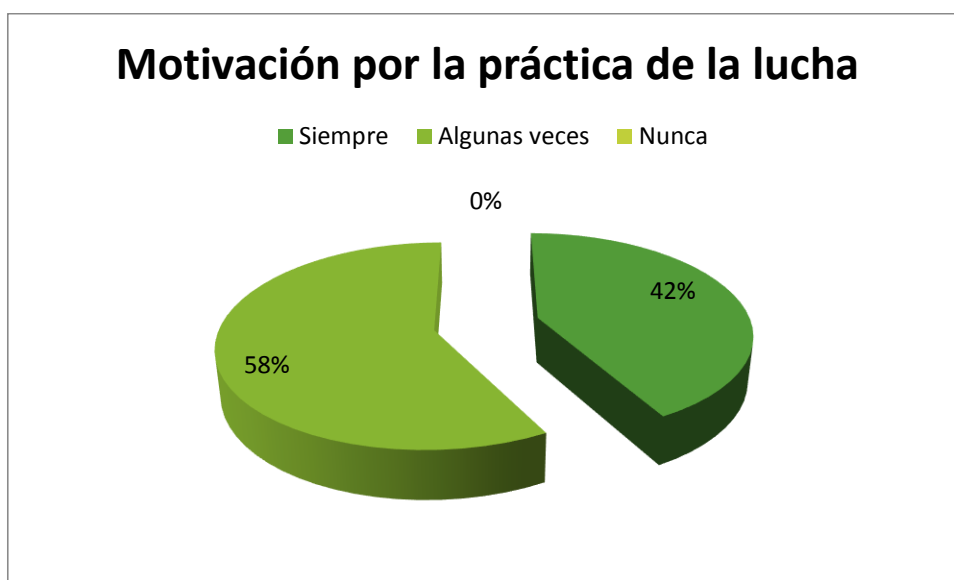
2).- ¿Los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha?

Tabla # 2.- Motivación por la práctica de la lucha

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	42
Algunas veces	23	58
Nunca	0	0
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 2.- Motivación por la práctica de la lucha



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 42% manifiesta que los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha, mientras que un 58% dice que algunas veces.

Interpretación

Los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha en la Liga Deportiva Cantonal.

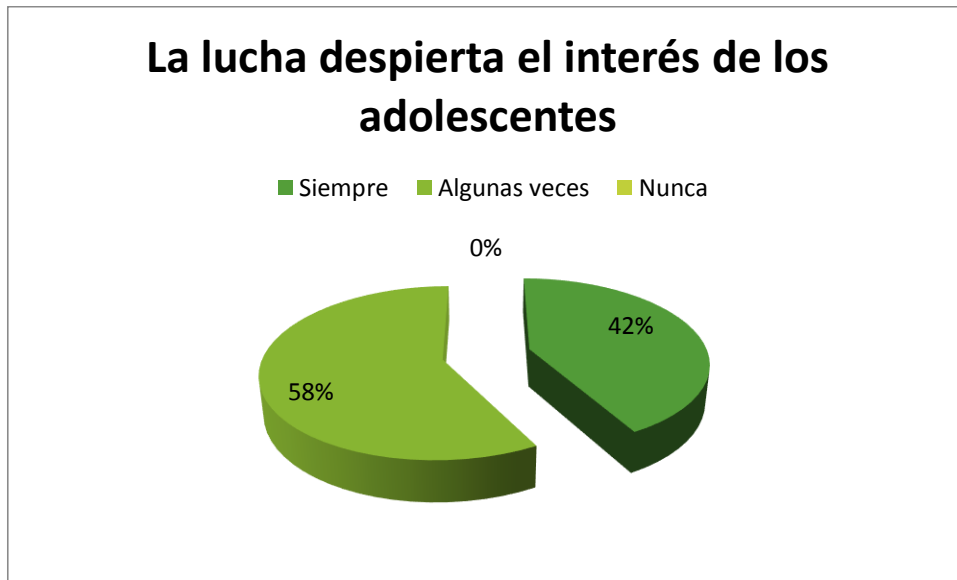
3).- ¿La práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes?

Tabla # 3.- La lucha despierta el interés de los adolescentes

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	42
Algunas veces	23	58
Nunca	0	0
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 3.- La lucha despierta el interés de los adolescentes



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 42% manifiesta que la práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes, mientras que un 58% dice que algunas veces.

Interpretación

La práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes.

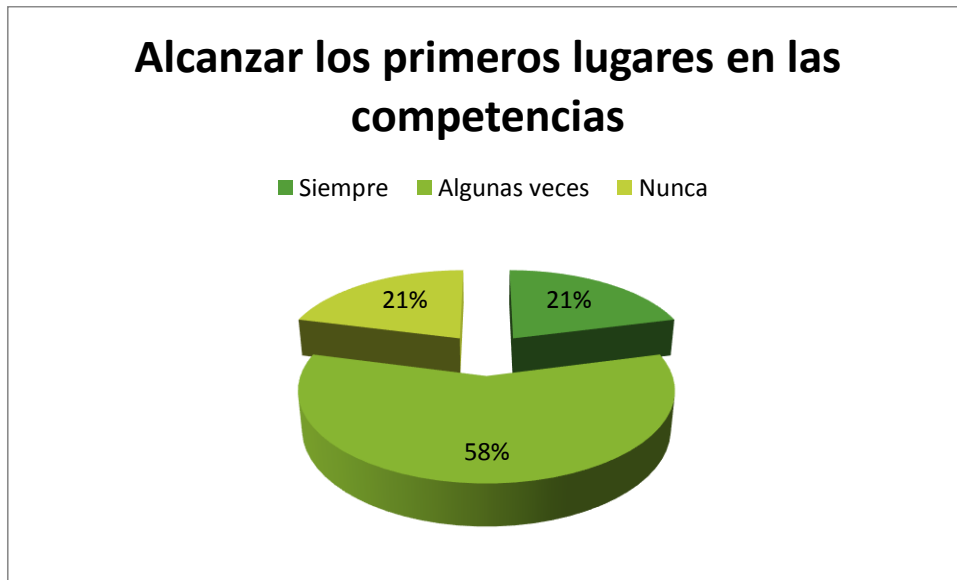
4).- ¿Los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias?

Tabla # 4.- Alcanzar los primeros lugares en las competencias

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	21
Algunas veces	23	58
Nunca	8	21
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 4.- Alcanzar los primeros lugares en las competencias



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 21% manifiesta que los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias, mientras que un 58% dice que algunas veces y un 21% dice que nunca.

Interpretación

Pocas veces los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias.

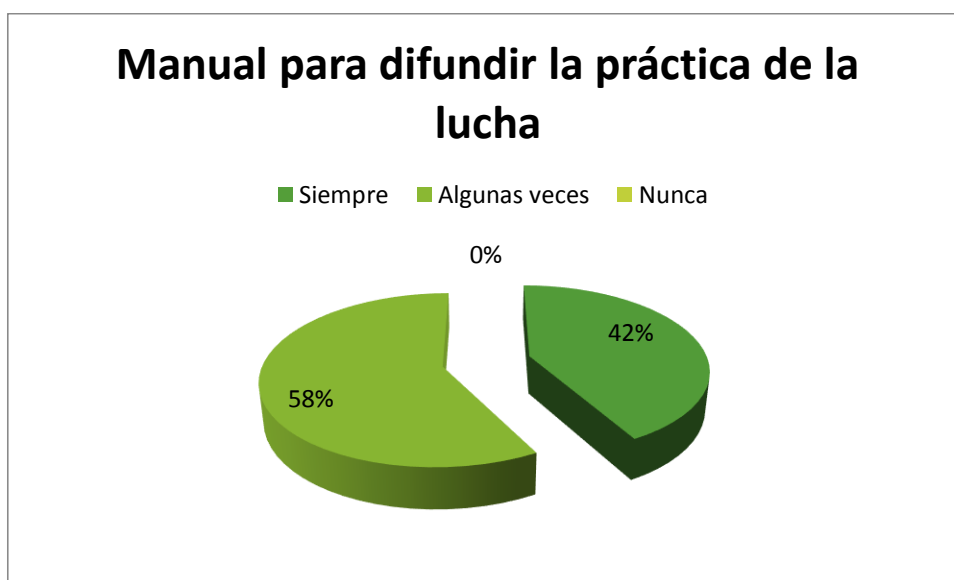
5).- ¿Considera usted que es necesario la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha?

Tabla # 5.- Manual para difundir la práctica de la lucha

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	42
Algunas veces	23	58
Nunca	0	0
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 5.- Manual para difundir la práctica de la lucha



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 42% manifiesta que si es necesario la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha, mientras que un 58% dice que algunas veces.

Interpretación

Es necesaria la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha.

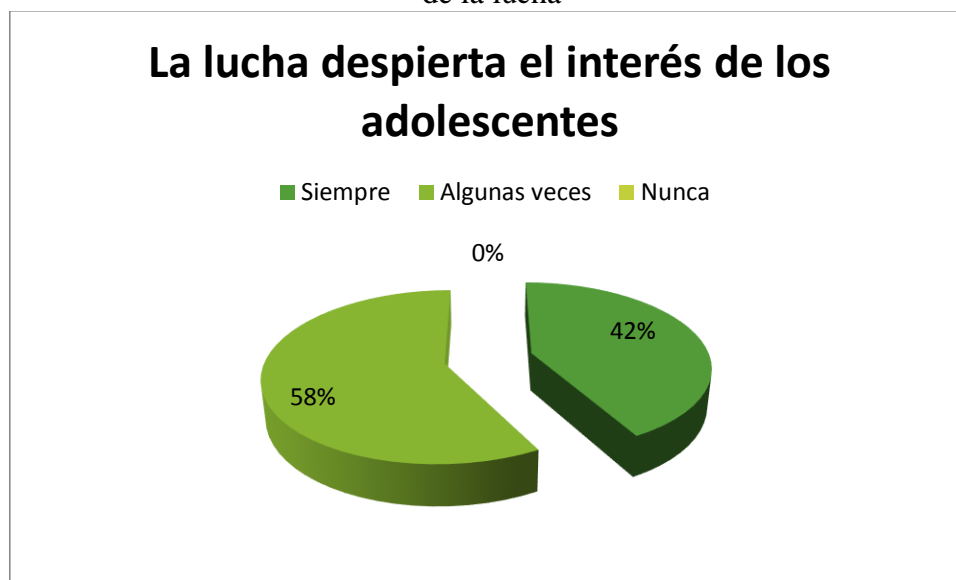
6).- ¿Considera usted que es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha?

Tabla # 6.- Incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	42
Algunas veces	23	58
Nunca	0	0
Total	39	100

Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Gráfico # 6.- Incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha



Autor: Cristhian Gavilanes
Elaboración propia

Análisis

De la investigación realizada, el 42% manifiesta que es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha, mientras que un 58% dice que algunas veces.

Interpretación

Es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha.

3.2. Conclusiones

Específicas

La lucha olímpica despierta el interés que tienen los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

La masificación de la lucha olímpica incrementa la participación de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

La elaboración de un manual de los aspectos que se deben tener en cuenta para fomentar la lucha olímpica como un deporte de contacto y el desarrollo de competencias locales de lucha garantizaran la participación de los adolescentes deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

General

La práctica de la lucha olímpica como deporte de contacto y el desarrollo de competencias locales motiva a la práctica de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

3.3. Recomendaciones

Específicas

Se debe mantener latente la práctica de la lucha olímpica para despertar el interés de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

Se debe masificar la práctica de la lucha olímpica para incrementar la participación de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

Se debe elaborar un manual de los aspectos que se deben tener en cuenta para fomentar la lucha olímpica como un deporte de contacto y el desarrollo de competencias

locales de lucha garantizaran la participación de los adolescentes deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

General

La práctica de la lucha olímpica como deporte de contacto y el desarrollo de competencias locales debe motivar la práctica de los adolescentes de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo Provincia de los Ríos.

CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1. Propuesta de aplicación de resultado

4.1.1. Alternativas obtenidas

Una vez realizado el trabajo investigativo, identificado la problemática existente, su contexto, así como, de las causas, los efectos, dan la pauta necesaria para poder emitir las posibles soluciones que orientan sus resultados:

Se puede elaborar un manual de los aspectos que se deben tener en cuenta en las prácticas de la lucha olímpica y motivar de esta forma su participación.

Así mismo, se propone el incrementar la frecuencia de desarrollo de competencias de lucha a nivel local y en las categorías inferiores para impulsar la participación de niños, niñas y adolescentes.

Y por último se puede diseñar un programa de difusión y presentación de la lucha olímpica en las instituciones educativas del sector, para dar a conocer e invitar a la participación de los estudiantes para su masificación.

4.1.2. Alcance de la Alternativa

Con el desarrollo de la presente propuesta alternativa se espera difundir el conocimiento de la lucha a niños, niñas y adolescentes, además motivar e incentivar su práctica, inclusión de los adolescentes en el deporte, generar alternativas que cubran el tiempo libre recreativo de los adolescentes y brindar una formación integral.

Así mismo se busca concientizar a los entrenadores y dirigentes la importancia de la difusión y promoción de la lucha olímpica para su masificación y sobre todo incluir en el deporte a los estudiantes.

4.1.3. Aspectos Básicos de la propuesta

4.1.3.1. Antecedentes

Durante el desarrollo del presente trabajo de investigación se pudo evidenciar que la lucha olímpica en un deporte poco conocido en el sector donde se realiza la investigación, no existen programas de difusión y promoción de esta disciplina deportiva lo que limita su masificación.

Así mismo, son pocos los adolescentes que conocen de la práctica de esta disciplina deportiva lo que impide que estos puedan acceder a ella, existen pocas competencias locales en esta disciplina lo que conlleva a que los deportistas deban estar en los concursos nacionales que no son muy frecuentes y que no motivan su práctica.

4.1.3.2. Justificación

En el desarrollo del presente estudio se han evidenciado puntos estratégicos en los que se debe trabajar y mejorar para satisfacción y bienestar de los adolescentes que se dedican a la práctica de la lucha olímpica, los entrenadores, familiares y demás personas que intervienen en el mundo deportivo del cantón Quevedo.

Es de recalcar que la masificación de la lucha olímpica es una labor imperiosa de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, de esta forma se evidencia la factibilidad que tiene la presente propuesta al identificar el deseo de sus involucrados y las facilidades con que cuenta la institución deportiva en favor de la disciplina de lucha.

Por otro lado es de resaltar que existen beneficiarios directos como son los deportistas y los entrenadores de esta disciplina y como beneficiarios indirectos los familiares, los dirigentes y los deportistas en general, así como, de la sociedad toda.

4.2. Objetivos

4.2.1. Objetivo general

Diseñar un manual de difusión y promoción de los aspectos importantes de la práctica de lucha olímpica.

4.2.2. Objetivos específicos

Identificar los aspectos más relevantes de la lucha libre que motivan a los niños, niñas y adolescentes a su práctica.

Seleccionar las diferentes alternativas que se brindan en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo en lo referente a la disciplina de lucha olímpica.

Elaborar el manual de difusión y promoción de la lucha olímpica.

4.3. Estructura general de la propuesta

4.3.1. Título

Manual de difusión y promoción de los aspectos importantes de la práctica de lucha olímpica en los niños, niñas y adolescentes.

4.3.2. Componentes

Particularidades del entrenamiento con niños en la lucha deportiva

Consideraciones acerca de la preparación de los niños que practican la Lucha Deportiva.

Uno de los temas más problemáticos ha mediado de la década del 70, fue el análisis de la determinación de la edad en que se debe comenzar a practicar la lucha deportiva. Este tema tuvo dos tendencias:

-La iniciación temprana.

-A partir de los 12 años.

Para la definición de esta problemática los científicos y especialistas comenzaron a realizar una serie de estudios donde se puede señalar el análisis estadístico del promedio de edad de los campeones mundiales y olímpicos, y la creación de áreas experimentales a partir de las edades entre las edades de 7 a 12 años.

Las investigaciones arrojaron, que el nivel de asimilación de esta disciplina en estas edades es adecuado, que la forma más idónea del trabajo técnico debe estar más centrada en la utilización de juegos y actividades competitivas y que además, es significativo el aumento de la capacidad de trabajo físico, siempre y cuando ésta se controle mediante el PWC 150 y 170, ya que este último es más apropiado para los adultos.

Apoyándose también en la revisión de materiales de muchos autores, consolidaron el criterio de que la mayoría de los movimientos en los niños varía cualitativa y cuantitativamente, existiendo un gran desarrollo en las edades de 7 a 12 años, disminuyendo un poco esta capacidad a partir de los 13 años.

En las edades tempranas hay una serie de motivaciones e intereses por la actividad deportiva que hacen que la asimilación de los movimientos generalmente sean de forma inmediata a la demostración y explicación.

El comienzo del estudio de esta disciplina tan compleja, cuando el niño se encuentra en el segundo ciclo de su educación primaria, garantiza una adecuada preparación del material humano.

Este material lo recibirá el entrenador que preparará los atletas que participarán en los primeros niveles competitivos del sistema deportivo.

Para el trabajo con jóvenes, el entrenador debe estar provisto de una serie de conocimientos estrechamente vinculados, que le permitan orientar objetivamente la planificación y cumplimiento de los contenidos del entrenamiento que motivarán la obtención de altos resultados deportivos. Dentro de los aspectos a tener en cuenta podríamos señalar:

Caracterización Psico-Motora por Edades

Características 5 y 6 Años

En condiciones propicias el niño alcanza hacia el final de la edad preescolar un estadio de desarrollo motor muy parecido al del adulto, dispone de las formas básicas de la dinámica deportiva: caminar, correr, trepar, saltar, lanzar y capturar (Habilidades Motrices

Básicas) adquiriéndose estos movimientos con buena coordinación, pero que necesita ser perfeccionada.

Lo característico de esta edad es el despegue múltiple y el desarrollo de todas las habilidades por igual, estando en constante movimiento mientras están despiertos, siempre que se encuentren sanos.

Los movimientos del niño presentan todo un derroche de movimientos de acompañamiento, que nos parecen superfluos desde el punto de vista de la economía de ejecución todavía no se consigue un control funcional de los mismos, el cual habrá que ir adquiriendo paulatinamente.

Desde el punto de vista psicológico vemos que predominan los procesos de excitación por encima de los de inhibición, adquiriéndose paulatinamente un equilibrio entre estos procesos, los movimientos adicionales van desapareciendo y desarrollándose cada vez más movimientos controlados y bien dirigidos.

A los 5 años se alcanza una etapa superior muy importante. Las reacciones motrices obedecen progresivamente al contenido del lenguaje, es decir los niños reaccionan según el significado de las palabras.

En la edad escolar se presenta una evolución paulatina hacia la ejecución más fluida de los movimientos. La transición de movimientos indeterminados y dinámicamente poco marcados, a los claramente definidos y funcionales, lleva también pasajeramente, una forma

rígida y desviada de ejecución, pero en general se nota una evolución hacia una realización cualitativamente superior y más fluida.

Características 7 Años

En cuanto al desarrollo cognoscitivo, el niño de 7 años puede permanecer más tiempo y de forma prolongada escuchando las explicaciones que el maestro les brinde y además adoptar diferentes posturas durante el aprendizaje. Todo lo anterior se revierte en un mejor aprovechamiento durante la asimilación de las diferentes actividades que debe cumplimentar. El niño voluntariamente ha ido adquiriendo, mayores necesidades cognoscitivas que no solo se circunscribe al aprendizaje de la conocidas por los educandos, se realizan con entusiasmo, comprensión y se ejecutan rápidamente.

Características 8 Años

En los niños de 8 años se expresan conductas que reflejan sus posibilidades de asimilar nuevas obligaciones y de resolver por sí solos exigencias planteadas, relacionada con su nueva posición social, los niños se hacen más independientes y necesitan menos de la ayuda de los mayores, desarrollando su personalidad por medio de las relaciones que establecen en la escuela, al encontrar sus propias motivaciones e intereses en la misma.

Es típico del niño de esta edad la aspiración de ocupar una posición entre sus compañeros, el vivir de las opiniones que tengan de él sus compañeros, para garantizar las vivencias de mayor o menor satisfacción emocional. Aquí aumentan los niveles de exigencia social, donde no solo tienen significación la asimilación del conocimiento, sino además el

desarrollo de un conjunto mayor de motivos morales que garanticen el desarrollo de la esfera cognoscitiva en el niño.

Siguen siendo los intereses cognoscitivos y la posición social, los motivos principales que permiten la continuidad del desarrollo. En esta etapa continúan desarrollándose cualidades de la personalidad que forman propiedades reguladoras de la actividad del sujeto, que pueden ser desarrolladas por el entrenador, cuando éste ha tenido en cuenta la ejercitación de un tipo determinado de conducta, acompañado de la gratificación de un motivo ya existente en la personalidad del niño.

En la temprana edad escolar el desarrollo físico es de gran significación, la práctica deportiva se encarga de mejorar la capacidad física de los niños e influir en la salud y en cualidades del carácter tales como la voluntad, la decisión la intrepidez y el colectivismo, que permitan desarrollar una vida plena.

En esta edad se destaca al igual que en los años anteriores, el fortalecer integralmente el organismo infantil, promover una postura correcta del cuerpo, gran riqueza de movimientos y encaminar los niños hacia rendimientos físicos correspondiente a su edad.

La fuerza presenta un retraso con relación a las demás capacidades motrices, presentándose la musculatura de los brazos como los puntos más débiles.

Vamos encontrando de forma creciente un gobierno consciente de los movimientos, un dominio y seguridad cada vez mayores. El derroche de movimientos y el desenfreno

impulsivo expresado en la movilidad dejan paso ya a una marcada economía y funcionalidad, aunque se den todavía algunas acciones poco determinadas.

Aquí es importante destacar la influencia educadora del equipo, para el desarrollo de convicciones morales en los atletas, ya que en esta etapa el tipo de relaciones que establece en los niños ha evolucionado hacia el reconocimiento de la importancia que tiene el grupo y el colectivo para su desarrollo personal.

Características del entrenamiento infantil

- Lo más importante para el entrenamiento deportivo con niños, consiste en desarrollar y mantener la alegría.
- No pensar que cada práctica será "aburrida".
- No debemos subcargar a los atletas buenos, ni sobrecargar a los de bajo nivel.
- Los contenidos de los entrenamientos se han de adaptar a la capacidad del niño y no viceversa.
- Una tarea pierde sentido para los niños cuando éste no entiende su necesidad.
- División de los modelos motores complejos en partes reconocibles y valorables para niños que entrenan.
- Revalorización de los objetivos motrices parciales y rudimentarios, respecto a objetivos motrices detallados y finos.
- Revalorización de competencias y pruebas preparatorias a la participación en competencias oficiales.

Los niños soportan a nivel motor cargas relativamente elevadas siempre que se sigan las reglas psicológicas, fisiológicas y evolutivas correspondientes.

Los entrenadores de niños no han de ser entrenadores de éxitos. El éxito tal como se define en deporte, es decir el incremento del rendimiento para conseguir la victoria, es la misma victoria.

El desarrollo de los jóvenes deportistas y su participación en las competencias serias, afrontan un problema común en todo el mundo.

Los riesgos de una especialización prematura, son un hecho lamentable, ya que un entrenamiento unilateral con el objetivo de lograr el éxito en las competiciones organizadas puede llevar a resultados desastrosos. Ahora es algo aceptado universalmente que existen peligros en la especialización a edades tempranas, cuando se tienen el propósito de alcanzar máximos rendimientos y récord en las categorías infantiles. El riesgo es real y no tienen en cuenta las advertencias.

Han arruinado con frecuencia la carrera promisoría de jóvenes atletas, quienes tenían el potencial para llegar a ser deportistas de élite cuando alcanzasen la adultez.

Hay que tener en cuenta la enorme carga física y emocional que se coloca sobre los sistemas funcionales del organismo de los jóvenes deportistas, quienes tienen un alto nivel de excitabilidad, un relativo bajo nivel de funcionalidad cardiorrespiratoria y un poco económico gasto de energía.

La gran participación en competiciones tiene como consecuencias crónicas estrés físico y psíquico.

El hecho de sobresalir y ganar y un calendario de competiciones exigentes, es lo que nos lleva a una especialización prematura.

Todo esto se vería revertido si el planteo se limitara a desarrollar bases multilaterales que serán importantes para el logro de máximos rendimientos en el futuro, así se evitaría también que algún adolescente talentoso se retire de la actividad al enfrentar un prolongado estancamiento del rendimiento producido por grandes cargas competitivas.

Y por último, no debemos olvidar que las competiciones de los jóvenes no deben ser tests rigurosos y desagradables, sino momentos especiales que permitan disfrutar del esfuerzo físico sin que prevalezca un interés desmesurado por el triunfo.

Consejos prácticos para los profesores

- Reducir al mínimo las explicaciones verbales extensas, ser concreto en sus explicaciones, que permita consagrar el mayor tiempo a la actividad práctica, utilizando expresiones concretas y con términos comprensibles para los atletas.
- Usar la mayor cantidad de medios posibles para el desarrollo de las actividades, ello permitirá que la clase tenga una mayor densidad y tiempo real de trabajo posibilitando una actividad continua de la clase.
- En el presente documento y como una de las indicaciones metodológicas orientadas está una propuesta de tiempo destinado para cada uno de los componentes de la preparación del deportista en la Unidad de entrenamiento, acorde con el tiempo promedio real de trabajo de

que se dispone para la clase en los centros de alto rendimiento, no obstante es necesario tener en cuenta las siguientes indicaciones.

- El formato para la clase pudiera ser:

I. Parte preparatoria.

1. Calentamiento

· General

· Especial (se pueden incluir al final algunos ejercicios de acrobacia sencilla y básica)

- Ejercicios de preparación física de baja intensidad

El papel del entrenador

Si miramos el papel del entrenador en el deporte con niños, nos encontramos con un conjunto de papeles muy grande. No tenemos aquí el tiempo por mencionar la diversidad de los conocimientos sobre los cuales tiene que disponer el entrenador. Pero en general podemos decir que el papel del entrenador en el deporte con niños es más exigente que en los deportes de los adultos. También por esta razón queda válido que los "mejores" entrenadores tienen que trabajar con los niños. Sólo voy a mencionar tres particularidades:

El entrenador en el deporte con niños tiene que ser capaz de ponerse en el mundo de los niños. Observamos con frecuencia que los entrenadores en el deporte con niños son padres o madres. No sólo quieren facilitar el deporte a los propios hijos, y es de suponer que saben resolver mejor los problemas y los conflictos en los grupos de niños con base a sus experiencias cotidianas. No hablo de los padres que están sentados al lado del lugar de la competencia y están porque creen saber todo mejor. El entrenador de niños tiene que ser capaz de decidirse cada momento en el sentido del mundo del niño.

Un problema del auto reconocimiento del entrenador con niños es para mí, que será casi siempre otro entrenador quien más tarde asechará el gran éxito deportivo. En nuestro mundo dominado por los medios de comunicación no se menciona y se olvida el entrenador quien pone las bases y la dirección. ¿Quién conoce al entrenador Albrechtsberger, quien entrenó a una de las estrellas internacionales más importantes como niño?

Una mala solución de este problema puede consistir en que se publiquen también los éxitos tempranos para el bien de los medios de comunicación y la fama del entrenador, pero no siempre a favor de los niños.

En la introducción dijimos que los entrenadores también son representantes de los intereses de determinado clubes o federaciones. Clubes, federaciones, incluso naciones participan en la lucha internacional por prestigio y el "honor" deportivo. Todo el tiempo estamos rodeados de un "ranking del deporte". Un desarrollo equivocado se perfila en el fanatismo que se hace notar en muchos deportes.

Pero los entrenadores calificados tienen en apariencia éxito en responsabilizarse por el niño, y provocar una carrera positiva a largo plazo. A parte de la aptitud pedagógica, se necesita de todos modos una formación con una calidad muy elevada. Sin embargo no podemos decir en cuanto tiene que ser "global" la formación global de los jóvenes deportistas: ¿Tiene que ser "global" dentro de un deporte? ¿O significaría "global" también la práctica de un deporte con elementos complementarios y equilibrantes?

Por último, queremos observar al joven desde otra perspectiva: Si tomamos en serio los deseos y las necesidades de los niños y jóvenes, tenemos que admitir también que los niños quieren - más allá de nuestras reflexiones- sólo una cosa: El pedagogo Eduard Spranger

lo llamó la "tendencia juvenil de ser riguroso/a". Si los niños y jóvenes se dedican a una cosa, p. ej. Coleccionar estampillas, entonces lo hacen de una manera excesiva y se convierten (en esto) en especialistas.

En efecto, el niño tiene también en el deporte el derecho de tener éxito sólo en la actualidad y sólo como niño. Y no se debe dejar consolar con posibles éxitos en el futuro. Además, las expectativas de un éxito deportivo en el futuro son mínimas; más allá de muchos acontecimientos imprescindibles, el niño tiene que pasar por muchas pruebas de aptitud sociológica para poder llegar a un rendimiento más alto. Cada uno puede darse cuenta sin mucha dificultad que de muchos principiantes quedan sólo muy pocos.

Si exigimos al entrenador decisiones importantes para el futuro e incluso para la futura hoja de vida del niño, tenemos que reaccionar de una manera adecuada a la importancia del problema.

Pero el entrenador no sólo debe ser especializado en un deporte, sino debería ser un especialista en deportes para niños. Tiene que ser capaz de argumentar su decisión, si considera que al niño sirve más una formación global, una especialización a tiempo o una mezcla entre las dos. Es de suponer que tiene que tomar una decisión independiente en cada caso.

Al estudiar los procesos de iniciación deportiva se pueden considerar fundamentalmente dos formas de acercamiento a la situación, una visión que toma el deporte como fin, en la cual el ser humano se convierte en el objeto y medio a través del cual se procura lograr una meta u objetivo determinado y otra visión en la cual el deporte es el medio a través del cual se procura enriquecer al sujeto en sus procesos de educación como uno de los componentes fundamentales que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida.

De igual forma, existen diversos modelos (horizontales y verticales), a través de los cuales se desarrollan los procesos de iniciación deportiva, estos se implementan o son acogidos por las diversas instituciones de acuerdo con unos objetivos determinados, entre los que pueden estar: la iniciación deportiva como base para el alto rendimiento, y la iniciación deportiva que a través de la motricidad contribuye a la formación integral del individuo.

Según los objetivos determinados por las instituciones, por lo general, se procede a desarrollar los programas de educación física o entrenamiento. En el caso de la iniciación deportiva como base para el alto rendimiento, en muchas ocasiones el individuo es tratado como objeto o medio a través del cual se pretende conseguir un fin enmarcado dentro de los límites de las marcas y los resultados deportivos medibles, y por el contrario en la iniciación deportiva horizontal en muchas ocasiones se desconocen las capacidades del sujeto y no se aprovecha el potencial de aprendizaje que este puede lograr, limitando así sus posibilidades de desarrollo.

En cualquier caso, considero, que la iniciación deportiva debe ser considerada como un proceso pedagógico dirigido a la adquisición y desarrollo de las capacidades y habilidades en los individuos para la práctica del deporte. Esta práctica del deporte, debe ir desde una toma de contacto general o global, hasta su asimilación y aplicación con niveles de operatividad que incluyan la adecuación de la técnica, la táctica y la comprensión y aplicación del reglamento.

Este planteamiento, es de importancia básica, ya que considera que en la iniciación deportiva la pedagogía se constituye en un componente fundamental para el desarrollo de la

competencia motriz. Y desde esta perspectiva se parte del sujeto, como ser humano en proceso de formación que a través de la pedagogía motriz, tiene la posibilidad de desarrollar sus capacidades, sus potencialidades.

Desde esta perspectiva, el (la) profesor (a) o entrenador (a) además de conocer y dominar su saber específico debe ser un (a) pedagogo (a). Todo (a) profesor (a) de Educación física y todo (a) entrenador (a) deben ser pedagogos (as), es de la única forma que estarán en capacidad de orientar y guiar a las niñas y deportistas en los procesos para el desarrollo óptimo de sus capacidades, de sus potencialidades a través de la motricidad.

Estos planteamientos deben llamar al (la) entrenador (a) o profesor (a) a la reflexión sobre la enseñanza en los procesos de iniciación deportiva, a la reflexión desde el sujeto considerando sus necesidades y potenciales, a la reflexión desde el saber específico y la pedagogía sobre los caminos posibles y más adecuadas para el desarrollo de la competencia motriz del individuo como factor que contribuya a mejorar su rendimiento en el deporte y fundamentalmente como factor que ayude a satisfacer algunas de sus necesidades para posibilitar el mejoramiento de la calidad de vida.

Se llama la atención, en especial, sobre el sujeto, ya que con la construcción de un mundo racionalizado, producto del gran auge y avance de las ciencias en la modernidad, las actividades físicas y el juego pierden su esencia primaria de placer y satisfacción para el individuo y "derivan en prácticas racionalizadas, (es decir organizadas por unos entes específicos que estructuran la actividad bajo un estricto código reglamentario regulando la competición física) siendo designadas como deporte".

El aspecto de la teoría del entrenamiento

La ciencia del entrenamiento documenta que rendimientos deportivos muy altos sólo son posibles a través de una formación sistemática y a largo plazo. Primero, hay que diferenciar los siguientes aspectos: la capacidad de aprendizaje, el desarrollo del rendimiento en cuanto a capacidades coordinativas y condicionales. Aunque no cabe duda de que estas capacidades están vinculadas, y que la relación entre el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades coordinativas es incluso muy estrecha, lo separamos por razones sistemáticas para poder precisar nuestros enunciados.

1. La literatura especializada informa que la edad entre 9 y 13 años es la "mejor edad para aprender". A veces incluso se habla de un aprendizaje inmediato, es decir, que las habilidades motrices funcionan enseguida sin muchos ejercicios. De esto se sacó la conclusión de que a esta edad se aprenderían con mayor facilidad las habilidades (técnicas), mientras que el aprendizaje necesitaría más trabajo y juicio, si se realizara más tarde. Los resultados de nuevas investigaciones contradicen esta posición. Se comprobó que también a una edad más avanzada se puede aprender con mucho éxito. Por ello, podemos concluir que el aprendizaje sí tiene éxito, y que no se puede hablar de una fase óptima.

2. El mejoramiento de capacidades coordinativas, la base de la técnica, es posible especialmente en la niñez. La literatura habla de "la fase sensitiva" y expresa con esto que a esta edad se pueden observar mejoramientos claros y rápidos, sobre todo en caso de que se ejerza con el objetivo de mejorar capacidades parciales como p. ej. La capacidad de diferenciación, orientación y equilibrio.

3. Las capacidades condicionales no se pueden mejorar a esta edad en tal medida como las capacidades coordinativas. Pero se tienen que evaluar los diferentes parámetros condicionales de distintas maneras:

El aspecto psicológico

Las llamadas curvas de aprendizaje y rendimiento podrían darnos una respuesta a esta pregunta. Constatamos - y lo afirmará cada entrenador y educador experimentado - que en la primera fase de aprendizaje son posibles progresos muy rápidos. A la subida empinada de la "curva de aprendizaje", sigue una bajada, y al final, un acercamiento al "techo", en el que son posibles los progresos sólo mediante un trabajo más concentrado que antes. Queda claro para todos que p. ej. El rendimiento en el salto alto femenino se mejora con bastante facilidad de un metro a un metro veinte, mientras que el mejoramiento de un metro sesenta a un metro ochenta (también veinte centímetros) resulta ser más difícil.

En este contexto son importantes dos fenómenos:

1. Nuestra experiencia en el trabajo con niños nos dice que la atención y la capacidad de concentrarse son limitadas en los niños; esto quiere decir que los niños necesitan después de un tiempo relativamente corto algo que los pueda motivar. Mientras que el éxito se puede experimentar en forma rápida y se deja captar por los niños, la motivación quedará en alto y se alarga la resistencia por dedicarse a una tarea. Pero si el éxito se aleja, - es decir, "tengo que entrenar ahora para tener éxito más tarde", "quizás en algunos años..." - no se ve la relación entre el entrenamiento ahora y el éxito deportivo más tarde, porque el aplazamiento de necesidades no corresponde al mundo infantil. Los niños viven su aquí y ahora. Si quieren

tener un helado, lo quieren tener aquí y ahora y no mañana. Los niños no planean hacia un futuro lejano, y el entrenador tiene que corresponder a esta actualidad de los deseos infantiles. Por esto, es difícil para los niños ocuparse más tiempo con la misma cosa.

2. Hay otro aspecto a favor para que el entrenamiento tenga con qué corresponder a los éxitos alcanzables de forma rápida. Los deportistas adultos exitosos en los deportes de alto rendimiento se distinguen también por una auto confianza muy alta. En los deportes de pelota como el fútbol, el voleiboly balonmano, se explica incluso muchas veces la victoria meramente por la auto confianza, y una derrota por la pérdida de la auto confianza. La investigación empírica demostró que la auto confianza es un factor limitante para el rendimiento. La auto confianza específica, p. ej. En el propio rendimiento deportivo, se basa en una auto confianza general que se adquiere en el transcurso de la vida, sobre todo en la vida temprana.

Este auto confianza nace a través de éxitos, que incluye los ajenos al campo deportivo. Vimos que los éxitos se mostraron sobre todo al comenzar el aprendizaje y los ejercicios, y que más tarde son más probables los fracasos. Los éxitos, una evaluación positiva, motivación y una posición optimista crean la auto confianza. Por esto se puede recomendar que se faciliten al niño más éxitos posibles para construir la auto confianza, también en la propia capacidad de rendir.

Con esto queda claro que los entrenadores en los deportes con niños tienen una responsabilidad pedagógica muy alta. Mayores exigencias de rendimientos deportivos no llevan exclusivamente a éxitos, sino cada vez más a fracasos. Incluso queda garantizado el fracaso de una carrera deportiva prometedora, si se corrigen los errores todo el tiempo, si sólo

critican los comportamientos erróneos o si el entrenador se burla del joven llamándolo un fracaso.

El aspecto sociológico

El entrenamiento, sobre todo de los jóvenes, se realiza en grupos. Las investigaciones nos muestran que, en especial, las muchachas, estiman más el contacto social en el grupo que el mejoramiento del propio rendimiento deportivo. El grupo compuesto por muchachas y muchachos de la misma edad (peer - group) es un elemento característico de la cultura juvenil. De igual manera, el grupo en el deporte representa este mundo joven e infantil.

Si todos los deportistas hacen más o menos lo mismo, y determinan sus posiciones sociales, con cierta seguridad no van a surgir problemas. Pero si se descubre un talento en el grupo, éste se ajena mediante medidas específicas de entrenamiento, recibe una atención y afectos especiales del entrenador, lo que puede causar conflictos en el grupo.

El entrenamiento aislado en los deportes de alto rendimiento de los adultos no representa, por ende, las necesidades de los niños en cuanto a su deseo de estar con personas de la misma edad. Si el diagnóstico de talentos se sustenta además por razones inadecuadas - p. ej. que el potencial de talento sólo se formaría mediante una ventaja en el desarrollo (aceleración, y este talento resulta ser, dado el caso, una equivocación después de la pubertad -, la "estrellita" preferida no sólo causará conflictos en el grupo, sino puede perder también su valor para el futuro deporte de alto rendimiento. Además, queremos decir que los niños y los jóvenes ganadores por su desarrollo físico avanzado en comparación con sus

compañeros, dejan el deporte con frustración, cuando tienen que soportar derrotas, porque los otros los alcanzan en su desarrollo físico.

Balance interino

Las anteriores explicaciones sobre los aspectos teórico - sistemáticos, psicológicos, sociológicos y de la teoría del entrenamiento hacen pensar que se debe evitar una especialización temprana en el deporte con niños para no causarlos daños. Es de suponer que los niños que se especializaron a edades muy tempranas, dejarán el deporte más tarde, o cambiarán quizás a deportes más alegres y sociables que exigen menos rendimiento. Si la especialización temprana se practica mal, se debe contar incluso con daños físicos. El deporte de alto rendimiento y su transcurso cronológico son meras copias del mundo de los adultos y no corresponden en gran parte a las necesidades de los niños. Al mismo tiempo no queremos hacer olvidar que niños con un alto rendimiento pueden mostrar también altos rendimientos, cuando sean adultos.

Algunas características del niño

El niño tiene características generales comunes a todo ser humano y características específicas de su condición de niño; a continuación se plantearán sucintamente algunas de ellas; posteriormente, en otros capítulos de este libro, se ampliarán los conceptos respectivos.

El proceso evolutivo del niño

En el proceso de evolución, el ser humano debe pasar necesariamente por varios periodos –de huevo, embrionario, fetal, neonatal, lactancia, preescolar, escolar, adolescencia, adultez y ancianidad- con características y necesidades propias para cada uno de ellos.

En el concepto de niño están involucrados varios de estos periodos, con marcadas diferencias entre sí, en el campo biológico, mental, emocional y social: así, un niño durante su periodo de lactancia es bastante diferente a él mismo durante su periodo escolar o de adolescente. Pero también es cierto que existen grandes similitudes entre los niños de una edad determinada, lo que ha permitido estandarizar ciertas medidas antropométricas e identificar ciertos comportamientos específicos para cada edad, descritos en múltiples publicaciones y en otros capítulos de este libro; por ahora basta decir que en su proceso de desarrollo el niño nunca se debe comparar con otro, sino consigo mismo.

Consideraciones a tener en cuenta en la actividad física de niños y adolescentes

En más de una ocasión, hemos observado a niños con destacado nivel de rendimiento atlético en las categorías preinfantiles (11-12 años) o infantiles (13-14 años) a quienes podríamos calificar con justicia como verdaderos talentos. Pues bien, si ese rendimiento fuera el resultado de sus condiciones innatas, no podríamos poner mayores objeciones pero, si dicho rendimiento fuera la derivación de un entrenamiento excesivo para la edad, aplicando estímulos no acordes con un desarrollo biológico, nos encontramos con una aceleración del proceso enseñanza-aprendizaje y del rendimiento, que sólo logra agotar las reservas físicas y psíquicas y como consecuencia acorta el período de vida útil del niño atleta.

Es evidente que sólo la falta de información específica, o la excesiva ambición o ansiedad del docente o entrenador a cargo son las causas de este equivocado enfoque.

Metodología de la enseñanza de la lucha

Objetivos y tareas de la enseñanza

El objetivo de la enseñanza depende de las exigencias de la sociedad las que son determinadas por el nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y el carácter de las relaciones de producción entre los nombres que se crean en la sociedad.

La historia de la sociedad humana se divide en cinco formaciones económicas sociales fundamentada por la ciencia Marxista Leninista. Comunidad Primitiva, esclavista, feudal, capitalista y socialista. Donde en cada una de estas sociedades ha estado organizada la enseñanza de distintas formas. Variando el objetivo y carácter en dependencia de los intereses de cada formación económica social.

En la formación económica social socialista el objetivo y tarea fundamental de la enseñanza está bien definida, consiste en preparar la nueva generación de una forma integral para la vida en nuestra sociedad, en especial para el trabajo productivo creador.

Preparación de la juventud para la vida en el socialismo quiere decir ante todo capacitarla y ponerla en disposición de realizar los procesos sociales fundamentales (políticos, ideológicos, económicos, científicos, técnicos y culturales).

En nuestro país en las diferentes ramas de la educación los objetivos y tareas de la enseñanza son similares diferenciándose en sus cuestiones específicas de cada rama. Por ejemplo.

Los objetivos del entrenamiento deportivo consiste en preparar a los deportistas para alcanzar altos rendimientos, contribuyendo con el cumplimiento de sus tareas al desarrollo de la personalidad socialista y en especial al desarrollo de la conciencia socialista de los deportistas. Para ello hay que utilizar todas las posiciones psíquicas e intelectuales, permiten desarrollar en este proceso capacidades, habilidades y cualidades importantes que son extraordinariamente útiles para la actividad reproductiva y disposición para la defensa.

De este modo el entrenamiento deportivo contribuye enormemente a la preparación de la nueva generación para la vida en la sociedad socialista y es la forma más efectiva para el perfeccionamiento físico.

Pudiéramos decir también que las tareas fundamentales de la educación y la formación en el deporte son formar al hombre. Físicamente fuerte, ejecutivamente capaz, indestructible moralmente, ideológicamente definido y psíquicamente equilibrada.

Penetrando más en lo específico podemos plantear que los objetivos de la enseñanza de la lucha son los mismos que han sido planteados de forma general pues nuestro deporte también es un valuarte de formación del hombre nuevo, del deportista capaz de obtener cada día mejores resultados en cada una de las competencias, con cualidades morales de constructor de la nueva sociedad y adecuadamente preparado para la defensa de la patria y con ello las conquistas de nuestra revolución.

El entrenador de lucha para el logro de los objetivos planteados en la preparación del deportista debe resolver las siguientes tareas.

- a. Fortalecimiento de la salud.
- b. Desarrollo de las cualidades motrices.
- c. Asimilación de los conocimientos teóricos de la lucha.
- d. Dominio de las acciones técnico táctica y del arbitraje.
- e. Perfeccionamiento de los hábitos para la conducción de la lucha en las competencias.

Las tareas fundamentales de la enseñanza incluye una serie de tareas particulares. Adquisición de conocimientos y destrezas en la metodología de la enseñanza y el entrenamiento en las reglas de competencia en la profilaxis.

Principios pedagógicos

Al analizar el proceso de enseñanza se vio claramente que es un proceso complicado y amplio en el cual rigen distintas leyes. Estas leyes que predominan en la enseñanza son las pedagógicas, la unidad de instrucción y educación, las lógicas y de la teoría del conocimiento, la unidad del conocimiento sensorial, el lógico y las leyes psicológicas, las relaciones legítimas que existen entre la educación y el desarrollo. Los principios didácticos son aspectos generales de la estructuración del contenido organizativo- metódico de la enseñanza, que se originan de los objetivos y las leyes que lo rigen.

Entre las leyes de la enseñanza y los principios didácticos no existen una relación lineal, de manera que de un determinado principio didáctico puede tener por base, varias leyes de la enseñanza y por otra parte una ley puede reflejarse en varios principios didácticos. Para el maestro, no solo es importante conocer las regularidades de la enseñanza si no crear condiciones favorables, propicias para una correcta ejecución. Puede lograrse esto por medio de una profunda comprensión de algunas posiciones de partidos que nos permiten estructurar el proceso de enseñanza, Estas posiciones han recibido el nombre de principios de la enseñanza o principios didácticos. Estos fueron creados mediante sus trabajos por J.A. Comenius. Rausseun y Postale.

En el proceso de entrenamiento actúan diversas leyes, se trata ante todo de leyes biológicas, pedagógicas, psíquicas y de la lógica y la teoría del conocimiento que debe ser considerado y utilizadas correctamente en el entrenamiento. Esta tarea que debe resolver el entrenador resulta más sencilla al formar los principios universales. Estos principios se conocen dentro del campo de la escuela socialista bajo el concepto de principios didácticos. Según la opinión de algunos autores estos principios son válidos para todos los procesos pedagógicos y a esto no escapa en entrenamiento deportivo. Por dicha razón fueron, adoptados y se deben aplicar de acuerdo con los objetivos específicos del entrenamiento.

Siguiendo las leyes del proceso de preparación de los deportistas, se han formado estos principios conocidos hasta ahora como principios de la carga.

No se incluyen intencionalmente entre los principios didácticos porque responden a características típicas del proceso de entrenamiento.

Los principios pedagógicos como antes planteamos son aplicados al deporte por ello deben ser utilizados también en nuestra disciplina deportiva, pues ello garantiza un buen proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos de la lucha.

Principio conciencia y actividad

Este principio exige del profesor entrenador que aseguremos primeramente la relación consciente de los educandos, deportistas, asegurando la participación activa de estos procesos docentes del entrenamiento. Este principio contempla una representación del contenido de dicho proceso que permite a cada luchador darse cuenta por sí mismo de que es lo que él hace, por qué y para que lo hace la tarea del entrenador no consiste solamente en demostrar y explicar el ejercicio sino también en exponer el objetivo perseguido por el ejercicio.

Principio de la sistematización

Prevé una adquisición gradual consecutiva e ininterrumpida de los conocimientos, destreza y hábitos así como el desarrollo de sus cualidades motrices, volitivas y capacidades intelectuales, es necesario no violar las reglas del aumento progresivo de las dificultades es decir de lo fácil a lo difícil de lo simple a lo complejo. Como su nombre lo indica se hará un trabajo educativo, que se realiza bajo un sistema determinado, cada método concreto y organizado que solucionan las tareas del entrenamiento, así como recoge un carácter global todas las influencias pedagógicas de un conjunto determinado, que puede ser dado como un sistema.

Partiendo del fundamento fisiológico, podemos decir que la base de cada destreza en el estereotipo dinámico y constituye el sistema de las conexiones nerviosas que se forman en el sistema nervioso del luchador.

Es necesario definir la sistematización, tomando como base que los nuevos hábitos motrices solo se pueden formar en base a los ya anteriormente adquiridos.

Esta formación de nuevos estereotipos tiene lugar mediante el mecanismo de formación de los reflejos condicionados y que están sujetos a una serie de regulaciones.

La sistematización en la educación física y el deporte se rige por regularidades objetivas fisiológicas para el dominio de acciones motrices.

Este principio además permite una vinculación de la teoría con la práctica. Este quiere decir que en el entrenamiento del luchador debe existir un sistema determinado regulado por un plan de preparación por períodos, etapas y ciclos. En la clase docente se deben realizar los ejercicios físicos y el perfeccionamiento de la técnica y la táctica de la lucha de forma que después de determinada acción técnica, se estudió otra similar a esta por su estructura, pero más complejas.

Aquí se manifiesta lo que planteamos al inicio de este principio, el incremento gradual de la complejidad de los ejercicios lo cual se refiere no solo a las condiciones para la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica y la táctica si no también se debe considerar en los topes de entrenamiento, en las competencias y en la confección del calendario deportivo, donde la carga debe ir siempre en aumento.

Principio del carácter científico y de asequibilidad del proceso de la enseñanza

Este principio en algunas bibliografías del deporte y en algunos folletos y conferencias aparece solo Principio de asequibilidad. Pero tomando en consideración la importancia que tiene el carácter científico decidimos tratarlos como lo hace la pedagogía y específicamente como lo estudia N.V.Savin en el libro Pedagogía página 79-80.

Las exigencias científicas de la introducción escolar son un reflejo de todas las resoluciones del Partido Comunista sobre la escuela.

Principalmente es importante y consecuente su realización en nuestros días cuando los conocimientos científicos devienen en importantes premisas en la solución de diversos problemas de la vida, en la práctica de la construcción o edificación de la sociedad comunista.

Especial importancia reviste en nuestro ámbito deportivo, en nuestros entrenamientos la aplicación de la ciencia, la demostración y explicación fiel y científica de los fenómenos que se presentan durante un proceso de entrenamiento, los cambios que ocurren en los órganos y sistemas de los deportistas, los diferentes estados por los que pasa el deportista dentro de su vida deportiva o dentro de un entrenamiento o una competencia.

El entrenador de lucha debe estar preparado y ser poseedor de profundos conocimientos para dar una explicación científica de estos fenómenos a sus deportistas y poder el mismo darle solución y determinar desde el punto de vista científico porque determinado entrenamiento no ha sido objetivo.

Vale recordar que la práctica sin la ciencia es ciega y la ciencia sin la práctica no camina.

Analizando los planteamientos del Dr. Harre en su libro teoría del entrenamiento deportivo pág.143-145 nos percatamos que son aplicables a los sucesos y avances de la lucha en Cuba.

Pues el entrenamiento moderno en nuestros luchadores lo origina exigencias cada vez mayores. Sustentando sobre la base del principio de la asequibilidad.

Los jóvenes luchadores entrenan hoy con mayor intensidad que los adultos de alto rendimiento de décadas pasadas. De este modo están logrando éxitos que solo eran logrados por luchadores adultos de pasadas décadas. Este hecho subraya del principio que tratamos, que parte, de que el hombre se desarrolla en la actividad y con la actividad y que el desarrollo se produce el plantearse exigencias al rendimiento y la conducta que solo se pueden cumplimentar movilizand o todas sus reservas, es decir con notables esfuerzos.

El principio de la asequibilidad significa por lo tanto establecer una relación correcta entre la facultad y disposición de rendimiento por una parte y las exigencias por otra y fijar estímulos promotores del rendimiento para resolver cada tarea que se halle en el límite superior de la capacidad de rendimiento.

Se prevé la realización del proceso de enseñanza aprendizaje tomando en consideración las posibilidades de preparación y asimilación del deportista, esto significa que el entrenador debe dar aquellos elementos que pueden ser acogidos, asimilados por los

luchadores. El atleta cuando cumplimenta una tarea ó le sale bien la ejecución de una llave (Proyección, derribé o virada) se produce en el una sensación de éxito, de satisfacción para enfrentarse a nuevas y más difíciles tareas. Por ello se plantea el trabajo, de preparación técnico táctico y físico de forma gradual. De lo fácil a lo difícil o de los simple a lo complejo.

Cabe recordar que:

El deportista considera el resultado como un éxito o un fracaso en dependencia de los objetivos que él no se haya planteado, de la capacidad de rendimiento y del carácter y alcance de las aspiraciones.

Con todo lo planteado queremos decir que el cumplimiento de este principio en los entrenamientos y preparación de nuestros luchadores se evidencia cuando enseñamos determinar el elemento técnico sobre la base de uno similar más sencillo ya aprendido.

Principio de la demostración

Aclaremos que este principio se pone de manifiesto en cualquier proceso de conocimiento pero es especialmente importante en el proceso de enseñanza aprendizaje pues el prevé una representación clara y exacta del movimiento a estudiar, con la utilización de la palabra, gráficos, fotos, cintas fílmicas o secuencias en filmina, videos, demostraciones prácticas. El entrenador de lucha puede apoyarse en atletas experimentados o de más alta categoría si le posee, para lograr demostraciones claras más exactas y con ello una buena representación de la técnica o la táctica que se estudia.

Al respecto el Dr. Harre plantea. Para realizar este principio en el proceso de entrenamiento no requiere de la capacidad de funcionamiento y de participación del mayor

número posible de órganos sensoriales. Trabajar gráficamente durante el entrenamiento significa que se apliquen múltiples medios de la representación gráfica que contribuyen a transmitir una imagen completa y reproducible del movimiento que debe aprenderse y a representar claramente los elementos más importantes.

Cuando en la enseñanza de los elementos técnicos se logra poner en función de esta la mayor cantidad de órganos sensoriales se conduce al alumno no solo a abstracciones de la realidad objetiva, si no, que se conduce además al alumno a sentir a valorar las situaciones que se tratan.

La importancia pedagógica de la enseñanza sensorial radica en la relación existente entre estas abstracciones, la imaginación el surgimiento de ideas.

Principios de la multilateralidad

Este principio está basado fundamentalmente en la utilización variada de métodos y medios por parte del profesor para conseguir en los alumnos una preparación multilateral, una buena preparación teórica, una salud sólida, un correcto perfeccionamiento técnico-táctico y un alto grado de desarrollo de las cualidades volitivas y morales así como la elevación del desarrollo ideológico y la cultura deportiva.

Según A.C.Mazur en su manual metodológico Lucha Clásica.

El desarrollo multilateral deportista es la base de una alta maestría deportiva. Este principio requiere la ejecución de muchas tareas del entrenamiento deportivo. El deportista

entrenado multilateralmente domina de forma rápida la técnica y la táctica de la lucha, soporta bien las cargas físicas y su organismo se recupera mejor después de estos.

Lógicamente esto requiere que cada entrenador, en cada uno de sus entrenamientos ponga especial atención en la preparación física multilateral de los luchadores con la utilización adecuada de los diferentes medios de preparación.

Así mismo debe ser cuidadoso por la enseñanza y perfeccionamiento de las diferentes llaves, contra llaves y combinaciones , velar por el desarrollo político y moral acorde con el sistema y las exigencias de nuestra sociedad socialista, por su superación cultural, o sea preparar bien el deportista en los campos de la instrucción y la educación.

Algunas orientaciones generales

La propuesta de la variación de actividades tiene como principal objetivo, sacar a los niños de las tensiones y rutinas del desgaste psíquico y motriz que produce el deporte elegido en forma específica, especialmente cuando existe poca información fundamentalmente sobre las características biológicas, psicológicas, morfológicas (músculos y huesos) y fisiológicas, que deben tenerse en cuenta para el desarrollo de una determinada actividad deportiva.

Ocurre que por esa falta de información, es muy frecuente ver cómo se le atormenta al niño sometiéndolo a una dieta, supuestamente adecuada al deporte que practica, generalmente muy exigente, privándolo de ingerir alguna golosina o alimento de su gusto, con la excusa de

ser la única forma de obtener un "buen rendimiento". Como si el niño fuera un deportista de elite.

La realidad es que el niño es nada más ni nada menos que eso, un niño, que cuando deje de serlo, eso sucede a partir de los 12 a 14 años de edad, es cuando se comienza un trabajo con proyección de máximo rendimiento.

Los adultos tal vez conozcan los secretos más avanzados sobre técnica, táctica y estrategia y desean transmitirlo a sus hijos o a sus dirigidos, sin considerar que determinados conceptos y actividades son imposibles de asimilar por los niños, precisamente por su carácter de tal; tan inútil como intentar transferir vivencias personales no acordes con su nivel de maduración.

Nunca se debe cometer el error de aplicar los métodos de entrenamiento para adultos a los niños.

Uno de los principales problemas a tratar son las relaciones del niño deportista con las personas que le rodean, ya sean padres, técnicos, dirigentes, etc. La tarea con ellos es la de educarlos para que su propio éxito o fracaso como deportista no lo proyecten a sus hijos o dirigidos, sino para que aporten sus conocimientos y experiencias positivas.

Es patético que a dirigentes, técnicos, delegados o conductores de grupo les interese más el nombre de su institución y el prestigio que la formación adecuada de sus deportistas, por lo que no escatiman esfuerzos para lograr resultados "positivos", que por otro lado le

permite mejorar sus antecedentes personales y mantener o mejorar su relación con la dirigencia.

Influencia de la práctica deportiva en la psicología infantil

Nadie duda de que el ejercicio físico y su variedad más popular, el deporte, poseen innegables efectos beneficiosos sobre la psicología infantil. Cualquier manifestación psicomotriz llevada a cabo de forma placentera constituye uno de los mejores agentes en la prevención y tratamiento de ciertas alteraciones psíquicas presentes en los jóvenes y en las personas mayores.

El problema surge cuando el deporte adquiere la calificación de alto rendimiento, es decir, cuando al practicante le preocupa la clasificación y la obtención de recompensas, en cuyo caso tiene que dedicar una gran parte de su tiempo a la preparación del organismo para cumplir el fin propuesto.

Existen muchos trabajos publicados donde se demuestra que la actividad física intensa se halla escoltada por múltiples manifestaciones psicológicas cuya intensidad y presentación carecen de uniformidad.

Con esto no quiero decir que todas esas alteraciones posean siempre un carácter negativo, sino que como sucede en la personalidad, en el carácter, en la ansiedad y en la propia estimación, las transformaciones acaecidas son enormemente positivas y beneficiosas, según la opinión de numerosos autores entre los que destacan Morgan, Bahrke, Kavanagh y cols., Dishman y Sonstroem y Layman.

Uno de los hechos más interesantes y controvertidos relacionados con la psicología del deporte infantil es el que se refiere a la capacidad inherente al mismo para modificar la personalidad del niño.

Por otro lado, los psicólogos encuentran en los adolescentes deportistas unos rasgos específicos de personalidad como son: la dominancia, la dureza, la extroversión, la agresividad, la estabilidad emocional y grandes cualidades para realizar proezas (Cooper) debidas todas ellas a la influencia ejercida por el deporte. Aunque para Morgan las características descritas son más bien producto de la selección, y, en consecuencia, todo individuo inclinado hacia el deporte posee como requisito previo.

Lo dicho para la personalidad podría ser aplicado al halar del carácter. En muchas publicaciones se hace hincapié en la aptitud del deporte para influir favorablemente sobre el carácter, no sólo en el aspecto de la deportividad, sino también en otras cuestiones relacionadas con la convivencia social, cooperación, moralidad, etc., e incluso entre los entusiastas del deporte se encuentra muy extendida la creencia de que la agresión y la violencia presentes en todos los humanos se atenúan en el transcurso de las competiciones y especialmente en las infantiles, donde los participantes liberan el exceso de agresividad acumulado, transformándolo en energía deportiva.

No obstante, en la actualidad, a médicos, padres, maestros y entrenadores les preocupa mucho las consecuencias negativas producidas por el deporte de alto rendimiento sobre la psicología del niño.

El triángulo deportivo

Si pretendemos profundizar y analizar la realidad de la iniciación deportiva es conveniente que identifiquemos los elementos más importantes que intervienen en ella y el tipo de relación que se establece entre ellos.

Smoll (1986) identifica a tres como los elementos fundamentales: los padres, el entrenador/a y el joven deportista, refiriéndose a ellos como "el triángulo deportivo". A continuación, y centrándonos en estos tres elementos, se proponen algunas consignas y consejos que orienten al entrenador sobre el tipo de relación y objetivos a conseguir que le permitan mejorar su eficacia como educador.

Aportaciones a los padres

La influencia de los padres, nos guste o no, es importantísima, y esta no tiene por qué interferir en el trabajo del entrenador o ser negativa.

Ha de existir un programa de asesoramiento para los padres, con el objetivo que conozcan de qué manera pueden contribuir con su actuación, de forma coordinada con el entrenador, a que la práctica deportiva sea un medio más educativo y satisfactorio para sus hijos. Algunas de las consignas que propone el propio Smoll (1986) nos pueden ayudar en este sentido:

1) Aceptar el papel del entrenador.

Los padres, aunque posean conocimientos del deporte, en ningún caso han de interferir ni sustituir las funciones del entrenador, y menos aún llegar a colocar al hijo en situación de tener que escoger, ante posibles contradicciones, entre los criterios de los padres y el entrenador en cuestiones técnicas o tácticas.

En aquellos casos en que puedan tener criterios diferentes, pueden intercambiar opiniones, en el momento y lugar adecuado, con el entrenador.

2) Aceptación de los éxitos y fracasos: estar orientados hacia la motivación y la mejora.

La importancia que el niño puede dar a una victoria o derrota, puede estar influida en gran medida por la respuesta de los padres, que sin quererlo pueden generar una presión innecesaria.

3) Dedicación e intereses adecuados.

Hay que evitar las situaciones extremas. No es bueno ignorar o no dar importancia a la práctica deportiva del hijo/a. Por ello conviene tener un cierto nivel de comunicación sobre cómo van las cosas, su estado de ánimo, su relación con el entrenador y compañeros, etc. Otro aspecto importante es conocer el interés que puede tener el hijo/a en que los padres asistan a entrenamientos o competiciones.

Por otro lado, estar muy implicados en todo momento, por muy motivados que los padres estén, puede convertirlos en un elemento desestabilizador y una fuente de estrés importante. Hay que dejar que sea un poco el deportista el que indique el modo y la forma en que quiere y necesita la intervención de los padres.

4) Ayudar a que el hijo/a tome sus propias decisiones.

Es importante que los padres no lleguen a planificar y tomar exclusivamente todas las decisiones relacionadas con la práctica: qué deportes practicar, la elección del material deportivo, nivel de compromiso, etc. Es importante que ayuden a que su hijo/a, de forma progresiva y poco a poco, aprenda a tener criterios propios y a comprometerse y responsabilizarse de ellos.

5) Ser un modelo de autocontrol.

La forma de actuar de los padres durante la infancia y la pre adolescencia es determinante ya que son patrones de conducta a imitar muy importantes. Por ello no se puede pedir a los hijos, por ejemplo, que tengan calma y control, cuando los padres son los primeros en estar nerviosos y perder la compostura. Esto puede ser aplicable a la actitud a tener con los adversarios, árbitros, etc.

Aportaciones a los técnicos-entrenadores

1) Adecuar la relación con los deportistas y saber motivarlos.

El trato individualizado es importante y puede ser una de las características que diferencia a los buenos entrenadores. Ello sólo es posible si conocemos realmente al deportista.

La psicología, como ciencia que estudia el comportamiento humano, aporta numerosas pruebas y testara medir y evaluar numerosos aspectos: inteligencia, personalidad, estado de ánimo, autoestima, etc. Poder contar con la colaboración de un especialista puede resultar de gran ayuda en este aspecto. De todas formas un entrenador tiene a su alcance

medios que le permitirán mejorar en este aspecto. Resultan destacables dos: la observación sistematizada y las preguntas.

El dedicar tiempo del entrenamiento a observar cómo reacciona cada deportista en las diferentes situaciones es fundamental. Pero la observación muchas veces por sí sola no permitirá conocer las causas de muchos comportamientos, por ello si se complementa con preguntas adecuadas a cada deportista de forma regular y de diferentes aspectos (durante los entrenamientos, en el vestuario, en los desplazamientos, etc.) se obtendrá una información muy valiosa de los deportistas.

2) Orientar al deportista hacia su mejora más que hacia sus resultados.

El entrenador ha de reforzar y potenciar todo aquello que conduce a la posibilidad de mejorar tanto en los aspectos deportivos como personales: asistencia, puntualidad, ganas, interés por los compañeros, esfuerzo, etc. Es importante que disponga de indicadores de esta mejora para que el deportista sea consciente de ella y observe los resultados de su trabajo y esfuerzo, reforzando así cada pequeño avance. Estos indicadores van desde las marcas en diferentes pruebas (físicas o técnicas) hasta listas de asistencia, controles de puntualidad, o el número de errores o aciertos en algunos ejercicios.

3) Programa de establecimiento de objetivos tanto deportivos (técnicos-tácticos), como personales (hábitos, actitudes, etc.).

El entrenador ha de ser capaz de establecer objetivos suficientemente amplios y generales que abarquen aspectos propios del deporte, como de comportamiento (hábitos higiénicos, actitud con los compañeros o adversarios, puntualidad, asistencia, etc.).

Es importante que el deportista vaya conociendo estos objetivos para que esté orientado sobre qué esperamos de ellos, y además hemos de irlos integrando (a los deportistas) en su planificación y establecimiento. En cuanto al tipo de metas que debe establecer el entrenador, estas deberán ser flexibles (adaptadas a la situación), desafiantes (que el niño tenga que esforzarse para alcanzarlo), realistas (que no sean demasiado optimistas o demasiado fáciles).

Para conseguir que los niños acepten las metas, se deberán discutir las estrategias para alcanzar las metas con los niños, intentar que el niño establezca un compromiso individual con las metas y proporcionar un apoyo fuerte a las metas (proporcionar al niño evaluación de sus mejoras).

4) Programa de asesoramiento para los padres.

Volver al apartado *Aportaciones a los padres*.

5) El entrenador como modelo de comportamiento.

Al igual que los padres, el entrenador ha de evitar caer en incoherencias entre lo que exige y lo que pide a los deportistas. Si esto ocurre, aparte de la pérdida de prestigio que supone hacia el grupo de deportistas, dejará al entrenador en una situación de indefensión y sin fuerza moral para exigirles el cumplimiento de normas y compromisos.

Y para finalizar, se incluyen a continuación una serie de pautas de comportamiento del entrenador que favorecen la opinión de los deportistas sobre la práctica deportiva:

- Énfasis en la ejecución y no en el resultado.
- Reforzar frecuentemente tanto la destreza y habilidad como el esfuerzo desarrollado por cada niño.
- Animar cuando no se ha logrado lo previsto o se han cometido fallos. Hacer ver al niño que no se hunde el mundo por ello y ayudarle a mantener su estado de ánimo.
- Dar instrucciones técnicas de manera positiva para subsanar y corregir actuaciones inadecuadas o incorrectas.
- El castigo se empleará en aquellas contadas ocasiones en que sea absolutamente imprescindible, es decir, prácticamente nunca.

Muchos psicólogos han demostrado, incluso experimentalmente, los efectos nocivos del castigo, tanto a corto como a largo plazo, así como su negativa repercusión sobre diversas facetas psicológicas e incluso fisiológicas (como ejemplo citar a Skinner (1953)).

Algunas pautas para la correcta administración del castigo pueden ser:

- No emplear castigo físico.
- No utilizar formas de castigo que ridiculicen o ataquen la auto valía del niño.
- No emplear la comparación con otros niños como forma de castigo.
- El castigo debe administrarse lo más inmediatamente posible a la acción punible, para facilitar la asociación contingente entre una y otro.

- Debe ser proporcional a la falta cometida: ni mayor, porque crea sensación de injusticia, ni menor, pues entonces el niño encontrará provechoso obtener un beneficio mayor a costa de un perjuicio menor.
- Cuando haya de castigarse, se tratará de hacer con la mayor serenidad posible, explicando el porqué de su aplicación.
- Los niños deben conocer de antemano cuáles son los tipos de comportamientos que van a ser castigados y cuáles las sanciones que le corresponden.
- Finalmente se debe llamar la atención sobre otro de los peligros de castigar, sobre todo frecuentemente. El castigo como hecho aversivo, queda asociado a quien lo impone, por lo que la persona del castigador adquiere connotaciones aversivas. Así el entrenador es visto como una persona poco amistosa, como alguien a quien temer, el niño va a disgusto al entrenamiento, etc.

4.4. Resultados esperados

Luego de aplicada la presente propuesta alternativa, se pretende que los padres de familia se familiaricen con la práctica de la lucha olímpica, que los niños, niñas y adolescentes conozcan más sobre este deporte, se interesen por practicarlo, los entrenadores orienten sus trabajos hacia las categorías menores, se formen verdaderos semilleros de deportistas, los dirigentes realicen las sugerencias planteadas y se logre la masificación de esta disciplina en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

Así mismo se espera que la aplicación de la presente propuesta tenga un gran impacto en la ciudadanía, sobre todo en los niños, niñas y adolescentes motivando su participación y brindando una alternativa más para alejarse de las drogas y el alcoholismo.

Guía Didáctica

Sesiones de entrenamiento (5 días a la semana)

Horario diario (2 horas diarias)

Principales posiciones.

Posición de pie (distancia y postura).

Posición de tierra o 4 puntos.

Desplazamientos.

Desplazamientos adelante.

Desplazamientos atrás.

Delante a la derecha.

Delante a la izquierda.

Atrás a la derecha.

Atrás a la izquierda.

Principales agarres.

Simple (Cuando el luchador controla una parte del cuerpo).

Complejos (Cuando el luchador controla 2 o más partes del cuerpo).

Tipos de Agarres.

Cruzados.

Por arriba.

Por la cintura.

Agarres de candado.

Clasificación de las acciones técnicas en la lucha olímpica

Posición de pie

Derribes (Con halon, sumersión, giros)

Proyecciones(Con inclinación, bombero, volteo, arqueo)

Empujones(atrás, al lado/ abajo, con-torsión)

Posición de 4 puntos o tierra

Viradas (Semi giros, traslado por la cabeza, desbalance, universal)

Proyecciones (Con inclinación, volteo, turca y arqueo)

Desarrollo de capacidades motrices

Fuerza (Con pesas, con el compañero y con medios)

Velocidad (Arrancadas de 10-15 mts, carreras 30-50-100-400 mts.

Resistencia (800 mts- 1500 mts- y 5km).

Movilidad y Coordinación (flexibilidad, elasticidad y ejercicios acrobáticos).

BIBLIOGRAFÍA

- Altamirano, E. A. (2016). *Rasgos de personalidad y su influencia en el rendimiento competitivo de los adolescentes en las disciplinas deportivas individuales de combate de los adolescentes de la Federación Deportiva de Tungurahua en las* . Ambato: UTA.
- Barrios, J., & Ranzola, A. (2008). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo* . La Habana, Cuba.: Editorial Deportes. .
- Batallán, G. (2011). *Comentarios desde la antropología: ambigüedades entre el trasfondo relativista de la disciplina y los derechos universales». En Isabel Jociles, Adela Franzé y David Poveda (editores): Etnografías de la infancia y de la adolesce*. Madrid: Catarata.
- Billat, V. (2012). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica* . México: Editorial Paidotribo.
- Bosco, C. (2012). *La fuerza muscular* . Madrid: Inde Publicaciones .
- Buzan, T. (2006). *El libro de los Mapas Mentales*. Barcelona: Urano.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil* . Ecuador: Instituto de Investigaciones.
- Calero, S. (2014). Villahermosa, Tabasco Estados Unidos Mexicanos.: Universidad del Valle de México.
- Catalá, S. A., & Morales, S. C. (2014). *Métodos y medios básicos para el desarrollo de la fuerza rápida en la lucha olímpica*. Guayaquil: UG.
- Cerezal, A. B. (25 de 09 de 2014). *www.joma-sport.com*. Recuperado el 10 de 09 de 2018, de *www.joma-sport.com*: <https://www.joma-sport.com/noticias/que-es-la-preparacion-fisica>.

- Cerezo, M. A. (23 de 01 de 2014). Recuperado el 04 de 02 de 2018, de <https://doi.org/10.1174/02103709560575541>
- Chiavenato, I. (2006). *Introducción a la Teoría General de la Administración*. McGraw-Hill Interamericana.
- Ciro. (2010). *Fisiología deportiva*. México: Editorial El Ateneo.
- COIP. (2016). *Maltrato Infantil*. Quito.
- Cometti, G. (2008). *La pliometría*. Paris: Inde Publicaciones .
- Correa, J. (2017). La habana: Kindle.
- Correa, J. (2018). *Creando el Mejor Luchador*. La Habana: Kindle.
- Daranas, E. (2012). *ECURED*. Recuperado el 04 de 02 de 2018, de ECURED: https://www.ecured.cu/Comportamiento_social
- Díaz, D. J. (2016). *El desarrollo de la multilateralidad que promueven los entrenadores para la práctica de los fundamentos técnicos básicos de los deportes judo y lucha olímpica en las niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imba*. Ibarra: UTN.
- El País. (13 de 02 de 2017). *elpais.com*. Recuperado el 25 de 09 de 2018, de elpais.com: https://elpais.com/deportes/2013/02/16/actualidad/1361019581_624865.html
- El Universo. (02 de 04 de 2015). *www.eluniverso.com*. Recuperado el 29 de 07 de 2018, de www.eluniverso.com: <http://www.eluniverso.com/2015/04/02/infografia/4728361/>
- Fernández, J. E. (2013). *Propuesta metodológica cognitivista c- h- e con estrategia visual organizadores gráficos interactivos – ogis – orientada al mejoramiento de la comprensión lectora en el sector de lenguaje y comunicación de cuarto básico de nb2*. Santiago de Chile: FACSO.
- Ferrell, O. C., & Geoffrey, H. (2004). *Introducción a los Negocios en un Mundo Cambiante*. McGraw-Hill Interamericana.

- Forteza, A. (2011). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. . Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Forteza, A., & Ramírez, E. (2012). TEORÍA, METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: DE LO ORTODOXO A LO CONTEMPORÁNEO. *Cultura, ciencia y deporte - Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España*, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017601007>, 49,50.
- Gerardo, J. (2010). Programa dirigido a los profesores de Educación Física para el abordaje de la selección de talentos en lucha olímpica femenina. *Buenos Aires - Año 15 - N° 145*, 1-1.
- Gómez, K. A. (2017). *Consumo calórico y su relación con el gasto energético de los deportistas de combate de las selecciones nacionales nicaragüenses, Managua, Nicaragua, marzo - abril 2017*. Managua: UNANM.
- González, J. (2003). *Ser padre: aprende a ser un padre de siglo XXI*. . Madrid. : Edimat Libros.
- González, S. (2008). *Lucha Clásica de A. G. Mazur*. Madrid: 2da edición del original.
- Guerra, F. (2010). *Los Organizadores Gráficos y otras Técnicas Didácticas. Ecuador*. . Ibarra: Editorial UTN.
- INEC. (2013). *Estadísticas defunciones generales*. Quito.
- Jácome, E. V. (2017). *Preparación física en procesos de entrenamiento con proyección a eventos de competición de los deportistas de Lucha*. Guayaquil: UG.
- Jácome, E. V. (2017). *Preparación física en procesos de entrenamiento con proyección a eventos de competición de los deportistas de Lucha*. Guayaquil: UG.
- Jociles, I., Franzé, A., & Poveda, D. (2011). *Etnografías de la infancia y de la adolescencia*. Madrid: Catarata.

- La Hora. (29 de 08 de 2008). *lahora.com.ec*. Recuperado el 22 de 09 de 2018, de lahora.com.ec: <https://lahora.com.ec/noticia/1000351399/la-lucha-olc3admpica-y-sus-modalidades>
- La Hora. (03 de 12 de 2013). *lahora.com.ec*. Recuperado el 29 de 07 de 2018, de lahora.com.ec: <https://lahora.com.ec/noticia/1000215068/organizadores-grc3a1ficos-una-propuesta-educativa-diferente>
- Licea, R, Agüero, O y Almarales, A . (2014). Propuesta de test para la selección de talentos en la lucha olímpica. *Buenos Aires - Año 19 - N° 193*, 1-1.
- Lily, P. (28 de 01 de 2010). *organizadoresgraficos-isped.blogspot.com*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de organizadoresgraficos-isped.blogspot.com: <http://organizadoresgraficos-isped.blogspot.com/2010/01/que-es-un-organizador-grafico-y-para.html>
- López, J y Suárez, R. (2001). Comunicación motriz en la lucha libre olímpica. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31*, 1-1.
- López-Gullón, J. M. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 9/10.
- Lozano, W. (05 de 11 de 2008). *williams.blogspot.es*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de williams.blogspot.es: <http://williams.blogspot.es/>
- Maillo, J. P. (17 de 02 de 2016). *www.uideporte.edu.ve*. Recuperado el 10 de 09 de 2018, de www.uideporte.edu.ve: <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>
- Marcillo, J. C., & Abarca, E. A. (2017). *Influencia del maltrato intrafamiliar en los comportamientos sociales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela "Fe y Alegría" de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, d. Riobamba: UNACH.*

- Martin, D., Carl, K., & Lehenertz, K. (2008). México: Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2014). *Metodología general de entrenamiento infantil y juvenil*. . México: Editorial Paidotribo.
- Masaquiza, M. R. (2014). *Los organizadores gráficos y su influencia en el estudio de la clasificación de los animales en los niños y niñas de quinto grado de educación básica de la Unidad Educativa Fray Bartolomé de las casas de la parroquia Salasa*. Pelileo: UTA.
- Migallón, I. (18 de 05 de 2018). *psicocode.com*. Recuperado el 22 de 09 de 2018, de psicocode.com: <https://psicocode.com/psicologia/definicion-de-adolescencia-segun-autores/>
- Ministerio de Educación 2010 . (s.f.).
- Musiño, C. M. (2010). El valor de la información, su administración y alcance en las organizaciones . *Revista mexicana de ciencias de la información*, 10-20.
- Naranjo, G. (2007). *Estrategias Didácticas para la Formación por Competencias*. . Ambato: Sembrar Futuro.
- Novak, J. (2011). *Aprendizaje significativo. Mapas conceptuales para crear y usar el conocimiento*. . Honduras: Erickson: Trento.
- OMS. (2016). *Maltrato infantil*.
- OMS. (2016). *Maltrato infantil*. OMS.
- Ontoria, A., & al., e. (2006). *Aprender con mapas mentales: una estrategia para pensar y estudiar*. . Madrid. : Narcea.
- Orrala, D. E. (2013). *Aplicación de los organizadores gráficos en la construcción del conocimiento de los estudiantes del centro de educación general básica n° 5 “Carlos Espinosa Larrea” del cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lecti*. La Libertad: UEPSE.

- Paicabi. (2013). *Maltrato infantil.- elementos basicos para su comprension*. Viña del Mar: VDM.
- Paidos. (11 de 11 de 2017). *www.paidotribo.com.mx*. Recuperado el 12 de 09 de 2018, de *www.paidotribo.com.mx*: <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>
- Paivio, A. (11 de 05 de 2004). *tip.psychology.org*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de *tip.psychology.org*: <http://tip.psychology.org/paivio.html>.
- Pérez, J. (08 de 06 de 2011). *basakick.net*. Recuperado el 22 de 09 de 2018, de *basakick.net*: <https://basakick.net/elkarrizketak/%C2%BFque-son-los-deportes-de-contacto/>
- Pérez,G Y Jiménez,E. (2014). Propuesta de entrenamiento de lucha en la modalidad libre olímpica y grecorromana. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 191*, 1-1.
- Piedra, F. I. (2014). *Entrenamiento de la resistencia a la fuerza y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de lucha olímpica categoría pre-juvenil de la provincia de Pichincha en el macro ciclo 2013*. Ibarra: UTN.
- Platonov, & Bulatova. (2015). *La preparación física* . Yugoslavia: Editorial Paidotribo .
- Porras, J. C. (2016). *LOS ACTORES DE LA LUCHA*. La habana: Kindle.
- Rivera, M. E. (2016). *Los organizadores gráficos en el desarrollo de competencias lectoras en estudiantes de secundaria*. Lima: UCV.
- Rodrigo, M., & Palacios, J. (2003). *Familia y desarrollo humano*. . Valencia: Ed. Psicología y Educación, Alianza.
- Rodríguez, M. D., & López, C. N. (2013). “*La Evaluación Psicológica del maltrato infantil y su incidencia en la conducta de los estudiantes del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Enrique Mideros de la Parroquia Rio Verde d. Baños*: UTA.
- Roman, G. (21 de 09 de 2016.). *www.olympic.org*. Recuperado el 10 de 09 de 2018, de *www.olympic.org*: <https://www.olympic.org/wrestling-greco-roman>

- Rosa, A. d. (2015). *Metodología del entrenamiento deportivo*. . Cuba: Editorial Marquez. .
- Ruiz, J. (2012). "El estudio de la memoria". En Fernández Trespalacios, J.L. *Psicología General II*. . Madrid: UNED.
- Sarmiento, L. M. (22 de 11 de 2016). *lifeder.com*. Recuperado el 04 de 02 de 2018, de lifeder.com: <https://www.lifeder.com/comportamiento-social/>
- Stanway, A. (2003). *La Familia en la Sociedad del siglo XXI, Libro de ponencias*. . Madrid: Ed. FAD.
- Szulc, A. (2008). *Antropología y niñez: de la omisión a las 'culturas infantiles'». En Guillermo Wilde y Pablo Schamber (editores): Culturas, comunidades y procesos urbanos contemporáneos*. Buenos Aires: Editorial SB.
- Taipe, C. P., & Chanco, B. C. (2012). *Utilización de organizadores gráficos para desarrollar el aprendizaje significativo en el área de ciencias naturales en las estudiantes del décimo año de educación básica del colegio de ciclo* . Latacunga: UC.
- TeleSUR. (2017). *Violencia infantil en Latinoamérica*. TLS.
- Terán, F. (15 de 05 de 2015). *www.eumed.net*. Recuperado el 29 de 07 de 2018, de www.eumed.net: <http://www.eumed.net/rev/atlante/2015/05/organizadores-graficos.html>
- Toffler, A. d., & Toffler, H. (2006). *La Revolución de la Riqueza»*. Random House Mondadori.
- TTE-Visua. (22 de 11 de 2002). *tte-online.com*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de tte-online.com: <http://www.tte-online.com/visual-learning/>
- Ube, S. (26 de 06 de 2017). *tiendanubeuniversidad.com*. Recuperado el 04 de 02 de 2018, de tiendanubeuniversidad.com: <https://www.tiendanube.com/blog/comportamiento-social-teorias-negocio-aumentar-ventas/>
- UNICEF. (2013). Quito: UNICEF.

- UNICEF. (2014). *La violencia infantil en cifras*. UNICEF.
- Valarezo, A. Y. (2013). *Incidencia de la violencia intrafamiliar y su influencia en el comportamiento de los niños de edad escolar (quinto año de básico)*. Guayaquil: UG.
- Valdivieso, F. N. (2012). *La resistencia*. Buenos Aires: Gymnos Editorial .
- Valdiviezo, G. P., & Ochoa, S. E. (2012). *El maltrato infantil y su influencia en el comportamiento de los niños/as de Educación Inicial de 4-5 años en los Centros Infantiles de la Zona Centro Urbana de la ciudad de Ibarra*”. *Guía de orie*. Ibarra: UTN.
- Vaquero, & Chicharro. (2015). *Fisiología del ejercicio*. México: Editorial Panamericana.
- Vekiri, I. (22 de 09 de 2002). *ipsapp009.kluweronline.com*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de ipsapp009.kluweronline.com: http://ipsapp009.kluweronline.com/IPS/content/ext/x/J/4656/I/11/A/2/abstract.htm.
- Vinueza, A. (12 de 11 de 2004). *www.mailxmail.com*. Recuperado el 09 de 08 de 2018, de www.mailxmail.com: http://www.mailxmail.com/cursos-desarrollo-inteligencia-etapa-nocional/operaciones-intelectuales
- Weineck, J. (2008). *Entrenamiento óptimo* . Costa Rica: Editorial Hispano Europea .
- Zambrano, C. D., & Zambrano, F. C. (2017). *Organizadores gráficos como condensadores del proceso de enseñanza-aprendizaje en estudiantes de educación general básica*. Babahoyo: UTB.
- Zintl, F. (2011). *Entrenamiento de la resistencia* . México: Ediciones Martinez Roca .

ANEXOS

Anexo # 1

PRESUPUESTO

MATERIALES Y OTROS GASTOS	Valor Unitario	Valor Total
Viático y movilización	\$45	\$45
Resma de Bonn tamaño Inem	\$5	\$5
Tinta	\$10	\$10
Pendrive	\$10	\$10
Textos	\$20	\$20
Reproducir el proyecto	\$15	\$15
Anillado	\$14	\$14
Copias	\$6	\$6
Imprevisto	\$10	\$10
Cd	\$1	\$1
Total		\$136

Son ciento treinta y seis dólar los mismos que serán financiados por aportes personales.

Anexo # 2

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

N°	ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Análisis de los lineamiento del proyecto de tesis																
2	Elaboración de marco contextual																
3	Reconstrucción de la situación problemática																
4	Planteamiento de la postura teórica																
5	Planteamiento de hipótesis y las variables de tesis																
6	Aplicar el trabajo de campo																
7	Escoger los niveles de investigación																
8	Análisis y discusión de los resultados																
9	Conclusiones, recomendaciones y propuesta																
10	Revisión del lector																
11	Informe final																
12	Sustentación del Informe final.																

Anexo # 3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



Entrevistas dirigidas a los entrenadores

Estimados compañeros, la presente tiene como finalidad la de recoger información sobre el tema: Lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.

Para lo cual le solicitamos responda con una x la opción que considere pertinente.

¿Se masifica la práctica de la lucha en la Liga Deportiva Cantonal?

¿Los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha?

¿La práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes?

¿Los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias?

¿Considera usted que es necesario la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha?

¿Considera usted que es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha?

Anexo # 4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuestas dirigidas a los entrenadores

Estimados compañeros, la presente tiene como finalidad la de recoger información sobre el tema: Lucha olímpica como deporte de contacto y su influencia en los adolescentes de la liga deportiva cantonal de Quevedo provincia de los Ríos.

Para lo cual le solicitamos responda con una x la opción que considere pertinente.

1).- ¿Se masifica la práctica de la lucha en la Liga Deportiva Cantonal?

Siempre Algunas veces Nunca

2).- ¿Los adolescentes se motivan por la práctica de la lucha?

Siempre Algunas veces Nunca

3).- ¿La práctica de la lucha despierta el interés de los adolescentes?

Siempre Algunas veces Nunca

4).- ¿Los deportistas de lucha alcanzan los primeros lugares en las competencias?

Siempre Algunas veces Nunca

5).- ¿Considera usted que es necesario la elaboración de un manual para difundir la práctica de la lucha?

Siempre Algunas veces Nunca

6).- ¿Considera usted que es necesario incrementar las competencias de lucha a nivel local para promocionar la práctica de la lucha?

Siempre Algunas veces Nunca

Anexo # 5



Descripción: Estiramiento y calentamiento para iniciar la práctica de lucha olímpica
Autor: Cristian Paul Gavilanes Fuente: Elaboración propia



Descripción: Charla motivacional y video sobre la lucha olímpica a los deportistas adolescentes
Autor: Cristian Paul Gavilanes Fuente: Elaboración Propia



Descripción: Exposición de los deportistas adolescentes pertenecientes a la liga Deportiva Cantonal de Quevedo sobre la lucha olímpica en la escuela Andrés F. Córdova.

Autor: Cristian Paul Gavilanes

Fuente: Elaboración Propia





Descripción: Explicación de los Objetivos de la clase antes de realizarse la practica

Autor: Cristian Paul Gavilanes

Fuente: Elaboración Propia

