



**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS, 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:**

**PREPARACION FISICA Y SU APORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

**AUTOR:**

Luis Fernando Vera Quinatoa

**TUTOR DEL PROYECTO**

Lic. Rosa Isabel Navarrete Ortega, Msc

**LECTORA DEL PROYECTO**

Lic. Johanna Mackencie Alvarez Msc

**BABAHOYO – LOS RÍOS – ECUADOR**

2018

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por ser pilar fundamental y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi esposa, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesto a escucharme y ayudarme en cualquier momento, a mis hijos por ese incondicional amor que me motivo a seguir adelante, a mis familiares y demás amigos que tuvieron una palabra de apoyo para mí durante mis estudios.

A mi tutora Lic. Rosa Isabel Navarrete Ortega, por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales y para la elaboración de esta tesis.

A mi lectora Lic. Johanna Mackencie Álvarez por su apoyo en este trabajo por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

***LUIS FERNADO VERA QUINATO***

## **AGRADECIMIENTO**

### **El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud**

Principalmente me gustaría agradecerle a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Le doy gracias a mi madre Norma Quinatoa, por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo, por ser un excelente ejemplo de vida a seguir. A mis familiares por ser parte importante de mi vida.

A mis distinguidos maestros que, con nobleza y entusiasmo, vertieron todo su apostolado en mi alma; Y a mí querida UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO EXT. QUEVEDO, porque en sus aulas recibí las más gratas enseñanzas que nunca olvidare.

***LUIS FERNANDO VERA QUINATOA***



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**


**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL**

Sr. **Luis Fernando Vera Quinatoa**, portador de la cédula de Ciudadanía # 120506602-8, estudiante egresado de la carrera de Cultura Física, 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 autora.

**PREPARACION FISICA Y SU APORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

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

  
**Luis Fernando Vera Quinatoa**



**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 del 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. **Luis Fernando Vera Quinatoa**, ha desarrollado el Informe final del Proyecto titulado:

**PREPARACION FISICA Y SU APORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

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.

  
\_\_\_\_\_  
**Lic. Rosa Isabel Navarrete Ortega, Msc**  
**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 del 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. **Luis Fernando Vera Quinatoa**, ha desarrollado el Informe final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

**PREPARACION FISICA Y SU APORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS.**

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.

**Lic. Johanna Mackencie Alvarez, Msc**  
**DOCENTE DE LA FCJSE**



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



**INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND**

**Quevedo, 20 de mayo del 2019**

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación del Sr **Luis Fernando Vera Quinatoa**, cuyo tema es: **PREPARACIÓN FÍSICA Y SU APOORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORÍA PRE-JUVENIL 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 **[3%]**, 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 Luis Vera.docx \(D52412044\)](#)  
**Presentado** 2019-05-20 23:22 (-05:00)  
**Presentado por** paulcongas10@hotmail.com  
**Recibido** mtubay.utb@analysis.arkund.com  
**Mensaje** [Mostrar el mensaje completo](#)

3% de estas 18 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.

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

  
**MSc. ROSA NAVARRETE ORTEGA**  
**DOCENTE DE LA FCJSE**





**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: **“PREPARACION FISICA Y SU APOORTE EN EL RENDIMIENTO DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA CATEGORIA PRE- JUVENIL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS 2018”**.

**PRESENTADO POR EL SEÑOR: VERA QUINATOA LUIS FERNANDO**

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

9.41 Nueve punto cuarenta y uno  
EQUIVALENTE A:

sobresaliente

**TRIBUNAL:**

**MSC. SANDRA DAZA SUAREZ  
ORTEGADELEGADO DEL DECANO**

**MSC. VICENTE COELLO VERA  
DELEGADO DEL CID**

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

**AB. ISABEL BERRUS  
SECRETARIA (E) DE LA  
FAC.CC.JJ.SS.EE**



## **RESUMEN**

El condicionamiento físico requiere de ciertas particularidades a la hora de especificar por disciplinas deportivas, es así que la preparación del luchador, aunque no es nada nuevo, requiere de una planificación técnica, una correcta dosificación y con un carácter científico.

Algunas variaciones ha 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.

Es así que el presente trabajo investigativo se centra en estudiar la preparación física aplicada a los deportistas de lucha olímpica pre-juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo y su repercusión en la competitividad de los mismos, y los logros deportivos alcanzados.

Para el desarrollo del presente trabajo se aplicó un diseño no experimental, con un enfoque explorativo, de tipo explicativo-descriptivo, con una población de deportistas de la disciplina de Lucha Olímpica y una muestra de 20 deportistas y un entrenador, a quienes se les aplicó encuestas y entrevistas, las mismas que luego de analizados y discutidos los resultados se concluyó que es necesario entre otras cosas evaluar las condiciones en que se encuentran los deportistas para luego aplicarles una preparación física específica para cada categoría y de acuerdo a las necesidades y capacidades de los deportistas, proponiendo una Guía de Preparación física para deportistas juveniles de lucha olímpica.

Palabras claves: Preparación física, rendimiento, lucha olímpica, categoría, pre-juvenil

## **ABSTRACT**

Physical conditioning requires certain specificities when specifying sports disciplines, so the preparation of the fighter although it is nothing new, requires a technical planning, a correct dosage and a scientific character.

Some variations have suffered the regulation of the sports fight in recent years, which logically has forced the specialists to make changes in the preparation of the fighters, seeking the total and universal fight that with its demands is imposed at present.

Thus, the present investigative work focuses on studying the physical preparation applied to pre-juvenile Olympic wrestling athletes in the Cantonal Sports League of Quevedo and its impact on the competitiveness of the same, and the sporting achievements achieved.

For the development of this work, a non-experimental design was applied, with an exploratory approach, of an explanatory-descriptive type, with a population of athletes from the Olympic Fighting discipline and a sample of 20 athletes and a coach, to whom they were applied. Surveys and interviews, which after analyzing and discussing the results, concluded that it is necessary, among other things, to evaluate the conditions in which the athletes find themselves and then apply a specific physical preparation for each category and according to the needs and abilities of the athletes. the athletes, proposing a Physical Preparation Guide for young Olympic wrestling athletes.

Keywords: Physical preparation, performance, Olympic wrestling, category, pre-juvenil

## **ÍNDICE DE GENERAL**

**Contenido**

**Págs.**

Dedicatoria.....	Ii
Agradecimiento.....	Iii
Certificado de autoría intelectual.....	Iv
Certificación del Tutor del Informe Final.....	V
Certificación del Lector del Informe Final.....	Vi
Resultados del Informe Final .....	Viii
Resumen.....	Ix
Índice general.....	Xi
Índice de Tablas.....	Xiv
Índice de Gráficos.....	Xv
Introducción.....	1

## **CAPÍTULO I.- DEL PROBLEMA**

1.1.	Idea o Tema de investigación.....	3
1.2.	Marco Contextual.....	3
1.2.1	Contexto internacional.....	3
1.2.2.	Contexto nacional.....	4
1.2.3.	Contexto local.....	5
1.3	Situación problemática.....	7
1.4	Planteamiento del problema.....	8
1.4.1.	Problema General.....	8

1.4.2.	Subproblemas o derivados.....	9
1.5	Delimitación de la investigación.....	10
1.6	Justificación.....	11
1.7	Objetivos de Investigación.....	12
1.7.1	Objetivo general.....	12
1.7.2	Objetivos específicos.....	12

## **CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL**

2.1.	Marco Teórico.....	14
2.1.1.	Marco Conceptual.....	14
2.1.2.	Marco Referencial sobre la problemática de investigación.....	32
2.1.2.1.	Antecedentes investigativos.....	32
2.1.2.2.	Categoría de Análisis.....	55
2.1.3.	Postura Teórica.....	56
2.2.	Hipótesis.....	58
2.2.1.	Hipótesis General o Básica.....	58
2.2.2.	Sub-hipótesis o Derivadas.....	59
2.2.3.	Variables.....	59

## **CAPÍTULO III.- RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN**

3.1.	Resultados obtenidos de la investigación.....	60
------	---	----

3.1.1.	Prueba estadística aplicada.....	60
3.1.2.	Análisis e interpretación de datos.....	60
3.2.	Conclusiones específicas y generales.....	67
3.2.1	Específicas.....	67
3.2.2.	General.....	67
3.3.	Recomendaciones específicas y generales.....	68
3.3.1.	Específicas.....	68
3.3.2.	General.....	68

#### **CAPÍTULO IV.- PROPUESTA TEÓRICA DE APLICACIÓN**

4.1.	Propuesta de aplicación de resultados.....	69
4.1.1.	Alternativa obtenida.....	69
4.1.2.	Alcance de la alternativa.....	69
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativas.....	70
4.1.3.1	Antecedentes.....	70
4.1.3.2	Justificación.....	71
4.2.	Objetivos.....	72
4.2.1.	General.....	72
4.2.2.	Específicos.....	72
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	72
4.3.1.	Título.....	72
4.3.2.	Componentes.....	73
4.4.	Resultados esperados de la alternativa.....	106
	Bibliografía.....	107

Anexos.....	110
-------------	-----

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1: Evaluación de los deportistas.....	62
Tabla # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas...	63
Tabla # 3.- Deportistas en buenas condiciones físicas.....	64
Tabla # 4.- Deportistas en primeros puestos en competencias. ....	65
Tabla # 5: Resultado negativo al aplicar preparación física general.....	66

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura # 1: Evaluación de los deportistas.....	62
Figura # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas	63
Figura # 3.- Deportistas en buenas condiciones físicas.....	64
Figura # 4.- Deportistas en primeros puestos en competencias.....	65
Figura # 5: Resultado negativo al aplicar preparación física general	66



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación es referente a la preparación física en el rendimiento de la lucha olímpica de categoría pre-juvenil 16-17 años en los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, 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.

Es así como, para el desarrollo del presente estudio se pretende evidenciar la influencia de la preparación física en el rendimiento y la competitividad de los deportistas de la selección de lucha libre, para cual se presentan cuatro capítulos en los que se detallará el proceso y avance del mismo hasta alcanzar los resultados el diagnóstico de la situación y la posible solución al mismo.

En el capítulo I del Problema, se muestra de manera detallada y contextualizada el entorno en el que se desarrolla la investigación a nivel internacional, nacional y local o institucional, la situación problemática, planteamiento del problema, que se presenta en los deportistas pre-juveniles 16-17 años de la lucha olímpica de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, la delimitación del problema. Se expresa de forma clara y precisa la justificación y los objetivos tanto el general como los objetivos específicos; donde se determina el por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá la presente investigación.

El capítulo II es referente al Marco Teórico, donde se argumentará de manera científica y apoyándose a un enfoque específico las definiciones conceptuales, los antecedentes

investigativos, las categorías de análisis teórico conceptual, así como, la postura teórica que sustenta este proyecto de investigación, mediante hipótesis general y sub hipótesis, las variables del trabajo, tanto independiente como dependiente y su operacionalización.

En el capítulo III se refiere a los resultados de la investigación, donde se expone la comprobación de la hipótesis, las técnicas de recolección de datos como son la aplicación y exposición de los resultados de las encuestas, entrevistas, para luego evidenciar sus conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo IV, se pone de manifiesto a la propuesta alternativa luego del análisis y discusión de los resultados, la misma que es: Una guía de preparación física aplicables a la categoría pre-juvenil en el deporte de la lucha olímpica.

## **CAPÍTULO I.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. IDEA O TEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

Preparación física y su aporte en el rendimiento de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, provincia de Los Ríos.

## **1.2. MARCO CONTEXTUAL**

### **1.2.1. Contexto Internacional**

Desde tiempos remotos la fuerza física y la hombría han sido objeto de culto para los pueblos de todo el mundo, por lo que en el pasado la elección de los caudillos o jefes se realizaba por medio de luchas para los más fuertes. “La lucha, quizá con el atletismo, es el deporte probablemente más antiguo y que es objeto de competiciones”.

No existe un origen común para este deporte, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha. En España han sobrevivido dos formas de lucha autóctona muy arraigadas como son la lucha leonesa y la canaria.

Esta disciplina deportiva ha sido popular desde las primeras civilizaciones históricas y existen documentos que así lo atestiguan. Los egipcios y babilonios representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de movimientos técnicos que se conocen en el deporte moderno. En la antigua Grecia, la lucha tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias; la competición de este deporte brutal en muchos aspectos, era la prueba.

En la actualidad, se cuentan cientos de estilos de lucha diferentes en todo el mundo. Y numerosos países tienen estilos locales, como el estilo Glima, en Islandia; el Schwingen en Suiza, o el Cumberland, en Gran Bretaña. Pero, hoy día, son principalmente cuatro estilos que se practican en el marco de las competiciones de lucha aficionada: la lucha grecorromana, la lucha libre, el judo y el sambo. El judo se considera como un deporte de pleno derecho a los Juegos Olímpicos. El sambo es una combinación de judo y lucha libre; sobre todo popular en las Repúblicas de la Antigua Unión Soviética, nunca ha formado parte del programa olímpico. La lucha libre es similar al estilo de lucha universitario americano o lucha folk.

Las presas tienen un número casi ilimitado a condición de no ser peligrosas y pueden aplicarse a cualquier parte del cuerpo. La lucha grecorromana limita las presas a la parte superior del cuerpo. En 2005 se ha introducido una nueva variante con carácter más lúdico y emparentado con las luchas tradicionales: la lucha playa (Calero, 2013).

### **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 de menores, pre juveniles, juveniles y sénior de ciertos deportistas mediante la organización de torneos nacionales y campeonatos. Para esto necesitamos un buen dominio técnico físico del deportista para llevar a dichos eventos y así ser tomado en cuentas para los diferentes campeonatos nacionales e internacionales.

El estudio de la preparación física 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 existente entre el desarrollo de las capacidades físicas especial y las habilidades motrices.

### **1.2.3. Contexto Local**

Durante el periodo de prácticas pre profesionales se pudo apreciar en reiteradas ocasiones los deportista de lucha olímpica del cantón Quevedo, han presentado dificultades durante sus combates, la ejecución de las técnicas no terminan ejecutándola con una buena acción y se termina perdiendo los combates de manera fácil aun estando ganando, con este criterio de desempeño de describir, aplicar y demostrar los procedimientos técnico tácticos y reglamentarios para ejecutar técnicas de proyecciones, derribes, halones, empujones, y viradas 4 puntos, lo que se ha evidenciado en el debilitamiento de la fuerza de algunos planos musculares y lentitud en los desplazamientos de los segmentos del cuerpo que intervienen en la ejecución de la técnica de estas disciplinas atléticas.

Al hacer un análisis metodológico del trabajo que debe hacer el entrenador de lucha olímpica para que los atletas logren desarrollar las técnicas con criterios de desempeño correspondientes, se puede decir, que se necesita desarrollar los diferentes componentes de la preparaciones físicas, que constituyen las cualidades esenciales para el fortalecimiento musculares que intervienen en las diferentes fases de la técnica, sus defensas con sus respectivo contrataque en las deportistas de lucha olímpica de la Liga Cantonal de Quevedo.

### **1. 2.4. Contexto Institucional**

En la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo es el organismo que dirige, coordina y controla el deporte de la lucha a nivel cantonal, en donde, se incentiva al deportista con premiaciones deportivas para así puedan obtener un resultado favorable en cada enfrentamiento y campeonato nacional e internacional con rivales de su misma categoría que se presenta en la colchoneta de lucha olímpica ya que consta con la participación del deportista de la categoría pre-juvenil 16-17 años.

### **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

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 deportistas. Alguna variación ha 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 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 vuestro 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 de la elección en el tiempo y en el espacio, así como, de la forma, el momento y el lapso de tiempo que dure su aplicación, por último, hacia qué objetivos irán dirigidas, situaciones que están todas a cargo dirigenal y que por lo general no son ejecutados correctamente.

## **1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.4.1. Problema General**

¿Qué efecto tienen la preparación física en el rendimiento de la lucha olímpica, en la categoría pre- juvenil en los deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, Provincia de los Ríos?

### **1.4.2. Subproblemas o derivados**

¿Cómo influyen la preparación física en la competitividad del deportista de lucha olímpica categoría 16 – 17 años a través de prueba física?

¿Qué influencia tiene la metodología utilizada por el entrenador para un buen desarrollo de la preparación física en el rendimiento de los deportistas de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil?

¿Cómo podemos evidenciar la efectividad de la preparación física en el rendimiento de los deportistas de la categoría pre-juvenil 16-17 años?

## **1.5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Delimitación temporal**

El presente trabajo investigativo se realizó en el año 2018

### **Delimitación espacial**

La investigación se la realizó en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, provincia Los Ríos.

### **Delimitación demográfica**

La información se la obtuvo de los miembros de la selección de lucha olímpica en la categoría de 16 – 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

### **Línea de Investigación UTB**

Educación y desarrollo social

### **Línea de Investigación de la Facultad**

Talento humano educación y docente.

### **Línea de Investigación de la carrera**

Actividad física y salud

## **Sub línea de Investigación**

Entrenamiento deportivo

### **1.6. JUSTIFICACIÓN**

Debido a que los sistemas contemporáneos de planificación de entrenamiento en el deporte de alta competición, son más exigentes y cada vez más agresivos al organismo de un deportista de alta nivel de competencia, se ve en la necesidad de mejorar la preparación de los atletas en la cual se beneficiarían los deportistas de Liga deportiva Cantonal de Quevedo y todas las instituciones que estén vinculadas al ámbito deportivo.

Desde esta perspectiva se considera importante y necesario el estudio de dicha problemática y así generar aportes teóricos para quienes realicen otras investigaciones relacionadas con este tema y un aporte práctico para quienes se dedican a trabajar con los deportistas y seleccionados de la lucha olímpica.

Además se considera factible su realización al concebir que se exponen varios métodos que favorecerán el desarrollo de la lucha olímpica y al mejoramiento del rendimiento físico-técnico de las deportistas que respetando el desarrollo evolutivo de cada una de las atletas de acuerdo a su edad cronológica, así como también ayudara a la motricidad de ellas, se buscara métodos que tenga una mayor importancia dentro de este plan de entrenamiento con miras a altos logros deportivos, de la misma forma se puede evidenciar gran cantidad de información proveniente de textos, revistas y artículos científicos que ayudarían a su realización..

En el desarrollo del presente estudio se evidencian como en todo proyecto dos tipos de beneficiarios, por un lado, los beneficiarios directos que en este caso son los Jóvenes deportistas y entrenadores de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo que se van a favorecer porque se llevara un entrenamiento controlado en su preparación física, así mismo se observan beneficiarios indirectos que en este caso serán los familiares y dirigentes tiene mucho interés en el tema.

## **1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1 Objetivo General**

Determinar qué efecto tienen la preparación física en el rendimiento de la lucha olímpica, en la categoría pre-juvenil en los deportistas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, Provincia de los Ríos.

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

Analizar cómo influyen los niveles de preparación física en la competitividad del deportista de lucha olímpica categoría 16 – 17 años a través de prueba física.

Indicar qué influencia tiene la metodología utilizada por el entrenador para un buen desarrollo de la preparación física en el rendimiento de los deportistas de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil.

Mediante una guía didáctica cuál es la efectividad de la preparación física en rendimiento de los deportistas de la categoría pre-juvenil 16-17 años.

## **CAPÍTULO II**

## MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

### 2.1. MARCO TEÓRICO

#### 2.1.1. Marco Conceptual

##### **Actividad física para la salud**

Para Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio (2016), si bien en la actualidad los temas relacionados con la salud se encuentran en boga, debido a la realidad epidemiológica de muchos países del mundo -los cuales presentan una marcada tendencia a padecer de enfermedades de tipo crónicas no transmisibles-, la preocupación por el autocuidado y por revertir hábitos como el sedentarismo no es exclusiva de las sociedades modernas.

Casi a la par del desarrollo de la Actividad Física y sus múltiples expresiones, la Actividad Física orientada a la salud posee un largo historial que ha aportado ideas que ayudaron a evolucionar las prácticas, a través de procesos en diversos lugares (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

Para intentar comprender la Actividad Física orientada a la salud, se debe situarse, según los autores referidos, en la naturaleza de la especie humana, es allí donde debemos identificar su desarrollo biológico y su actitud cultural primaria. Lo que se buscaba en los inicios era un hombre biológicamente apto, sin importar las influencias del medio ambiente y las dimensiones socioculturales, responsable por la diferenciación futura



Es así, que el ser humano siempre ha mostrado preocupación por su salud, la cual entendía como un bien, un valor para vivir y, en consecuencia, a la enfermedad como un camino hacia la muerte, el fin último de la especie, esto último apoyado en dimensiones biológicas y socioculturales. He aquí, la importancia del componente cultural en cualquier análisis histórico.

Por tanto, la salud tiene un componente fundamental el cual está determinado por la cultura. Se puede afirmar, entonces, que la naturaleza del hombre es ser un ser cultural o al mismo tiempo, fruto o agente de la cultura (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

Ahora bien, lo autores también recalcan que desde sus orígenes la Actividad Física ha desempeñado un papel fundamental en la vida cotidiana del hombre, ya que gracias a los movimientos que le permitía realizar su aparato locomotor, la capacidad de caminar, correr, trepar, nadar, entre otras, fueron desde su filogénesis, características innatas de los primeros hominos africanos hace más de 500.000 años. Con el pasar de la historia los ejercicios físicos adquirieron más complejidad y organización, hasta encontrar en la actualidad muchas expresiones, como: la danza, las luchas, la recreación e incluso el deporte, el cual podría tener excepcionalmente y de acuerdo a sus fines, una orientación saludable.

Por esta razón, revisar el historial de la relación entre la Actividad Física y la salud adquiere relevancia a la hora de comprender como han evolucionado las prácticas físicas de acuerdo a la necesidad y a los usos otorgados por distintos colectivos humanos a través del tiempo.

Por lo anterior, hoy por hoy, la Actividad Física –incluyendo al ejercicio físico y el deporte– conserva un carácter multiuso, sin embargo, se profundizará en la reconocida

característica de ser un medio eficaz para procurar, mantener y mejorar la salud (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

### **Antecedentes históricos de la actividad física para la salud**

Según Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio (2016) todos los grupos humanos han mostrado gran preocupación por la salud, debido a que es un aspecto que influye constantemente en la vida de cada individuo. La figura de alguien encargado de curar las enfermedades, como los médicos, chamanes y otros, se encuentran en muchas culturas desde la antigüedad, por lo que la relación ser humano-salud tiene tras de sí un largo recorrido.

A través de la historia, el ser humano ha procurado cuidar su salud y prevenir las enfermedades de variadas formas. Es así como diversas culturas han reconocido y cultivado los beneficios de los ejercicios, descubriendo que su práctica es necesaria para el buen desempeño físico, psicológico y social de las personas

La actividad física orientada a la salud, destacan los autores, tiene tras de sí un largo historial, el cual comenzó siendo impulsado desde la Antigüedad por médicos y filósofos, donde se destacan los postulados de los griegos, que la promocionaban como parte de una formación integral, propias de su cultura. Posteriormente el Renacimiento se encargó de plasmar los conocimientos en la literatura de otros médicos y educadores, los que a su vez fueron inspiradores en la época de la Ilustración, en donde el nuevo escenario científico dio paso a nuevos pensadores que infundieran un carácter más formador e integral a la actividad física, como lo hiciera Rousseau.

A su vez, estas ideas sirvieron para acrecentar el carácter educativo de la actividad física y, por otro lado, para mejorar la calidad de vida de las personas en las urbes como el caso del movimiento higienista en el siglo XIX (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

Para los autores, el siglo XX democratizó y masificó las actividades físicas y el ejercicio, a través de los momentos políticos y movimientos orientados a la mejora de la condición física y el aspecto físico, para luego dar paso a la promoción de la consciencia sobre el cuidado de la salud por medio de los hábitos. Por ello, el objeto de estudio desemboca en un enfoque educativo de la salud, debido a la generalización de las enfermedades contagiosas no transmisibles a nivel mundial.

Estos principios terminan influyendo en las políticas educacionales de los Estados, reflejadas en la importancia que adquiere el concepto salud en el currículum escolar en la época actual, específicamente en la asignatura de Educación Física,

Donde ha fijado la esperanza en la educación formal, para seguir preservando y mejorando la salud de las personas por mucho más tiempo, sin embargo, el cuestionamiento es si se ha olvidado sus orígenes o acaso la cultura no tiene cabida en esta nueva mirada. Sin duda, se debe repensar la actividad física para una educación física compleja e inclusiva (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

Tampoco se debe dejar de considerar que la incorporación del concepto salud en el ámbito escolar no da ninguna garantía de influir en cambios asociados a modificaciones en hábitos de vida, porque la salud tal como se ha expresado en este trabajo en su concepción actual, es un

fenómeno multidimensional y como tal las estrategias para su mejoramiento deben considerar estrategias complejas y múltiples, incluyendo la diversidad cultural de la escuela;

Aspectos que al parecer no recogen las propuestas curriculares, además de la poca actividad física semanal que el propio currículum incorpora; esta situación en opinión de los especialistas del área, se presenta como una declaración política donde objetivos y estrategias parecen no estar debidamente alineados (Luarte, Garrido, Pacheco, & Daolio, 2016).

### **Preparación Física**

Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo (Cerezal, 2014).

#### **Preparación física general**

Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral, generalizado para la gran mayoría de los deportes y se caracteriza por orientarse al desarrollo de una gran fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez, y una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos.

#### **Preparación física especial**

Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique. Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada (Maillo, 2016, pág. 2).

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *parformer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Paidós, 2017).

“Se entiende por rendimiento deportivo, de un lado la realización de una actividad deportiva asociada con el propio esfuerzo, de otro el resultado de estas actividades”. (Gabler, 1988 citado en Martin, Carl, y Lehenertz, 2007, p. 24)

Desde Alemania se nos dice que el rendimiento deportivo es “el resultado y ejecución de una acción deportiva que se valora según unas normas o reglas” (Martin, Nicolaus, Ostrowski, & Rost, 2014, pág. 65).

### **Los principios fisiológicos y metodológicos del entrenamiento deportivo**

Sánchez (2016) analiza que, existen muchísimos principios por los que se debe regir el entrenamiento deportivo, para el desarrollo de la Condición física. A continuación, se exponen los principales:

**P. UNIDAD FUNCIONAL:** Ante una carga se produce una respuesta global del organismo. (Cuando un sistema se ve afectado por un estímulo, los demás sistemas también, aunque en menor grado)

**P. MULTILATERALIDAD:** No tiene sentido el desarrollar una cualidad física sola, se deben trabajar el máximo posible.

**P. DE PROGRESIÓN:** Para no estancarse es necesario un aumento progresivo de las cargas. Si se mantienen siempre las mismas cargas no se mejora. Si se aumenta muy rápido al organismo no le da tiempo de adaptarse.

**P. DE CONTINUIDAD:** Los estímulos deben darse de forma continua y repetida, para obtener una adaptación duradera. Pues si los estímulos aparecen pocas veces y de forma discontinua no se producirá las adaptaciones.

**P. DE PERIODICIDAD:** Consiste en organizar temporalmente los estímulos. Se basa en la importancia que tiene que cada estímulo se de en el momento más apropiado. Para ello se establecen diferentes estructuras de organización del entrenamiento, como son macrociclos, microciclos, mesociclos.

**P. DE ESPECIFICIDAD:** Este principio es el inverso al de multilateralidad. Se basa en que los estímulos mientras más específicos sean mayores van a ser las mejoras en la cualidad que se desea mejorar (Sánchez, 2016).

Es sabido que los deportistas no siempre compiten al máximo, afectando su rendimiento, ya que ninguno de ellos está libre de un mal día., así pues, una disminución en el rendimiento de los deportistas puede estar atribuida a diversos factores externos, o bien a alteraciones en su salud que han pasado desapercibidas (Sánchez, 2016).

Según el autor citado, un deportista puede, aparentemente, estar en perfecto estado físico y con una salud de apariencia normal; sin embargo, puede tener algunos síntomas o pérdidas inexplicables de rendimiento físico cuando hace su deporte a máxima intensidad. Actualmente ha aumentado el número de deportistas a los que se les ha diagnosticado un problema de salud y que siguiendo un tratamiento adecuado pueden volver a tener buen rendimiento físico.

En los últimos años, se ha comprobado que la progresión en los registros obtenidos de un deportista se produce como resultado de la comprensión de cuáles son los procesos biológicos que intervienen en el rendimiento; a la vez se han tenido que aplicar medidas para que los deportistas rindan a un adecuado nivel sin poner en riesgo su integridad física (Sánchez, 2016).

### **Enfoque de la fisiología del esfuerzo y del deporte**

La fisiología del esfuerzo y del deporte ha evolucionado a partir de la anatomía y fisiología. La anatomía es el estudio de la estructura de un organismo o morfología.

## **Fisiología de esfuerzo**

Es el estudio de cómo las estructuras y funciones de nuestros cuerpos se ven alteradas cuando estamos expuestos a series agudas y crónicas del ejercicio (Sánchez, 2016).

## **Fisiología del deporte**

Según Sánchez (2016), la fisiología del deporte deriva de la fisiología del esfuerzo. La fisiología del esfuerzo se ocupa de estudios que muestran cómo se adapta fisiológicamente el cuerpo al estrés agudo del ejercicio, o a la actividad física, y al estrés crónico del entrenamiento físico, dado que la fisiología del esfuerzo del cuerpo tiene unas reservas energéticas limitadas de hidratos de carbono, intentando encontrar modos de:

- Aumentar los hidratos de carbono del cuerpo.
- Reducir el ritmo con el que el cuerpo utiliza los hidratos de carbono durante el rendimiento físico.
- Mejorar la dieta del deportista antes como durante la competición para minimizar el riesgo de agotamiento de la reserva de hidratos de carbono (Sánchez, 2016).

## **Procedimientos metodológicos para atender la diversidad de rendimiento físico en las clases de educación física**

Ávila (2016) destaca la importancia de la atención a la diversidad de rendimiento físico se refleja en la necesidad de atender ritmos diversos de aprendizaje dentro de los grupos, para evitar deficiencias insalvables con el paso del tiempo. Por consiguiente, es necesario buscar



mecanismos para lograr una atención justa e inequívoca en el marco del currículo con un enfoque integrador y flexible; atender la diversidad de escolares en un grupo, a partir de criterios creativos y de cómo disminuir y homogenizar al máximo los ritmos de aprendizaje de los escolares.

Los programas de educación física para la enseñanza primaria, establecen como objetivos de sus grados: elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de rendimiento físico. Esto de manera más directa significa: lograr un mayor desarrollo de las capacidades físicas (Ávila, 2016).

Para comprender el funcionamiento de un cuerpo es necesario comprender el funcionamiento de sus partes, y su rol en el desempeño global. En ese sentido, es en el campo organizacional donde las teorías de Bertalanffy lograron sus mayores éxitos. El enfoque sistémico permite comprender a una organización como un conjunto de subsistemas interactuantes e interdependientes, cuyas relaciones lo convierten en un todo unitario y complejo.

La concepción de los principios metodológicos para la atención a la diversidad responde a la relación de cada uno con el todo en una constante aproximación para alcanzar una cualidad superior en el rendimiento físico de los escolares; en este caso concreto la entrada al sistema se produce mediante una batería de ejercicios físicos (Ávila, 2016).

## **Rendimiento deportivo**

El profesor cubano Armando Forteza lo define como el “resultado alcanzado por el deportista en su preparación” (Forteza, 2011, pág. 19).

Para la fisióloga francesa Veronique Billat, el rendimiento deportivo es “una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales”, esto es, “cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar”. (Billat, 2012, pág. 9).

Según José María López-Gullón, en su investigación sobre el rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica, este manifiesta que existe una relación la relación positiva que existe entre los años de experiencia en el entrenamiento regular y sistemático de esta especialidad con el nivel competitivo de las luchadoras, así como la importancia de optimizar los niveles de masa magra y masa grasa que permitan a las luchadoras maximizar su rendimiento físico dentro de la categoría de peso escogida para competir.

De entre las variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo destacan los niveles de autoconfianza que muestran las luchadoras de élite en comparación con las luchadoras de nivel amateur. No obstante, el resto de variables psicológicas estudiadas como el control de afrontamiento positivo y negativo, el control de la atención, el control visual e imaginativo, así como el nivel motivacional parecen ser superiores en las luchadoras consideradas de élite.

Igualmente, este estudio revela la relación existente entre el rendimiento neuromuscular y del metabolismo anaeróbico con el éxito de las luchadoras sobre el tapiz. En su conjunto, los hallazgos de este estudio pueden permitir a los técnicos responsables de los diferentes equipos

conocer el perfil físico, antropométrico y psicológico de las luchadoras de éxito y por lo tanto optimizar la selección de los jóvenes talentos y facilitar la prescripción individualizada del entrenamiento físico y psicológico de sus deportistas (López-Gullón, 2012, pág. 9)

### **La educación física como programa de desarrollo físico y motor.**

Rosa, García, & Carrillo (2018) destacan que, el desarrollo motor se puede definir como la adaptación del ser humano que determina el dominio de sí mismo y de su entorno inmediato. La prevalencia de estudiantes con problemas en su desarrollo motor es cada vez mayor, por lo que estos estudiantes pueden presentar a su vez otros factores como un déficit de actividad física y condición física, un índice de masa corporal en valores poco saludables, una pobre autoestima, un peor auto concepto, una baja percepción de competencia atlética, sufrir de ansiedad social y acoso escolar.

Algunas investigaciones concluyen que los profesores de EF deben construir el área teniendo como uno de los ejes fundamentales el desarrollo equilibrado del alumnado a nivel físico-motor y psicosocial.

Es, por tanto, una responsabilidad para los profesores medir y evaluar el desarrollo motor de su alumnado, ya que les va a permitir diseñar situaciones y contextos de práctica variados y óptimos, garantizando la coeducación y la atención a la diversidad; además de colaborar en la detección, diagnóstico y orientación en la rehabilitación de estudiantes con problemas coordinativos, cognitivos o afectivos (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

Para los autores citados, las capacidades condicionales de fuerza, resistencia y velocidad evolucionan a lo largo de la infancia de manera paralela al desarrollo evolutivo general. El

incremento en la capacidad de absorción de oxígeno y la mayor eficiencia cardiorrespiratoria, experimentada a los 9 años, favorecen el desarrollo de la resistencia aeróbica.

La maduración nerviosa, el desarrollo hormonal y morfológico de la pre adolescencia y la adolescencia favorecen el desarrollo de la fuerza-resistencia muscular. La velocidad gestual, de desplazamiento, y el tiempo de reacción se ven favorecidos también por la maduración nerviosa, el desarrollo hormonal y coordinativo; el crecimiento corporal experimentado al final de la pre adolescencia y en la adolescencia hace que la flexibilidad inicie un proceso involutivo.

En relación a las capacidades socio motrices, el análisis de su desarrollo se centra en el juego y en el empleo del cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación.

El comportamiento lúdico y expresivo evoluciona desde movimientos simples y espontáneos a acciones motrices más complejas y organizadas; el juego como instrumento de aprendizaje y socialización evoluciona desde formas lúdicas poco regladas hasta juegos y actividades deportivas, con uso de estrategias (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

La expresión corporal sigue una progresión desde el uso del gesto y el movimiento espontáneo, con bailes y danzas con ritmos sencillos, hasta danzas más complejas y en grupo.

Las habilidades motrices básicas evolucionan desde la base de la adquisición de los patrones motores fundamentales como correr, saltar y lanzar, por lo que el desarrollo de esquemas motores nuevos y más complejos, segmentarios y manipulativos, permite al niño el aprendizaje de habilidades motrices (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

## **Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte**

Núñez & García (2017) destacan que el rendimiento deportivo y su relación con la ansiedad competitiva es un tema recurrente en los estudios de psicología del deporte. La idea de que la ansiedad influye de alguna manera sobre el rendimiento de los deportistas, normalmente de forma negativa, ha estado siempre presente a pesar de no concretarse de qué manera afecta esta al rendimiento y de no contar con el apoyo empírico necesario.

El concepto de rendimiento deportivo está estrechamente vinculado al deporte de competición, ya que este último, exige que los deportistas exploten sus recursos al máximo, por lo que cuando se hace referencia al deporte de competición estamos aludiendo al deporte de alto rendimiento, y no al deporte de iniciación en etapas tempranas de la vida de los deportistas.

Los autores destacan que, desde una perspectiva psicofisiológica, es de sobras conocido el papel que desempeña el nivel de activación o arousal en el desarrollo y preparación de tareas psicomotrices. La activación o arousal es el estado energético del organismo que facilita las funciones de atención, emoción y los procesos cognitivos, por lo que en general se considera un estado de disposición para la acción.

La activación puede ser relativamente global situándose en un continuo desde el estado de somnolencia a la máxima alerta, por lo que la activación pone en marcha, de manera integrada el sistema nervioso en su conjunto, tanto el central como el sistema nervioso autónomo (SNA) (Núñez & García, 2017).

La competición en sí misma, recalcan los autores, es una fuente poderosa de activación psicofísica, y, eventualmente de estrés. El rendimiento que manifiesta el deportista durante los entrenamientos no se ve sometido a los mismos condicionantes que el rendimiento manifestado durante la competición.

Es por ello que la competición supone un desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones prototípicas de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición. Es dentro de este último marco conceptual donde podemos situar el reciente estudio con nadadores que sirve como ejemplo, coincidiendo con la literatura clásica, de cómo la ansiedad competitiva tiene un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo.

Es importante destacar, la fragilidad y poca consistencia del término performance, puesto que abarca una gran variedad de comportamientos, a veces cuando se habla de rendimiento se hace aludiendo a los resultados conseguidos, otras sin embargo se hace teniendo en cuenta los procesos realizados, y en otra se alude al bienestar del atleta durante la competición, lo cual provoca que sea difícil establecer ningún tipo de relación de dicha variable con cualquier otra por la ambigüedad de la misma (Núñez & Garcia, 2017).

### **Educación física en la educación primaria y secundaria**

Para Rosa, García, & Carrillo (2018) el ámbito educativo se presenta, por tanto, como el medio idóneo para potenciales iniciativas encaminadas a la adquisición de un estilo de vida autónomo, activo, saludable y socialmente responsable. El área de EF, como programa de capacitación de los estudiantes, debe adquirir la responsabilidad de favorecer el desarrollo físico

y motor de los jóvenes, para ello, los docentes pueden tener en cuenta las siguientes orientaciones.

La Educación Infantil se trabaja desde el área de la Psicomotricidad, que debe tener como objetivos generales evaluar el perfil psicomotor del escolar, identificar e intervenir (precozmente) en trastornos y retrasos del desarrollo motor, y favorecer la autonomía personal y los aprendizajes escolares, por lo que, no se debe abusar de actividades manipulativas y situaciones de aprendizaje excesivamente artificiales (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

Los autores destacan que, las programaciones didácticas deben orientarse al desarrollo de funciones como el dominio de la motricidad gruesa y la coordinación dinámica general (marcha, carrera y salto); el conocimiento y dominio del esquema corporal; la disociación del movimiento; el equilibrio y el control postural; la respiración y la relajación; la percepción auditiva, visual y táctil, la percepción de formas y tamaños; la lateralidad; la orientación espacial (derecha-izquierda); la coordinación de brazos y manos; la coordinación óculo-manual y dominio del gesto gráfico; la organización y estructuración temporal; el ritmo; y los hábitos e independencia personal.

El sujeto, por medio de sus propias capacidades y una actividad construida en su interés, por su iniciativa y libertad, va auto gestionando su formación personal a través de una práctica vivida. Su práctica se presenta como una actividad global, espiritual en un sentido completo y verbal de intercambio de información, que posibilita al niño ser verdadero participante, y no alguien sometido por obligación a la realización de una tarea más, pero, sobre todo, es una actividad física, concebida como experiencia, sin restricciones a la propia aportación e interpretación de la motricidad.

En estas condiciones, la práctica de la EFB es variada y creativa, potenciando la disponibilidad motriz promovida por su propio interés, que se pone de manifiesto cuando el alumnado puede construir cualquier actividad y resolverla con su motricidad, que de esta manera se pone a prueba (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

Este valor exploratorio y de superación personal, de competencia, refuerza las motivaciones intrínsecas, vinculando en consecuencia, al alumnado de una forma continuada a este tipo de actividad. Este fuerte vínculo hace que la práctica no se abandone a lo largo de la vida del sujeto, siendo así fuente inagotable de autoconocimiento y auto aceptación durante el tiempo que se practique actividades motrices de esta categoría.

Por tanto, aquella categoría de tareas motrices que pone a prueba las capacidades funcionales de la inteligencia, configurándolas por medio de una actividad construida para eso, se hace imprescindible si se quiere una educación centrada en el alumnado, y conformadora de la personalidad (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

El aprendizaje de la EFB, según los autores, es de estructuras de comportamiento motor que son descubiertas por el alumnado y mostradas por el profesor cuando propone tareas sucesivas relacionadas entre sí, de manera que aplicando sobre ellas diferentes capacidades cognitivas, pueda el alumnado abstraer de su conjunto una estructura soporte que se expresa a lo largo de las distintas tareas propuestas.

En la Educación Secundaria se desarrolla un proceso caracterizado por la adquisición de los movimientos especializados, apareciendo claramente diferencias en la competencia



motriz inter-sujetos y entre sexos, en función de factores como los influjos socioculturales, nivel de actividad física, y el desarrollo evolutivo general, entre otros. Es una etapa donde se debe trabajar desde la EF de Multiespecialización. Es decir, los estudiantes deben practicar diferentes deportes y actividades físicas en general, ya que les aportará mayores beneficios a nivel físico y motor.

El desarrollo motor del escolar y del adolescente es un proceso continuo de cambio estrechamente ligado a la maduración de las funciones y estructuras, tanto biológicas como psiconeurológicas, ya que el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas dependerá en gran medida de dichas funciones (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

La fundamentación epistemológica del área de EF hace que la planificación y secuenciación de los contenidos se realice en base a la lógica interna de la actividad física, siendo uno de los ejes principales el desarrollo físico motor del alumnado.

Evaluar el desarrollo motor debe ser una práctica habitual en el ámbito educativo, un medio de conocer el ritmo y el nivel alcanzado por los estudiantes, y una manera de detectar a aquellos que presentan dificultades para moverse con coordinación (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

De esta manera, el profesorado de EF podrá proponer tareas para que los estudiantes puedan percibirse capaces de aprender y mejorar en la EF y en la práctica deportiva.

No obstante, es importante priorizar la evaluación del estudiante con respecto a sí mismo fomentando la superación personal y el trabajo en equipo. No se debe olvidar que fortalecer la autopercepción motriz, eliminar el temor al error, promocionar la creencia en las propias

posibilidades, ofrecer una enseñanza de calidad técnica y humana, brindar numerosas oportunidades de práctica física;

Y presentar situaciones de aprendizaje adaptadas a las posibilidades cognitivo-motrices y socio-afectivas de los estudiantes, respetando sus diferencias individuales, son algunas de las estrategias que los profesores deben emplear para favorecer su desarrollo y, promocionar la actividad física y el deporte como medios de salud y calidad de vida (Rosa, García, & Carrillo, 2018).

### **Definición del Deporte**

Para Sánchez (2016), el deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en todos los casos mejora la condición física y ocasionalmente psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego. La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”; también, en una segunda acepción, más amplia, como «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles. Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas).

A pesar de no entrar en la definición, determinadas actividades guardan similitudes con el deporte y por eso sí hay quien las considera como tal. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza actividad física, pero está reglamentado, tiene carácter competitivo y está avalado por federaciones oficiales, por lo que algunos lo consideran un deporte (Sánchez, 2016).

### **Deporte profesional**

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte.

Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí; al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones (Sánchez, 2016).

Esta evolución conduce, según el autor, a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, incluyendo el uso de diversas argucias o trampas como la práctica del dopaje por parte de los deportistas.

### **Concepto de Entrenamiento deportivo**

El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual.

En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista; el entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades (Sánchez, 2016).

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. El entrenamiento de tipo físico, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura. El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.

Ejemplos de este tipo de entrenamiento citado hay muchos, pero, por ejemplo, se encuentra el que realizan los distintos futbolistas de las competiciones de todo el mundo. Gracias al mismo mejoran sus condiciones físicas para que cuando lleguen a los diversos encuentros que tengan que disputar puedan estar preparados para afrontarlos sin ningún tipo de problemas (Sánchez, 2016).

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte; esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí (Sánchez, 2016).

## **Ejercicio**

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa.

Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad, por lo que el ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto (Sánchez, 2016).

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental, La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud.

## **Actividad física**

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus consecuencias (Sánchez, 2016).

### **Factores de riesgo**

El deporte y el ejercicio físico fomentan la salud, tanto física como psicológica. En general los jóvenes realizan actividades físicas para mejorar la figura, distraerse o conocer gente.

Y es precisamente durante este periodo de la juventud cuando se forman los hábitos y actividades deportivas, que contribuyen a la enseñanza de tácticas, el desarrollo de cualidades físicas, la transmisión de valores y actitudes, enfocados al cuidado de la salud, la socialización, la responsabilidad y la disciplina (Sánchez, 2016).

### **Definición de Preparación física general**

Según Sánchez (2016), la preparación física general es una técnica imprescindible y común antes de la práctica de cualquier actividad deportiva. Si deseamos obtener el máximo de respuesta de nuestro organismo al esfuerzo al que lo queremos someter necesitamos previamente una adaptación del mismo, poniendo en marcha una serie de mecanismos para adecuar el sistema cardiaco, muscular, circulatorio, nervioso y respiratorio a las crecientes demandas a las que los vamos a someter para que respondan con su máxima eficacia.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

Efectos y beneficios de una correcta preparación física general:

- Sobre la capacidad contráctil muscular
- A nivel psicomotriz
- Como prevención de lesiones (Sánchez, 2016)

El propósito esencial de la preparación física general es el de aunar y coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares; la preparación física general es una actividad personal que se debe adaptar a las necesidades y nunca se debe copiar o imitar preparaciones físicas generales de otros (Sánchez, 2016).

## **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 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. (Roman, 2016.)

### **Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva**

Gonzales, y otros (2017) destacan que, la práctica de la lucha ha permitido elaborar las estructuras más efectivas de las acciones técnicas, las cuales pueden ser divididas en acciones de ataques, defensas, y contraataques.

Además, según los autores en cuestión, los luchadores que tienen un buen desarrollo técnico dominan a menudo a contrarios que los superan en fuerza física. Con dicho fin, recurren a movimientos que, con su ejecución correcta y con una exacta aplicación y dirección de las fuerzas interiores y exteriores, forman una estructura de la llave, defensa y contra llave que aseguran una ventaja en fuerza o permiten ganar tiempo. Para desentrañar las leyes de la técnica de la lucha es necesario analizar todos los movimientos fundamentales de los luchadores.

La preparación deportiva está dirigida hacia el desequilibrio de las fuerzas en el deporte y, en este sentido, parece como un antídoto de las tendencias de la unificación. No puede ser ni canonizada, ni limitada y, por esa misma razón, constituye la esfera más segura, y al mismo tiempo la más íntima y más compleja del entrenamiento y de la competición (Gonzales, y otros, 2017).

Para los citados en cuestión, cuando se estudia una determinada rama del conocimiento, primeramente, se determina su objeto, tareas y el contenido en el momento actual, se establecen



sus particularidades fundamentales. Posteriormente hay que familiarizarse con el surgimiento y desarrollo de las ciencias.

Esto permite comprender mejor su estado actual, sus posibilidades y las vías para su desarrollo ulterior. La biomecánica está estrechamente relacionada con las ciencias especiales limítrofes (mecánica del cuerpo rígido, teoría de la movilidad (elasticidad y movilidad), cibernética, anatomía, fisiología, pedagogía, teoría y metodología de la educación física y el entrenamiento).

Se pone de manifiesto, ante todo, un enfoque sistemático-estructural sobre el estudio de los movimientos dentro de la actividad motora del hombre (la concepción del carácter estructural de los movimientos); el cuerpo del hombre, en tanto, es objeto motor, transmisor de los movimientos (mecanismo) y transformador de energía (máquina), se analiza como un movimiento biomecánico específico (Gonzales, y otros, 2017).

Las acciones más importantes para el aumento de la maestría técnica son las acciones de ataque. Los luchadores que no dominan bien la técnica utilizan con frecuencia acciones técnicas desfavorables, pero racionales, encaminadas fundamentalmente a superar la resistencia del contrario. Estas acciones técnicas ofrecen un desarrollo positivo sólo en el caso en que el atacante aventaje en fuerzas a su contrario. Los luchadores que tienen un buen desarrollo técnico dominan a menudo a contrarios que los superan en fuerza física.

Es conocido también que los movimientos de los músculos (sobre todo si estos movimientos son tan complejos como en los luchadores), son poco accesibles al análisis desde el punto de vista de la composición y actividad de los músculos que toman parte en ellos, y más

aun teniendo en cuenta en que muchos casos esta composición y las condiciones de la actividad (Gonzales, y otros, 2017).

De esta forma, en el análisis de las fuerzas concurrentes en los movimientos de trabajo de los luchadores se tiene en cuenta:

- a)-La fuerza de gravedad.
- b)-La fuerza de tracción de los músculos.
- c)-La resistencia inercial del campo.

Las acciones de estas fuerzas traen consigo diferentes cambios en la posición del cuerpo del luchador; algunas de sus partes es más cómodo analizarlas como si fueran palancas.

Cuando se comparan ciertas partes del cuerpo y todo el cuerpo con palancas, las partes no flexibles del cuerpo (cabeza, muslos, piernas, antebrazos, manos, torso, etc.), a pesar de su plasticidad y el constante cambio de forma, se toman como magnitudes constantes en la práctica (Gonzales, y otros, 2017).

### **La coherencia del entrenador**

Según Montaña (2009), un entrenador con una actitud negativa general no puede esperar una actitud positiva de sus deportistas. Un entrenador sin confianza en el triunfo difícilmente conseguirá que sus deportistas confíen en la victoria. Un entrenador nervioso y preocupado no logrará transmitir calma a sus deportistas. Un entrenador con mayor temor a perder que con actitud de ganar no puede pedir a sus atletas que luchen por el triunfo, en vez de evitar una derrota.

Un entrenador inseguro de su conocimiento es incongruente si se lamenta por no convencer a sus deportistas de la importancia de sus técnicas; puede ser molesto y hasta injusto para el entrenador que los deportistas no distingan entre lo que dice y lo que hace (Montaño, 2009).

Cualquier programa de entrenamiento en deporte competitivo comprende estos tres factores:

- 1) un buen entrenador;
- 2) buenos deportistas; y
- 3) un buen medio ambiente.

De estos tres factores, el primario del que derivan los otros dos es un buen entrenador. Las influencias procedentes del ambiente pueden ser positivas o negativas. El entrenador debe saber identificar cuáles de esas influencias son negativas para erradicarlas.

Entre las influencias del entorno que pueden ser positivas o negativas, están las siguientes: los compañeros de equipo, los padres, la novia(o) o esposa(o), los aficionados, los factores inesperados, los medios de comunicación y otros elementos inherentes a la competición (Montaño, 2009).

### **Los compañeros en el deporte**

Los compañeros de equipo pueden constituir una fuente de numerosas satisfacciones, pero también ser origen de conflictos. Perseguir una meta en común en la que se triunfa unas

veces y se fracasa otras suele unir a las personas de manera intensa. Pero esa misma cohesión puede ser causa de que el grupo se cierre sobre sí mismo y se resista a aceptar ideas nuevas o ayuda sincera.

El entrenador debe dejar claro a todos que no tolerará, bajo ningún concepto, que se humille o maltrate física o psicológicamente a ningún miembro del equipo.

La presión de los resultados, con frecuencia, es excesiva, sobre todo en deportes profesionales, por lo que una tendencia humana consiste en encontrar responsables de la derrota en los demás compañeros de equipo; encontrar una víctima puede aliviar momentáneamente la responsabilidad del resto del equipo, pero el costo puede ser excesivo (Montaño, 2009).

### **Posiciones del cuerpo**

Para González, Rodríguez, Gibert, & Contreras (2017), estas son adoptadas por los luchadores durante el combate, en mayor o menor grado, dificultan la realización de algunas acciones técnicas y facilitan la ejecución de otras; todo depende de la posición en que se encuentran los brazos, las piernas, el tronco y la cabeza del oponente, que distancia este ocupa, etc. En la lucha la mayoría de las acciones técnicas y sus elementos se basan en la eliminación del equilibrio del oponente (empujones, derribes a 4 puntos y otros).

### **Esfuerzo del oponente**

Pueden crear condiciones adecuadas para la ejecución de algunas acciones técnicas, pero, al mismo tiempo pueden obstaculizarla por la ejecución de otras. Si la acción se efectúa

en la dirección del esfuerzo del oponente, entonces las condiciones para su ejecución serán favorables (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

Por ejemplo, si el oponente dirige sus esfuerzos hacia adelante (se traslada hacia adelante) y su cuerpo adopta una posición conveniente para ejecutar el correspondiente agarre, entonces esta situación facilita las proyecciones con volteo, con arqueo, con bombero, diferentes derribes a 4 puntos con y sin acción de las piernas, etc.

Los autores destacan que, cuando los esfuerzos del oponente van dirigidos hacia atrás (en dirección a su espalda), o comienza a moverse hacia atrás, es conveniente ejecutar diferentes empujones con o sin acción de las piernas. En la creación de las condiciones favorables, sobre todo en la lucha libre, tiene gran significación la posición específica en que se sitúa el peso del cuerpo del oponente.

Diferentes acciones técnicas que se realizan por medio de zancadillas, barridos, enganches y otras acciones de las piernas, se hacen más efectivas si el oponente recarga el peso del cuerpo sobre la pierna atacada. Los autores afirman que, los esfuerzos que efectúa el oponente en el combate, así como la posición en que coloca el peso de su cuerpo, crean condiciones favorables para la ejecución de la segunda parte de la acción técnica.

### **Debilitamiento físico del oponente**

El oponente, cuando el luchador está cansado, pierde agudeza en la atención, fuerza y destreza. Como resultado de ello, no puede defenderse con la energía requerida, ni tampoco contraatacar. Este estado facilita la ejecución de las acciones de ataque y contraataque. Estas

son las acciones del luchador ejecutadas con un fin determinado, como resultado de las cuales obtiene una reacción de respuesta por parte del oponente que facilita la ejecución de las acciones técnicas previstas con anterioridad.

Una de las características específicas de la lucha deportiva es que las acciones y la conducta de cada uno de los luchadores en el combate, presentan en la mayoría de los casos, una reacción de respuesta a la conducta y las acciones del oponente (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

Existen métodos diferentes para el desarrollo de la táctica en la ejecución de las acciones técnicas:

- 1) -Clases especiales técnico-prácticas en el colchón.
- 2) -Análisis de topes de entrenamiento, control y competencias.
- 3) -Utilización del video en el entrenamiento.
- 4) -Realización de topes de entrenamiento con una orientación táctica Anticipada.

La diferenciación desde el punto de vista del peso de los atletas de lucha denota sus fuerzas físicas y disminuye las posibilidades de ejecución directa de las acciones técnicas. En la lucha actual, es imposible ejecutar una técnica eficaz contra un luchador de calidad, si esta técnica no ha sido previamente preparada con algunos procedimientos tácticos (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

### **La táctica de conducción de un combate**

González, Rodríguez, Gibert, & Contreras (2017) proponen que, la táctica en un luchador depende mucho de su particularidad individual. En la práctica observamos que cada atleta tiene su propio estilo táctico. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto (ataque), otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contraataque y en los errores en que incurra el contrario.

Las tácticas para un combate en la lucha pueden ser:

Tácticas ofensivas, táctica de ataques incesante, táctica de ataques por episodios, tácticas de contraataques, tácticas defensivas, táctica de enmascaramiento, táctica en la zona de pasividad, táctica de las condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente, táctica de las condiciones favorables ocurridas en el transcurso del combate, táctica de las condiciones favorables en el transcurso del combate como resultado de la defensa y táctica de las condiciones favorables que surgen ante las acciones de ataques y contraataques del oponente.

### **Táctica de ataque incesante**

Se caracteriza porque el luchador sostiene la iniciativa, realizando el tope a un ritmo muy alto, constante, avivando la lucha, esforzándose en el ataque contra su oponente, imposibilitándole que realice su plan táctico. Atacar constantemente no significa empujar al contrario fuera del colchón o hacia la zona de pasividad sin movimientos técnicos. Esta táctica descontrola al adversario y es muy utilizada en la actualidad, debido a las exigencias propias de la actividad en las competencias.

Esta táctica con el nuevo cambio del reglamento se debe incluir para tratar de anular la voluntad del oponente, manteniéndolo en una tensión constante y agotando su iniciativa y posibilidades. Debe utilizarse contra aquellos atletas que tienen deficiente su preparación física y poca resistencia especial.

Por último, para aplicar este tipo de táctica, el atleta debe tener gran maestría técnico-táctica, magnífico desarrollo de las capacidades motrices, gran resistencia especial, buen temple de la voluntad, habilidad para utilizar las maniobras, buen desarrollo táctico para ejecutar las acciones técnicas, como conducir el ataque y perseguir al oponente; de aquí depende la forma que debe tener el atleta para aplicar este tipo de táctica (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

### **La táctica de ataque por episodio (partes)**

Esta táctica se aplica cuando el luchador en ofensiva va al ataque por partes, a través de intervalos individuales. Los intervalos que haga entre los ataques serán con el fin de seguir a su oponente, maniobrar y ejecutar agarres complicados, demostrando su deseo de luchar. Hay que enmascarar bien los movimientos tácticos para distraer la atención del oponente, burlando su vigilancia; sobre todo, hay que elegir el momento oportuno y atacar súbitamente.

Esta táctica es peligrosa para aquellos oponentes que no están preparados psicológicamente, que se orientan mal en el colchón. El ataque por partes no consiste en ejecutar un solo recurso técnico, sino, que, mediante una serie de cálculos objetivos, relacionarse con las particularidades de los oponentes (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).



Indiscutiblemente, los autores sostienen que, las diferentes tácticas de ataques por episodios son efectivas contra atletas que están preparados insuficientemente para la competencia y no poseen una buena resistencia especial. Para vencer, hay que tener la iniciativa de dominar la voluntad del oponente, utilizando de forma completa y efectiva su táctica, su capacidad física.

En los intervalos entre los ataques el luchador, observando con atención a su oponente, maniobra y realiza algunos agarres de engaño; otras veces, premeditadamente, se muestra apático para la lucha activa y realiza acciones tácticas que intervienen en la atención del oponente (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

Los ataques por episodios se pueden efectuar realizando el combate a ritmo lento, medio o acelerado. La aplicación de esta táctica a ritmos lento y medio, permite al luchador economizar el gasto energético, ya que en los intervalos puede en cierto grado recuperarse.

Las posibilidades que se alcanzan con este método de un ritmo acelerado se deben a que el oponente se va cansando paulatinamente y a cada ataque le irá ofreciendo menor resistencia. El luchador aprovecha esa situación y planifica la acción final para el segundo, el tercer ataque, etc. (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

### **Táctica de contraataque**

Consiste en que el luchador organiza su combate con ataques de riposta, utilizando para ello los métodos convenientes que se aplican como resultante de las acciones ofensivas del oponente. Esta táctica, según González, Rodríguez, Gibert, & Contreras (2017), es muy

utilizada, ya que con ella se aprovechan los momentos favorables que surgen durante las acciones técnico-tácticas. Es efectiva, sobre todo, con el luchador más lento. Utilizando esta táctica, es necesario lograr que el oponente ataque en el momento deseado, induciéndolo a reaccionar con nuestra provocación.

De esta forma, los oponentes se creen superiores, ya que aparentemente llevan la ofensiva, momento que se aprovecha para realizar las acciones de contraataque. Para dominar esta táctica, el atleta debe poseer gran velocidad de reacción de los movimientos, buena elasticidad, flexibilidad, técnica depurada, decisión y valentía. Es necesario orientarse bien y cambiar las orientaciones y situaciones en la pelea.

Debe tener el atleta una buena efectividad en las técnicas de defensas y contraataques. Esta táctica se puede utilizar, pero nunca establecerla como patrón, ya que tiene en su contra que se puede neutralizar fácilmente; por tanto, el atleta de alto rendimiento debe utilizarla en su momento oportuno y con contrarios específicos (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

### **Táctica de enmascaramiento**

El enmascaramiento es un método de preparación táctica por medio del cual el luchador esconde sus verdaderas intenciones al oponente, dificulta la exploración lo engaña y le crea un concepto erróneo sobre su preparación.

Cuando un luchador se enfrenta con un oponente más débil, y el encuentro se efectúa antes del combate con uno más fuerte, si no existe una necesidad imperiosa, no debe mostrar

las posibilidades técnicas con las cuales pretende ganarle a este último (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

También es importante no descubrir ante el oponente el estado de preparación en que uno se encuentra, para que aquel no pueda aprovechar la situación. Independientemente de la situación existente y del proyecto táctico en el combate, a veces es conveniente ocultar el cansancio mostrándose brusco y manifestándose con fuerza y energía, o, por lo contrario, enmascarar la disposición de atacar en cualquier momento, haciendo resaltar el cansancio y la falta de resistencia.

La habilidad para enmascararse depende mucho de la creatividad del luchador, de su poder de observación y de su experiencia. La utilización constante de las mismas acciones técnicas y métodos de enmascaramiento permite al oponente interpretar con relativa facilidad las intenciones del luchador, por lo tanto, el luchador debe prestar gran atención al enmascaramiento y perfeccionar constantemente esta táctica (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

### **Táctica en la zona de pasividad del colchón**

Actualmente es de suma importancia la lucha en el borde del colchón. La zona de pasividad hace que alrededor del 50 u 60 % de las acciones técnico-tácticas se efectúen en esta zona, lo cual ha provocado un estudio más profundo de la táctica, en esta zona (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

Las reglas varían con mucha frecuencia y hacen que constantemente se dinamice aún más el combate. Actualmente la gran preparación física del luchador, su preparación técnico-táctica y su maestría deportiva lo ayudan en grado sumo a la obtención de la victoria.

Con los nuevos cambios de las reglas, la lucha aumenta su ritmo e intensidad, provocando un aumento mayor en la preparación de las acciones técnico-tácticas que dinamicen el tope. Esto obliga a buscar nuevas y variadas combinaciones que tengan más efectividad y aumentar el perfeccionamiento de la técnica y la táctica.

Al adversario hay que llevarlo y acorralarlo en esta zona del colchón, realizando un plan táctico acordado, no darle el más mínimo detalle para que se defienda; atacarlo constantemente para provocar que se mantenga en esta zona, propiciar su salida o que cometa errores propios de la defensiva (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

Si el luchador no domina la táctica de la lucha en el límite de la zona del colchón, se siente obstaculizado y le es más difícil maniobrar. En este momento, el luchador tiene la posibilidad de utilizar los esfuerzos del oponente, dirigidos a ocupar una posición más conveniente y a no salirse del colchón. Esta posición es adecuada para la realización de proyecciones con arqueo, con volteo, con bombero o zancadillas, derribes a 4 puntos, con sumersión, con halón de brazo (con o sin acción de las piernas).

Por ello, según los autores citados, el luchador, al encontrarse de espaldas en el límite de la zona del colchón, no está impedido para efectuar un ataque desde esta posición. Debe saber variar la estructura de la acción técnica que se aplica, de manera que, después de ejecutarla, se encuentre sobre el área de combate y no fuera de sus límites. El luchador que sabe

hacer esto puede ejecutar la acción técnica desde posiciones iniciales que el oponente valora como no peligrosas, ya que estará seguro de que el ataque no tendrá éxito.

De este modo surge el factor de acción inesperada, que facilita el éxito del atacante. La táctica cerca de la zona de pasividad debe estar precedida por un gran perfeccionamiento técnico-táctico. Es fundamental la orientación en el combate en la zona; tanto es así, que, al ejecutar una acción técnica, el atleta debe orientarse para no hacer esfuerzos innecesarios.

Es muy importante que el entrenador le plantee al atleta tareas muy concretas para resolver en esta zona; es necesario que el atleta resuelva por sí mismo tareas difíciles en el entrenamiento, ya que en la competencia tendrá que tomar decisiones por sus propios medios, pues el entrenador no podrá prestarle mucha ayuda mientras se encuentre en el combate (González, Rodríguez, Gibert, & Contreras, 2017).

## **2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación**

### **2.1.2.1. Antecedentes investigativos**

Investigación realizada por la Universidad de Guayaquil a cargo de: (Catalá & Morales, 2014), Silvio Antonio González Catalá Santiago Calero Morales, cuyo título es: Métodos y medios básicos para el desarrollo de la fuerza rápida en la lucha olímpica, donde se evidencia que:

El presente artículo describe los métodos y medios fundamentales utilizados en la Lucha Olímpica para el entrenamiento deportivo de luchadores juveniles y mayores. Para la

Preparación Física General se describen los ejercicios de movimientos, con pesas y dominando el peso corporal, con balones medicinales, con saltos, combinados, con juegos y relevos.

Para entrenar la Preparación Física Especial se describen los ejercicios con el compañero, con tareas combinadas, relevos, de imitación y especiales con el compañero. También se incluye un apartado que describe diversos ejercicios especiales para asimilar rápidamente la acción técnica de proyección de bombero, con volteo, con inclinación y con arqueo.

Investigación realizada en la ciudad de Ibarra por la Universidad Técnica del Norte a cargo de (Piedra, 2014), Freddy Israel Tobar Piedra, cuyo título es: 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, en donde se pone de manifiesto que:

La presente investigación propone determinar cuáles son los métodos que el entrenador debe aplicar en la etapa general, especial, de competencia, dependiente de lo que este se proponga en dicha etapa, y de esta manera permita un entrenamiento más apropiado, para desarrollar la capacidad de la resistencia a la fuerza, y que se encuentre apegado a los principios del entrenamiento deportivo.

Dentro del diagnóstico de los deportistas de lucha, de la categoría pre-juvenil, se evaluó su nivel de rendimiento y capacidades físicas, se obtuvo resultados que demuestran el bajo nivel de los atletas, además se utilizó un instrumento de investigación que determinó que los entrenadores tienen poco conocimiento de las técnicas requeridas para mejorar el rendimiento y capacidad, y con la frecuencia que deben ser utilizadas, la muestra se aplicó sobre 182

luchadores entre hombres y mujeres, y la población de 10 entrenadores de lucha, se analizó los resultados obtenidos valiéndose del método analítico.

Se desarrolló como propuesta una guía metodológica, donde se diseñó ejemplos de trabajo en base a los entrenamientos y los parámetros de la carga según cada etapa de entrenamiento además se procedió a plantear los instrumentos para levantar la información que sea necesaria para poder interpretar los resultados y proponer una mejora para dicho problema.

Investigación realizada en la Universidad de Guayaquil por: (Jácome, 2017), Elvis Vicente Navarrete Jácome cuyo título es: Preparación física en procesos de entrenamiento con proyección a eventos de competición de los deportistas de Lucha, y que en su parte medular expresa:

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 el par de los adelantos que en materia de preparación física se manejan, es una tarea de máxima prioridad que deben atender todas las provincias.

#### **2.1.2.2. Categorías de Análisis**

##### **Categoría de análisis 1: Preparación física**

**Definición:** Es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo

##### **Operacionalización de las subcategorías**

- Ejercicios
- Cultura deportiva
- Preparación psicológica

##### **Categoría de análisis 2: Lucha Olímpica**



**Definición:** La 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.

### **Operacionalización de las subcategorías**

- Táctica de ejecución
- Táctica de conducción
- Táctica de participación

#### **2.1.3. Postura Teórica**

Esta investigación se sustenta en la teoría (Ozolin 1989), el mismo que plantea la preparación física es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las cualidades motrices; fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y capacidades de coordinación. La preparación física se subdivide en preparación general y preparación especial.

La preparación física está orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus actividades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras tanto condicionales como coordinativas.

Esta investigación se sustenta en la teoría de (Matveev 1967). El mismo que plantea que la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial. La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y

con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras.

La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo. Por ejemplo: para el pesista es imprescindible desarrollar fuerza explosiva, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento rápido del peso máximo. De la misma forma, si un velocista no suma a la fuerza explosiva, la velocidad, no le será posible recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

La adaptación funcional se logra por la asimilación de estímulos sucesivamente crecientes. Esto significa que para mejorar el umbral de tolerancia a un determinado estímulo, este debe ser creciente. Cada deportista tiene un umbral de esfuerzo y un margen máximo de tolerancia. Partiendo de este principio, hay que considerar que:

- Estímulos débiles por debajo del umbral no excitan suficientemente las funciones orgánicas y, por tanto, no entrenan.
- Estímulos más intensos por debajo del umbral, pero muy próximos o iguales al mismo, excitan las funciones orgánicas, siempre y cuando se repitan un número suficiente de veces.
- Estímulos fuertes que llegan al umbral producen excitaciones sensibles en las funciones orgánicas y, tras el descanso, producen entrenamiento por los fenómenos de adaptación.
- Estímulos muy fuertes que sobrepasan el umbral, cercanos al máximo nivel de tolerancia, también producen efectos de adaptación (entrenamiento) siempre que no se

repitan con demasiada frecuencia, en cuyo caso se provocaría un estado de sobreentrenamiento.

Si un estímulo (carga) desvía el estado de equilibrio del organismo, este reaccionará y se pondrá en situación de shock, de estrés o de lucha. Esto provocará una activación de los procesos de recuperación, también llamados regenerativos o anabólicos, para intentar restablecer un nuevo equilibrio.

Según J. Weinech (1988), frente a la acción estresante de un estímulo de carga, se observan tres fases de modificación de la capacidad de rendimiento deportivo:

- Fase de disminución de la capacidad de rendimiento (fatiga).
- Fase de retorno a los valores iniciales.
- Fase de sobrecompensación o de aumento del rendimiento deportivo

Cuando el estímulo es elevado, el equilibrio se desviará por un predominio de procesos degenerativos o catabólicos. En respuesta a esta agresión, el organismo incrementará los procesos regenerativos para intentar restablecer un nuevo equilibrio superior a la inicial que le proteja si se vuelve a dar un estímulo semejante. Si este estímulo se presenta de forma aislada, se pierde lentamente la sobrecompensación y el equilibrio vuelve al nivel inicial.

## **2.2. HIPÓTESIS**

### **2.3.1 Hipótesis general**

La preparación física adecuada mejora el rendimiento durante la competencia de la lucha olímpica en los deportistas de la categoría pre-juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

### **2.3.2. Sub hipótesis o derivadas**

Con la dosificación de los niveles de preparación física se obtendrá resultados positivos de rendimiento en los deportistas de lucha olímpica de la categoría 16-17 años.

La metodología utilizada por el entrenador limita el desarrollo de la preparación física en el rendimiento de los deportistas de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil.

Elaborando una guía didáctica mejora la preparación física general condiciona el rendimiento en el combate de los deportistas de lucha olímpica en la categoría 16 – 17 años.

### **2.3.3. Variables**

#### **Variable Independiente**

Preparación física

#### **Variable Dependiente**

Rendimiento de la lucha olímpica



## **CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1.RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.1. Análisis e interpretación de los resultados**

##### **Entrevista dirigida al entrenador**

En la entrevista dirigida al entrenador al preguntárseles si se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física, este manifestó que siempre se realiza una evaluación física a todos los deportistas que por lo general se le aplican algún test según sea el propósito de la evaluación.

Cuando se le pregunto si el tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas, este manifestó que si, que el tipo de preparación física va de acuerdo a las capacidades de los deportistas e incluso considerando la adaptación de su organismo a las cargas.

Al preguntársele se los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas, este manifestó que por lo general siempre se presentan óptimos para las competencias pero que en ocasiones si han existido casos en los que los deportistas presentan alguna desvaloración física.

Cuando se le presento si la condición física de los deportistas es a la altura de la competencia, este manifiesta que siempre se busca eso pero que hay que considerar mucho la capacidad que presenta cada deportista y su evolución orgánica frente a la preparación aplicada.

Al preguntársele si se diagnostican los niveles de preparación física, este manifestó que se trabaja mucho en cuanto a los niveles alcanzados por cada deportista para seguir avanzando en cada entrenamiento.

Cuando se les pregunto si los niveles de preparación física son de acuerdo a lo evaluado, este manifestó que de ello depende el avance que se dé a cada deportista y su entrenamiento deportivo.

Al preguntárseles si los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias, este manifestó que algunos de los deportistas han alcanzado los primeros lugares y que los demás demuestran condiciones muy competitivas en todas sus participaciones.

Cuando se le pregunto si se aplican metodologías de entrenamiento deportivo de acuerdo a las capacidades de los deportistas, este manifestó que si,

Al preguntárseles si las metodologías de entrenamiento deportivo son previamente experimentadas, este manifestó que siempre existe una planificación previa que se debe seguir.

### **Encuestas dirigidas a los deportistas**

1).- ¿Se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física?

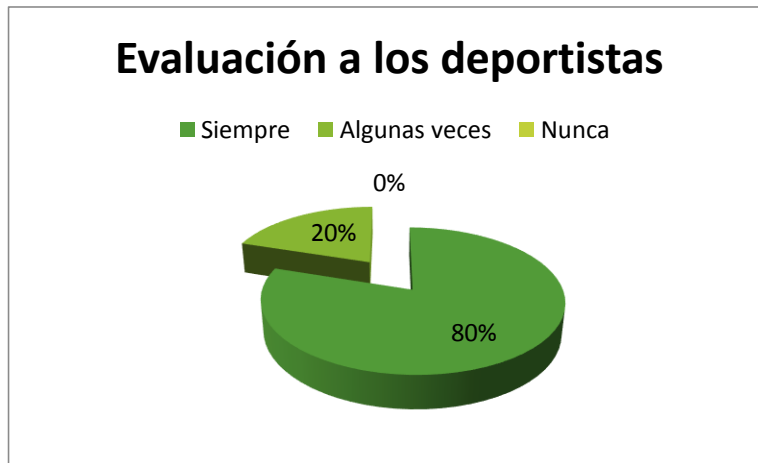
**Tabla # 1.- Evaluación a los deportistas**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
------------------	-------------------	-------------------

Siempre	16	80
Algunas veces	4	20
Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 1.- Evaluación a los deportistas**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que si se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

No siempre se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física.

**2).- ¿El tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas?**

**Tabla # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas**



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	16	80
Algunas veces	4	20
Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### Análisis

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que el tipo de preparación física que se aplica es de acuerdo a la capacidad de los deportistas, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

### Interpretación

La mayoría de veces el tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas.

### 3).- ¿Los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas?

**Tabla # 3.- Deportistas en buenas condiciones físicas**

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	18	90

Algunas veces	2	10
Nunca	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 3.- Deportistas en buenas condiciones físicas**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 90% manifiestan que los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas, mientras que un 10% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

La mayoría de los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas.

### **4).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?**

**Tabla # 4.- Deportistas en primeros puestos en competencias**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	16	80

Algunas veces	4	20
Nunca	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 4.- Deportistas en primeros puestos en competencias**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

La mayoría de los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias.

### **5).- ¿Han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general?**

**Tabla # 5.- Resultado negativo al aplicar preparación física general**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
------------------	-------------------	-------------------

Siempre	8	40
Algunas veces	12	60
Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 5.- Resultado negativo al aplicar preparación física general**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 40% manifiestan que los deportistas han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general, mientras que un 60% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

En algunos casos los deportistas han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general.

## **3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.2.1. Especificas**

No siempre se dosifican los niveles de preparación física para los deportistas

Son pocos los resultados positivos de rendimiento en los deportistas de lucha olímpica de la categoría 16-17 años.

Se aplican metodologías de acuerdo a las necesidades de los deportistas.

Los deportistas de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil, presentan condiciones físicas aceptables.

La preparación física general condiciona el rendimiento en el combate de los deportistas de lucha olímpica en la categoría 16 – 17 años.

### **3.2.2. General**

La mayoría de veces se aplica preparación física adecuada

Se ha mejorado el rendimiento durante la competencia de la lucha olímpica en los deportistas de la categoría pre-juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

## **3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES**

### **3.3.1. Especificas**

Se debe dosificar los niveles de preparación física para los deportistas

Se deben incrementar los resultados positivos de rendimiento en los deportistas de lucha olímpica de la categoría 16-17 años.

Se deben aplicar metodologías de acuerdo a las necesidades de los deportistas.

Los deportistas de la lucha olímpica en la categoría pre-juvenil, deben presentar condiciones físicas óptimas.

Se debe adecuar la preparación física general en el tiempo y en el espacio.

Se debe garantizar el rendimiento en el combate de los deportistas de lucha olímpica en la categoría 16 – 17 años.

### **3.3.2. General**

Siempre se debe aplicar una preparación física adecuada

Se debe mantener el rendimiento durante la competencia de la lucha olímpica en los deportistas de la categoría pre-juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA DE APLICACIÓN**

#### **4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1.1. Alternativas obtenidas**

Al culminar la primera parte del trabajo investigativo se pueden evidenciar varias alternativas, las mismas que pueden ser ejecutadas dependiendo de su factibilidad y estas son:

Un programa de ejercicios para mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas seleccionados de Lucha Olímpica pre-juvenil categoría 16 a 17 años de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

De igual forma se puede realizar un manual de procesos para la preparación física de los deportistas seleccionados de Lucha Olímpica pre-juvenil categoría 16 a 17 años.

Y por último se puede diseñar una guía de preparación física aplicables a la categoría pre-juvenil en el deporte de la lucha olímpica pre-juvenil categoría 16 a 17 años.

#### **4.1.2. Alcance de la Alternativa**

Con la aplicación de la propuesta alternativa se pretende que los entrenadores tengan un amplio criterio en cuanto a la selección del tipo de ejercicios, las cargas y su relación con las capacidades de los deportistas, así como de las metas planteadas en cada entrenamiento, de la misma forma que los deportistas seleccionados de la disciplina de lucha olímpica, reciban su preparación física de manera adecuada, mejoren su rendimiento deportivo y alcancen sus metas planteadas.

Por otro lado se espera que la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, sea en centro cantonal de formación de deportistas más competitivo de la Provincia y del País. Aportando con preparación física de calidad a los deportistas y a su vez generar deportistas altamente competitivos y con visión clara de sus propósitos y metas a alcanzar.

### **4.1.3. Aspectos Básicos de la propuesta**

#### **4.1.3.1. Antecedentes**

Durante el desarrollo de la investigación se evidenció que pocas veces se realizan evaluaciones físicas a los deportistas y seleccionados de la lucha olímpica pre-juvenil, además, no todas las veces se considera las capacidades de los deportistas para establecer los niveles de preparación física, son pocos los deportistas que han alcanzado los primeros lugares en las competencias y algunos no llegan en óptima condición física a sus competencias.

Con estos antecedentes evidenciados luego del estudio desarrollado y que antecede a la presente propuesta se evidencia la necesidad de realizar propuestas alternativas que fortalezcan la preparación física y las condiciones óptimas de los deportistas de lucha olímpica y puedan estos alcanzar sus metas.

#### **4.1.3.2. Justificación**

En los actuales momentos ningún deporte se desarrolla sin tener claro y definido su programa de preparación física, la misma que es considerada como la parte del entrenamiento,



que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo, esta forma mantener una buena preparación física es una necesidad imperiosa de todo deporte y deportista.

Bajo este criterio y al evidenciar que la aplicación de la presente preparación física no está brindando los resultados esperados y requeridos, se hace necesario buscar alternativas que cubran estos déficits y propongan nuevas formas de mantener en óptimas condiciones a los deportistas en las distintas disciplinas y en especial en la lucha olímpica, lo que hace factible su realización y se complementan con las facilidades que brinda la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

Así mismo, dentro de la ejecución de la presente propuesta se evidencian dos tipos de beneficiarios, los directos que en este caso son los deportistas y entrenadores de lucha olímpica y como beneficiarios indirectos son los demás deportistas, los padres de familia y quienes dirigen la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

## **4.2. OBJETIVOS**

### **4.2.1. General**

Diseñar una guía de preparación física aplicables a la categoría pre-juvenil en la disciplina de la lucha olímpica.

#### **4.2.2. Específicos**

Identificar los problemas presentes en los resultados de la investigación precedida a la propuesta.

Seleccionar las nuevas estrategias de preparación física a ejecutarse en la propuesta alternativa.

Elaborar la guía de preparación física aplicables a la categoría pre-juvenil en la disciplina de la lucha olímpica.

### **4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA**

#### **4.1.4. Título**

Guía de preparación física aplicables a la categoría pre-juvenil en la disciplina de la lucha olímpica.

#### **4.1.5. Componentes**

**Introducción a la disciplina de la lucha deportiva**

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.” (González, Lucha Clásica de A. G. Mazur , 2008, pág. 18)

La Lucha Olímpica es un deporte muy antiguo, sus inicios se remontan a la época romana en la antigua Grecia, hasta nuestros días y se practica alrededor de todo el mundo.

A nivel mundial se practican diferentes estilos o clases de Lucha los cuales han perdurado a través de los años pasando en las costumbres o tradiciones por medio de las generaciones, pero solamente se considera deporte olímpico la Lucha Amateur en los estilos Grecorromana y Libre. Ambos estilos han sido practicados en el Ecuador desde el año 1950; siendo la provincia precursora Pichincha; y que gracias a su difusión se propago con facilidad

por todo el País en el ámbito de práctica y competencia; actualmente existe veinte provincias que promueven este deporte a través de FEDENADOR y el COE; entre una ellas está la Federación Deportiva de Los Ríos.

## **Clasificación de los métodos de entrenamiento deportivo**

### **Métodos continuos**

Métodos continuos de dirección de la carga, a partir de aquí los sub agrupamos en varios métodos de acuerdo a la dirección.

1. Continuos invariables.
2. Continuos variables.
3. Discontinuos a intervalos.
4. Discontinuos a repeticiones.

De esta forma de aplicar la carga surgen combinaciones de métodos de entrenamiento que explicaremos más adelante. Es importante señalar que ningún método de entrenamiento es más universal que otro por excelencia, todos los métodos responden a direcciones específicas de la carga, ningún método sustituye al otro.

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) "Los métodos adquieren un carácter sistémico, cuando en el plan de carga, en una estructura determinada, en su distribución longitudinal se interrelacionan los componentes de la carga de entrenamiento en la dirección metodológica establecida por el propio método." (Rosa A. d., 2015, pág. 71)

**Continuos invariables.** - En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica, teniendo como base los ejercicios cíclicos y a cíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre 75 y 85 % de la intensidad máxima, entre 130 y 150 pulsaciones por minutos.

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno, se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo.

Estos métodos son muy utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, por tener las características de realizar un trabajo de larga duración con esfuerzos por debajo de los máximos; la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente, creando la base para trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

Este método por sí solo no influye en la preparación aeróbica del deportista, pero si aplicamos una carga de 5 km con intensidad moderada de 140 puls/min de frecuencia cardíaca y a esta carga se le da un carácter ininterrumpido y progresivo por un espacio de tiempo determinado, entonces estaremos en presencia del sistema metodológico de cargas continuas invariables para la capacidad aeróbica del deportista.

A estos métodos continuos invariables o estándar se les conoció en un tiempo como entrenamiento continuo de Van Aaken, y también como entrenamiento de resistencia integral. Desde 1928 V. Aaken opinaba que “es más importante respirar que comer bien”. Experimentó en su laboratorio que cuando un esfuerzo bajo o mediano, es prolongado, el organismo se enriquecía en hemoglobina, mioglobina y reservas de oxígenos. Notó además una relación inversa entre el peso corporal (disminuía) con la capacidad cardiorrespiratoria (aumentaba).

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) „El método de Van Aaken, se basaba en el desarrollo de la capacidad aeróbica y sostenía que su forma de trabajo no ofrecía riesgos ni tenía contraindicaciones para las diversas edades ni sexos; además, los efectos 24 logrados eran más duraderos que los obtenidos mediante otras formas de entrenamiento.” (Rosa A. d., 2015, pág. 71)

**Continuas variables.** - Estos métodos se caracterizan, a diferencia de los invariables, por variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre 70 y 95% de intensidad continua y alterna.

Si analizamos su actual esencia metodológica estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo).

Dentro de estos métodos los más difundidos son los fartlek, que se definen como los cambios del ritmo dentro de la ejercitación continua de la actividad. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad, ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia, según un programa estándar o no, es recomendable utilizar las dos formas de programación para evitar estereotipos dinámicos en las cargas (lo que traería estabilización del rendimiento alcanzado, impidiendo un desarrollo ulterior) en los deportistas.

Es el método utilizado por excelencia para el desarrollo de capacidades especiales de resistencia, utilizándose antes a los discontinuos y posterior a los continuos invariables o estándar.

Estos métodos fueron creados por Use Olmer y Gosta Olander, utilizándose por vez primera con los atletas Hagg y Andersson, por lo que 25 rápidamente estas formas de entrenamiento se difundieron por todo el mundo.

Sobre las década del cincuenta, el alemán Gerschler, aplica nuevas formas del fartlek, llegando a ser aceptado como una forma novedosa para el desarrollo de la resistencia por medio de cambios de ritmo.

El profesor Pedro Bacallao de ISCF “Manuel Fajardo” de La Habana, ha obtenido muy buenos resultados en los últimos años con la utilización de este método en atletas de alta competición, sus opiniones al respecto son las siguientes:

Existen diferentes tipos de fartlek o formas de interpretación de los mismos, en nuestra experiencia con deportistas juveniles y adultos los utilizamos como:

### **a) Fartlek libre orientado**

No difiere mucho del clásico que conocemos, es decir, el correr por alegría, que en nuestro caso las variantes y tramos en que se ejecutan son indicadas y orientadas por el entrenador. Este tipo de trabajo se utiliza fundamentalmente en los meso ciclos iniciales del entrenamiento como preparación y acondicionamiento para los entrenamientos futuros.

### **b) Fartlek especial**

Consiste en efectuar tramos combinados de carrera, ejercicios especiales de carrera (elevando muslos, saltos alternos, etcétera), y tramo especial; el tramo se determina según las características del circuito, objetivos del trabajo y el nivel de posibilidades del que lo ejecuta. Este método se utiliza con frecuencia.

### **c) Fartlek líder**

Consiste en crear grupos afines dentro de los cuales se seleccionan capitanes por tramos, los que tienen la tarea de realizar escapadas, que deben ser neutralizadas por el resto de los integrantes del grupo, las cuales serán orientadas por el entrenador y por tanto, la duración y la distancia seleccionada será acorde con las características de los grupos, aunque en la mayoría de los casos se utilizan las variantes siguientes:

- Aceleración corta y dejarse alcanzar por el grupo
- Aceleración media y dejarse alcanzar por el grupo
- Aceleración larga y dejarse alcanzar por el grupo



A estas variantes se les incluyen las aceleraciones en las cuales, cuando el líder es alcanzado por el grupo puede volver a atacar y este debe de nuevo darle alcance. Un punto fundamental en este trabajo es que todos los integrantes de los diferentes grupos deben pasar juntos por el control (lugar donde está ubicado el entrenador), ello evitará la competición dentro del entrenamiento, permitiendo que se cumpla el plan de intensidad programado; por lo tanto, el objetivo del trabajo se basa en que se prepara y condiciona a los fondistas para las aceleraciones reales que se presentan en las competiciones deportivas modernas.

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) „La necesidad de confeccionar una estrategia que nos permitiera mantener el control de todos los atletas del área, nos hizo tener que realizar un tiempo de trabajo de manera especial, que no afectara la preparación de los corredores de 10 000 m y los de medio maratón, por lo que aplicamos el fartlek líder“ (p.73) 27

#### **d) Fartlek control**

Es el tipo de entrenamiento utilizado al final del meso ciclo de preparación general siendo sus variantes las siguientes:

1. Variante 3-1
2. Variante 2-1
3. Variante 3-2
4. Variante 2-3

**Discontinuos a intervalos.** - Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el punto determinante de los mismos, nos referimos a los descansos: micro pausas y macro pausas.

En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

Cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

Descansos largos: las cargas de repetición se aplican cuando la capacidad de trabajo se ha recuperado casi totalmente, pasando por la fase de súper compensación y vuelta al nivel normal. Por lo general este descanso sobrepasa la mitad del tiempo de descanso total o se encuentra entre un medio a dos tercios de la recuperación total.

Descansos cortos: las cargas de repetición se aplican cuando la capacidad de trabajo no se ha recuperado casi totalmente, más bien se encuentra en el camino hacia la compensación.

Generalmente este descanso llega hasta 60 % de la recuperación total.

La utilización de uno u otro tipo de descanso lo determinará el método de trabajo y por supuesto la dirección de entrenamiento que queramos trabajar. Podemos controlar el tipo de

descanso por medio de un tiempo preestablecido o por medio de la frecuencia cardíaca (ritmo cardíaco), al utilizar esta última, la carga de repetición se aplica cuando el pulso minuto del atleta haya llegado al nivel de pulsaciones prefijadas. (P.103)

Los intervalos de descanso-recuperación se expresan relacionándolos con los intervalos de trabajo, estableciendo de esta forma la relación trabajo-descanso, que por lo general se expresan de la siguiente forma: 1:1/2; 1:1; 1:2; 1:3.

Una razón de 1:1/2 implica que el tiempo de descanso es la mitad del tiempo de trabajo; 1:1 significa que el tiempo de recuperación es igual al tiempo de trabajo y 1:2 implica que la recuperación es el doble del trabajo. Para los intervalos de descanso largos, se prescriben razones de 1:2 o 1:3.

Ahora bien, esta relación no debe verse únicamente en su dimensión matemática, es necesario considerar el momento de aplicación del descanso, pudiendo existir una derivación más o menos de la proporción establecida. Estos métodos discontinuos a intervalos (Interval Training), se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores a 95% y a las 190 puls/min, alternando con intervalos de descanso insuficiente, básicamente en el micro pausa y suficiente en las macros pausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los 29 métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética Todas las actividades físicas requieren de fundamental estará determinada por los glucólisis Anaerobia láctica.

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Fato (2005). Discontinuos a Repeticiones. Este método emplea repeticiones más largas o más cortas que la correspondiente a la competición, es el método más utilizado a nivel nacional.

### **Planificación del entrenamiento.**

“Tiene la finalidad de llevar al atleta al más alto performance y puede ser de la siguiente manera:

- Corto Plazo: Plan semestral y trimestral. 30
- Medio plazo: Plan anual (juegos nacionales).
- Largo Plazo: Plan olímpico (4 años).”

### **Posicionamiento Teórico Personal**

Al finalizar y analizar la posición de varios autores en cuanto a su criterio que para la preparación de un grupo de deportistas el mejor modelo a seguir es el humanista ya que si se logra interrelacionar con ellos desde el punto de vista humano y conociendo lo que antecede a su alrededor en su vida cotidiana se lograra tener un mejor grado de aceptación en cuanto a su confianza que es parte importante de la competición.

Si se va a hablar de metodología es necesario tener un conocimiento substancial de lo que es el deporte en el que se está involucrada en el presente caso la disciplina deportiva de lucha olímpica. Al referirnos a conocer del deporte se debe estar completamente actualizado en lo que respecta a su reglamentación, últimos estudios y avances técnicos y táctico que se vienen dando con mucha frecuencia y cada ano, esto ayuda a una mejor comprensión y a una selección de los métodos.

En la etapa general se debe tomar en cuenta que es y en donde se ponen las bases firmes para lograr un buen desarrollo, sin las cuales no se lograra que un luchador obtenga un nivel de capacidades óptimas para poder llegar a conseguir logros y resultados.

Basado en lo expuesto anteriormente ya se puede definir un camino a seguir que sería la metodología a emplear, estas vienen en concordancia con lo que se piensa, conoce y cree el entrenador que en este caso particular será trascendental para el desarrollo de capacidades que se desea ganar correctamente, para lo cual se tomaran en cuenta los métodos más apropiados para lograr un buen rendimiento en los deportistas.

Como entrada a la etapa general se pone mayor volumen en el desarrollo de la resistencia para alcanzar el nivel más alto posible para que luego no sea más que un mantenimiento del mismo sin llegar a un sobre entrenamiento del mismo, para esto se puede utilizar el método de repeticiones o el método continuo.

Para la preparación de la fuerza los métodos a intervalos por series y los circuitos son lo recomendable, ya que con ellos se puede realizar varios ejercicios con mejores resultados que someterlos a entrenamientos muy largos que en definitiva provocarían deserción de los deportistas. La rapidez en esta etapa se debe trabajar por repeticiones.

Cuando se habla de desarrollo en el deportista, es cuando el ya paso de la etapa de enseñanza y lo que busca es un buen rendimiento en cuanto al desempeño en las competencias, por lo cual los métodos y procesos a emplearse deben ir acorde con cada uno de los deportistas para llegar a conseguir lo planificado o planteado, a todo esto se debería utilizar la mayor

cantidad de conocimientos en el tema para variarlos y conseguir una mejor asimilación por del deportista en referencia de lo que se quiere lograr .

En preferencia al desarrollo de la resistencia se debería emplear un método intermitente para tener la posibilidad de simular el ritmo propio de la competencia al fraccionar tiempos de trabajo. En lo referente a la fuerza ya se ve una gran necesidad del trabajo con pesas en forma individualizada para una mejor adaptación de las cargas. La resistencia a la rapidez se vuelve la dirección determinante en la preparación por lo que el mayor volumen de la preparación estará direccionado a ella.

Lo que respecta a la flexibilidad no importa si es cualquier etapa, su trabajo es determinante y consolida no solo por la ejecución de técnicas en la disciplina de lucha sino que es muy importante para evitar lesiones por que lo más oportuno será trabajar con métodos de intervalos extensivos o intensivos.

Todos estos mecanismos o metodología de trabajo conllevan a un mejor desempeño y por consecuencia mejora del rendimiento deportivo de los luchadores de esta categoría a nivel general.

## **Glosario de Términos**

**Actualización:** Proceso de perfeccionamiento del profesorado y entrenadores que consiste en actualizar su formación.

**Aeróbico:** está relacionado con la necesidad de la presencia de oxígeno.

**Agilidad:** Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.

**Anaeróbico:** Actividad que se realiza en condiciones de ausencia de oxígeno.

El oxígeno absorbido no es suficiente para responder a la exigencia.

**Anatomofisiológicas.** - es el estudio de la estructura orgánica; así como las distintas estructuras del cuerpo.

**Biopsicosocial.** - Esta enmarcado a todas las personal que actualmente estamos involucradas a todas las actividades que involucran grandes masas y que está bien visto en el entorno social.

**Cargas.** Son los estímulos dosificados a los cuales el atleta está sometido, de tal manera que tengan un efecto de entrenamiento y aporte a desarrollar y consolidar el grado de rendimiento del atleta.

**Cualidades Físicas:** Son los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

**Conducta volitiva.** - Es existe una motivación que se genera en el pensamiento y que se somete a una deliberación; con ese conocimiento, el sujeto analiza las posibilidades y concreta el acto en cuestión. Densidad. Es la relación del tiempo de trabajo y tiempo de recuperación.

**Deporte.** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

**Didáctica.** Ciencia que se encarga de estudiar cómo se transmiten los conocimientos en el proceso de aprendizaje.

**Educación.** Instruir, enseñar y formar a un individuo para favorecer el desarrollo integral de su personalidad y facilitar su adaptación social.

**Empirismo.** Conocimiento producto de la experiencia.

**Enseñar.** Transmitir un conocimiento a una persona. Enseñanza. Sistema y método específico de la práctica educativa. Es la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje.

**Entrenamiento:** Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.

**Entrenamiento deportivo.** - "El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los



procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

**Educación física.** - La educación física es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se debe enseñar los valores para que el alumno futura personal social, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segundo concepto añadido que la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes a fin de que los alumnos si deciden ser deportistas de competición lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes.

**Evaluación:** Valoración y calificación del proceso educativo, cuyo objetivo es ofrecer la información necesaria para mejorar dicho proceso.

**Frecuencia del entrenamiento:** se refiere al número de sesiones completadas durante un periodo de tiempo determinado.

**Flexibilidad:** Propiedad del músculo de alcanzar su máximo grado de extensión.

**Fuerza:** Resistencia que se opone al movimiento.

**Juegos pre deportivos.** - Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

**Intensidad del entrenamiento:** Significa la calidad del esfuerzo realizado y es inversamente proporcional al volumen.

**Método.** Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar.

**Masificación.** - Es la captación del mayor número de matrículas para realizar la selección de talentos en un periodo de iniciación deportiva.

**Métodos de entrenamiento.** - Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar las diferentes capacidades del deportista.

**Multilateralidad.** - Es el trabajo y dominio de ambos lados de cualquier gesto técnico.

**Métodos de entrenamiento:** Son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos dentro de una forma de entrenamiento dirigidos a un objetivo.

**Pausa:** Es el tiempo de recuperación que tiene el atleta.

**Pedagogía:** Ciencia que tiene como objeto de reflexión la educación y la enseñanza, así como orientar y optimizar todos los aspectos relacionados con estas.

**Plan:** Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto.

**Preparación Física:** Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

**Proceso:** Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación sistemática mediante el cual se llega a un determinado fin.

**Psicomotricidad.** - Existe la gruesa y la fina y se entiende por el desarrollo de los gestos motores de un niño o un ser humano.

**Sistematicidad.** - Es el trabajo paulatino y sistemático que se aplica en los métodos de enseñanza y entrenamiento.

**Relajamiento:** Es la cualidad física que permite el alargamiento de los músculos cuando se realiza el ejercicio, para disminuir la tensión muscular que afectaría a la ejecución del gesto específico del deporte.

**Rendimiento:** Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

**Resistencia:** Es la capacidad del deportista para realizar acciones motrices durante un tiempo prolongado (resistencia aeróbica y anaeróbica).

**Stretching:** Método norteamericano para desarrollar la flexibilidad que significa estirar-forzar.

**Sustentación:** Acción y efecto de sostener.

**Velocidad:** Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

**Volumen:** Es simplemente la cantidad de entrenamiento realizado durante un periodo de trabajo o tiempo.

## **Fundamentos**

Las diferentes modalidades de capacidades físicas constituyen direcciones del entrenamiento. Estas direcciones permiten al entrenador a orientarse mucho mejor en la planificación de las mismas, así como poder cuantificar las cargas con mayor efectividad.

La planificación de las cargas a partir de los componentes de la preparación del luchador nos orienta de forma específica y detallada al entrenador del proceso de distribución de las cargas durante un periodo de tiempo determinado, permite además organizar mejor el trabajo de la planificación, ya que cada una de ellas refleja un conjunto de particularidades que permiten guiar al entrenador en la dosificación de los contenidos que la caracterizan.

Las direcciones del entrenamiento deportivo se clasifican en direcciones de carácter físico, técnico táctico, psicológico y teóricos.

En este caso guiaremos hacia la dirección de carácter físico específicamente al entrenamiento de la fuerza y resistencia...

Una vez conocido a nivel general los conceptos procederé a plantear la siguiente guía, en base a los siguientes aspectos muy importantes para saber qué es lo que se está realizando; en cuanto a:

1. Concepto
2. Sistemas funcionales y energéticos que participan
3. Ejercicios para su desarrollo
4. Dosificación
5. Control y evaluación

### **Resistencia a la Fuerza**

Es la capacidad que tiene el organismo para resistir a la fatiga en los esfuerzos de fuerza de larga duración Harre 1976.

Es la capacidad de resistir al agotamiento, provocado por los componentes de la fuerza de sobrecarga en la modalidad deportiva elegida. (1983)

Tomando como referencia los dos conceptos expuestos anteriormente por importantes autores, compartimos el criterio que la resistencia a la fuerza.

Es la capacidad que posee un organismo de resistir al cansancio que provoca determinada actividad que requiera de un rendimiento de fuerza relativamente largo en el tiempo y con un ritmo de ejecución moderado.

Cabe tener en cuenta que:

a. La posibilidad de repetir ejercicios de fuerza depende del nivel de fuerza del competidor y el abastecimiento energético correspondiente a los músculos de acción.

b. Cuando se trabaja con menos del 20 % de la fuerza máxima podemos decir que domina la resistencia a la fuerza como factor decisivo del rendimiento, debido a la fuente energética que será totalmente aeróbica con estas cargas bajas. Por otra parte cuando las cargas superan el 50 % de la máxima, la fuente es casi totalmente anaeróbica, puesto que ya con el 40 % se produce un cierre de los vasos sanguíneos como consecuencia de la elevada tensión muscular que provocan estas cargas, lo que imposibilita el paso de oxígeno y substratos.

c. Dentro de los factores decisivos para el rendimiento de la resistencia a la fuerza según Ehlenz son:

La fuerza máxima

Las capacidades anaeróbica y aeróbica

El cansancio local y general

Cabe indicar que para el desarrollo de esta capacidad se debe utilizar los métodos como por ejemplo los que mayormente se utilizan para generar dicha capacidad es el Método estándar por repeticiones o el Método lineal regresivo por repeticiones, los mismo que se explicara más adelante la manera de aplicar.

Claro está que estos métodos se puedan aplicar en cualquier etapa ya sea esta general o especial la diferencia está en los ejercicios destinados.

**RELACIÓN DEL POR CIENTO DE TRABAJO Y LAS REPETICIONES,  
TANDAS, SERIES Y RITMO DE EJECUCIÓN DEL EJERCICIO A NIVEL GENERAL**

Tabla No. 1

%	Cantidad de repeticiones por tanda	Cantidad de tandas	Cantidad de series	Total máximo de repeticiones	Velocidad
50	15-17	7 a 8	1	105-136	Moderada a lenta
45	18-20	7 a 8	1	126-160	Moderada a lenta
40	21-23	5 a 6	1	105-138	Moderada a lenta
35	24-26	5 a 6	1	120-156	Moderada a lenta
30	27-29	3 a 4	2	162-232	Moderada a lenta
25	30-32	3 a 4	2	180-256	Moderada a lenta
20	33-35	2 a 3	3	198-315	Moderada a lenta
Menor a 20	MÁS de 35	2 a 3	3	210-315	Moderada a lenta

Es importante que la velocidad determinara el descanso

**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA SEGÚN ZINTIL 1990 DE SUS 8 PROPUESTAS NOS GUIAREMOS A DOS**



ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Planchas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Abdomen	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Saltos al cajón	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Tracciones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Reverencias	40 segundos	20 segundos	2 minutos
		segundos	segundos	
6	Cuclillas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Subida de sogá	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

Se utilizará en cada micro en etapa general de tres a cuatro sesiones depende de la carga que le corresponda por ejemplo dos series del circuito 1 2 y 3; por que suman para relacionar 6 minutos del tiempo total de combate que es al tiempo del trabajo del circuito y la micro pausa y macro pausa esta en relación al tiempo de recuperación entre cada periodo de combate y ronda eliminatoria de competencia.

## **CIIRCUITO 2**

**Tabla # 2**

ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Fuerza acostado	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Torsiones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Cúcullas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Fuerza sentado	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Reverencias	40 segundos	20 segundos	2 minutos
6	Tijeras	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra suelo	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

**CIRCUITO # 3**

ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Empuje de fuerza	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Circulo con disco	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Salto completos	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Fuerza inclinada	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Torsiones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
6	Giros en puente de lucha	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Abdomen Vertical	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

**CIRCUITO # 4**

ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Planchas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Abdomen	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Saltos al cajón	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Tracciones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Reverencias	40 segundos	20 segundos	2 minutos
6	Cuclillas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Subida de soga	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

#### CIRCUITO # 5

ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Planchas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Abdomen	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Saltos al cajón	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Tracciones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Reverencias	40 segundos	20 segundos	2 minutos
6	Cuclillas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Subida de soga	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

Cabe tener en cuenta que se puede variar el tiempo de trabajo por ejemplo 30 segundos de trabajo y micro pausa de 20 segundos con macro pausa de 1 minuto en cada estación, así

como el peso de los implementos, ya que están todas estas consideraciones están condicionados por:

### **La etapa de preparación**

- Las particularidades individuales de los competidores (referencia test pedagógicos físico y físico técnico)

- El porcentaje de peso con que deben trabajar, atendiendo al esfuerzo máximo realizado por el competidor.

- El objetivo por lograr en cada unidad de entrenamiento.

### **Etapa especial**

#### **Con pesas**

-Halón

- Cuclillas

- Reverencias

- Fuerza Acostado

- Fuerza de espalda

- Biceps - Triceps, etc.

#### **Indicación Metodológica**

Con el 70 % de sus posibilidades, máximo de repeticiones en 30 segundos.

## **Ejercicios individuales**

- Distintos tipos de planchas
- Distintos tipos de ejercicios para cuello
- Distintos tipos de abdominales
- Sentadilla y semisentadilla, etc.

## **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

## **Ejercicios en parejas**

- Cuclillas
- Lumbares
- Planchas
- Halones
- Abdominales
- Torsiones con agarre de bombero, etc.

## **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **Ejercicios con aparatos gimnásticos**

- Distintos tipos de barras
- Paralelas, etc.

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **Ejercicios con medios auxiliares**

- Pelotas medicinales
- Muñeco
- Ligas
- Llantas, etc.

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **Circuito con pesas**

- Halón hasta la barbilla
- Cuclillas
- Dorsales con flexión al tronco

- Reverencias
- Fuerza acostado
- Hiperextensión del tronco
- Despegue con arqueo
- Fuerza de piernas acostado

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundo, se descansa 20 segundos entre ejercicio, se trabajará de 3 a 5 tanda, con macro pausa de 1 a 3 minutos entre tanto o serie como lo deseemos llamar.

### **Circuito con pesas combinado**

- Planchas
- Torsiones con el disco
- Abdominales
- Reverencias con el disco
- Salto en ambas piernas
- Rotación del tronco con el disco
- Cuclillas - Soga

## **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos, se descansa 20 segundos entre ejercicio, se trabajará de 3 a 5 tandas, con macro pausa de 1 a 3 minutos entre tanto o serie como lo deseemos llamar.

### **Trabajo de la resistencia a la fuerza en la etapa específica**

a.- Con el compañero, halón (CON AGARRE INVERTIDO), cuclillas (metiendo la cadera al frente), reverencias (metiendo la cadera al frente), cargando al compañero con agarre al tronco (turca) girando a la derecha y a la izquierda. Máximo de repeticiones en 30 segundos.

b.- Cargando al compañero con agarre por el tronco (turca) girando a la derecha y a la izquierda, agarre con por la cintura y rotando a ambos lados (agarre suple) Máximo de repeticiones en 30 segundos. Aquí graficaremos sobre la enseñanza metodológica de las principales técnicas de la lucha deportiva en esta categoría.

### **Circuitos físico técnicos**

#### **CIRCUITO 1**

<b>SERIE 1</b>	<b>SERIE 2</b>	<b>SERIE 3</b>
Bombero	Sacrificio	Tackle esperando
Puente normal	Puente saltando	Abdominales con bisagra
Tackle despegando	Planchas cerradas	Giros en puente de lucha
Planchas normales	Bomberos	El 8



Los ejercicios se repiten de 10 a 15 veces y se ejecutan de 1 a 3 tandas, se le puede agregar o quitar ejercicios de acuerdo a las características del grupo, al terminar cada grupo o serie se ejecutan los ejercicios se rota hacia la otra serie, al realizar las 3 series es que se cumple una tanda, se descansa entre tanda de 1 a 3 minutos. El trabajo se realizará buscando el máximo de repeticiones en cada ejercicio, manteniendo un alto nivel de calidad de ejecución e intensidad.

## **CIRCUITO 2**

<b>SERIE</b>	<b>EJERCICIOS</b>
1	Carreras
2	Proyecciones con el muñeco
3	Sombra
4	Acrobacia
5	Defensa de tackle a 1 pierna
6	Cuello original

Indicación metodológica, se trabaja 30 segundos y 15 a 20 segundos de descanso entre ejercicio, se realizarán de 5 a 8 tandas o serie con macro pausa de 3 a 5 minutos

## **CIRCUITO 3**

<b>SERIE</b>	<b>EJERCICIOS</b>
1	Carretilla normal
2	Tackle caminando
3	Carretilla saltando
4	Turca caminando
5	Carretilla con palmada
6	Levantar desde atrás caminando

Indicación metodológica, Caminando Ida y Vuelta 20 Metros, 15 a 20 segundos de descanso entre ejercicio, se realizaran de 5 a 8 tandas o serie con macro pausa de 3 a 5 minutos. (Cabe indicar que si se trabaja en parejas el descansa ya está dado entre la realización del ejercicio del uno y el otro)

#### **CIRCUITO 4**

<b>SERIE</b>	<b>EJEFCICIOS</b>
1	Planchas
2	Puentes de cuello
3	Abdominales
4	Fuerza a elección
5	Saltos
6	El 8

Indicación metodológica, se trabaja 30 segundos cada ejercicio es igual a 3 minutos de trabajo por 3 tandas es a 9 minutos o 15 repeticiones de cada ejercicio es igual a 90 repeticiones por 3 tandas es a 240 repeticiones, la micro pausa de 15 a 20 segundos y la macro pausa de 1 a 3 minutos.

Cabe indicar que este trabajo se lo realizara en todo tiempo, volvemos a recordar que estará en dependencia en la etapa que se nos encontremos la misma que condicionara de forma flexible en cuanto a las características de los luchadores, en cuanto a número de series, repeticiones e intensidad del ejercicio.

El trabajo se lo puede realizar por tiempo o por repeticiones, pero la evaluación del progreso se debe dar en relación como se ha trabajado para que el deportista tome en cuenta de su desempeño.

NOTA; debemos entender que el entrenamiento deportivo este es muy flexible pero ojo nunca debemos despegarnos de los principios y la metodología, porque ahí estaremos actuando con fundamento científico.

### **Las Orientaciones Biológicas del Esfuerzo “V. Platonov**

La Intensidad de la Carga de Entrenamiento

Aeróbica (70 - 80 %)

Anaerobia – Láctico – (85 – 90 %)

Anaerobia A láctico - (95 – 100 %)

Aeróbico – Anaeróbico – (70 – 90 %) (Mixto)

Ejemplo: Considerando sujetos con edades 18-21 años y cuyo tope de intensidad según la fórmula  $(220 - \text{Edad})$  son 200 pulsaciones se establece la siguiente distribución.

Aeróbico - (140 – 160 plm.)

Anaerobio – Láctico – (170 – 180 plm.)

Anaerobio – A láctico - (190 – 200 plm.)

Aeróbico Anaerobio – (140 – 190 plm.) (Mixto)

El volumen de la Carga de Entrenamiento

Resumen de criterios de diferentes autores “Fox Amtrans – Bompa – Platonov – Matricef – y otros.”

- Aeróbico – (5´- 10´) ---- (10´- 30´) ----- (>- 30´)

- Anaerobia Láctico – (30´´ - 3´)

- Anaerobio A láctico- (Hasta 20´´)

- Anaerobio – Aeróbico (mixto) a partir de los 5´ y en dependencia a las particularidades de la disciplina deportiva.

#### **4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA**

Luego de aplicada la propuesta alternativa se espera que los entrenadores de lucha tengan una guía apropiada para la aplicación adecuada de la preparación física y mejorar las condiciones físicas de los deportistas y seleccionados de Lucha Olímpica de la Liga Cantonal de Quevedo y así tener deportistas en condiciones óptimas para enfrentar sus competencias en el mejor nivel y alcanzar todas sus metas.

De igual forma se espera que la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo marque la diferencia entre sus competidores y los otros de otros cantones, provincias y de ser posible de otros países vecinos, posesionándose como la más competente del País.

## BIBLIOGRAFÍA

Ávila, M. (2016). Procedimientos metodológicos para atender la diversidad de rendimiento físico en las clases de educación física. *Arrancada*, 16(29), 86-95.

Billat, V. (2012). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. . México: Editorial Paidotribo.

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.

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>.

Forteza, A. (2011). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. . Cuba: Editorial Científico-Técnica.

Gonzales, S., Rodríguez, A., Loaiza, L., Magallanes, G., Letamendi, C., & Romero, E. (2017). Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3), 1-14.

González, S. (2008). *Lucha Clásica de A. G. Mazur*. Madrid: 2da edición del original.

González, S., Rodríguez, A., Gibert, A., & Contreras, T. (2017). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 22(231), 1-16.

Jácome, E. V. (2017). *Preparación física en procesos de entrenamiento con proyección a eventos de competición de los deportistas de Lucha*. Guayaquil: UG.

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.

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 1(17), 67-76.

Maillo, J. P. (17 de 02 de 2016). [www.uideporte.edu.ve](http://www.uideporte.edu.ve). Recuperado el 10 de 09 de 2018, de [www.uideporte.edu.ve](http://www.uideporte.edu.ve): <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., & Rost, K. (2014). *Metodología general de entrenamiento infantil y juvenil*. . México: Editorial Paidotribo.

Montaño, A. (2009). Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1(1), 286-305.

Núñez, A., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*(32), 172-177.

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>

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.

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. .

Rosa, A., García, E., & Carrillo, P. (2018). La educación física como programa de desarrollo físico y motor. *Revista Digital de Educación Física*, 9(52), 105-124.

Sánchez, E. (2016). *La preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua*. Carrera Cultura Física, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Ambato-Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

## ANEXOS

### Anexo # 1

#### PRESUPUESTO

<b>MATERIALES Y OTROS GASTOS</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor Total</b>
Viático y movilización	\$40	<b>\$40</b>
Resma de Bond tamaño Inem	\$5	<b>\$5</b>
Tinta	\$10	<b>\$10</b>
Pendrive	\$12	<b>\$12</b>
Textos	\$30	<b>\$30</b>
Reproducir el proyecto	\$15	<b>\$15</b>
Anillado	\$14	<b>\$14</b>
Copias	\$4	<b>\$4</b>
Imprevisto	\$15	<b>\$15</b>
Cd	\$1	<b>\$1</b>
<b>Total</b>		<b>\$146</b>



Anexo # 2

**CRONOGRAMA DEL PROYECTO**

N°	TIEMPO EN SEMANAS	DICIEMBRE 2017				ENERO 2018				FEBRERO 2018				MARZO 2018				ABRIL 2018				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1	Análisis de los lineamientos 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	Elegir modalidad de investigación										█											
7	Escoger los niveles de investigación											█										
8	Selección de los métodos y técnicas												█									
9	Revisión del proyecto terminado por parte del tutor												█	█								
10	Revisión del lector														█							
11	Elaborar el trabajo final del proyecto de investigación														█	█						
12	Sustentación del Proyecto.																	█	█	█	█	█



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: La preparación física en el rendimiento de la lucha olímpica en la categoría pre- juvenil 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 evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física?
- 2).- ¿El tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas?
- 3).- ¿Los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas?
- 4).- ¿La condición física de los deportistas es a la altura de la competencia?
- 5).- ¿Se diagnostican los niveles de preparación física?
- 6).- ¿Los niveles de preparación física son de acuerdo a lo evaluado?
- 7).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?
- 8).- ¿El rendimiento deportivo es competente?
- 9).- ¿Se aplican metodologías de entrenamiento deportivo de acuerdo a las capacidades de los deportistas?
- 10).- ¿Las metodologías de entrenamiento deportivo son previamente experimentadas?
- 11).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?
- 12).- ¿Se aplican preparación física general a los deportistas?
- 13).- ¿Han tenido resultados negativos al aplicar preparación física general?
- 14).- ¿Han presentado limitaciones competitivas cuando han tenido preparación física general?

Anexo # 4



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: La preparación física en el rendimiento de la lucha olímpica en la categoría pre- juvenil 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 evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

2).- ¿El tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

3).- ¿Los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

4).- ¿La condición física de los deportistas es a la altura de la competencia?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

5).- ¿Se diagnostican los niveles de preparación física?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

6).- ¿Los niveles de preparación física son de acuerdo a lo evaluado?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

7).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

8).- ¿El rendimiento deportivo es competente?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

9).- ¿Se aplican metodologías de entrenamiento deportivo de acuerdo a las capacidades de los deportistas?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

10).- ¿Las metodologías de entrenamiento deportivo son previamente experimentadas?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

11).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

12).- ¿Se aplican preparación física general a los deportistas?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

13).- ¿Han tenido resultados negativos al aplicar preparación física general?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

14).- ¿Han presentado limitaciones competitivas cuando han tenido preparación física general?

Siempre                      Algunas veces                      Nunca

## **Anexo # 4**

### **Entrevista dirigida al entrenador**

En la entrevista dirigida al entrenador al preguntárseles si se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física, este manifestó que siempre se realiza una evaluación física a todos los deportistas que por lo general se le aplican algún test según sea el propósito de la evaluación.

Cuando se le pregunto si el tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas, este manifestó que si, el tipo de preparación física va de acuerdo a las capacidades de los deportistas e incluso considerando la adaptación de su organismo a las cargas.

Al preguntársele si los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas, este manifestó que por lo general siempre se presentan óptimos para las competencias pero que en ocasiones si han existido casos en los que los deportistas presentan alguna desvaloración física.

Cuando se le pregunto si la condición física de los deportistas es a la altura de la competencia, este manifiesta que siempre se busca eso pero que hay que considerar mucho la capacidad que presenta cada deportista y su evolución orgánica frente a la preparación aplicada.

Al preguntársele si se diagnostican los niveles de preparación física, este manifestó que se trabaja mucho en cuanto a los niveles alcanzados por cada deportista para seguir avanzando en cada entrenamiento.

Cuando se les pregunto si los niveles de preparación física son de acuerdo a lo evaluado, este manifestó que de ello depende el avance que se dé a cada deportista y su entrenamiento deportivo.

Al preguntárseles si los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias, este manifestó que algunos de los deportistas han alcanzado los primeros lugares y que los demás demuestran condiciones muy competitivas en todas sus participaciones.

Cuando se le pregunto si se aplican metodologías de entrenamiento deportivo de acuerdo a las capacidades de los deportistas, este manifestó que si,

Al preguntárseles si las metodologías de entrenamiento deportivo son previamente experimentadas, este manifestó que siempre existe una planificación previa que se debe seguir.

## **Anexo # 6**

### **Encuestas dirigidas a los deportistas**

1).- ¿Se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física?

<b>Tabla # 1.- Evaluación a los deportistas</b>		
<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	16	80

Algunas veces	4	20
Nunca	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Autor: Luis Vera

Elaboración propia

**Figura # 1.- Evaluación a los deportistas**



Autor: Luis Vera

Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que si se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

No siempre se evalúa a los deportistas antes de aplicárseles la preparación física.

2).- ¿El tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas?

**Tabla # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	16	80
Algunas veces	4	20

Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 2.- Preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que el tipo de preparación física que se aplica es de acuerdo a la capacidad de los deportistas, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

La mayoría de veces el tipo de preparación física es de acuerdo a la capacidad de los deportistas.

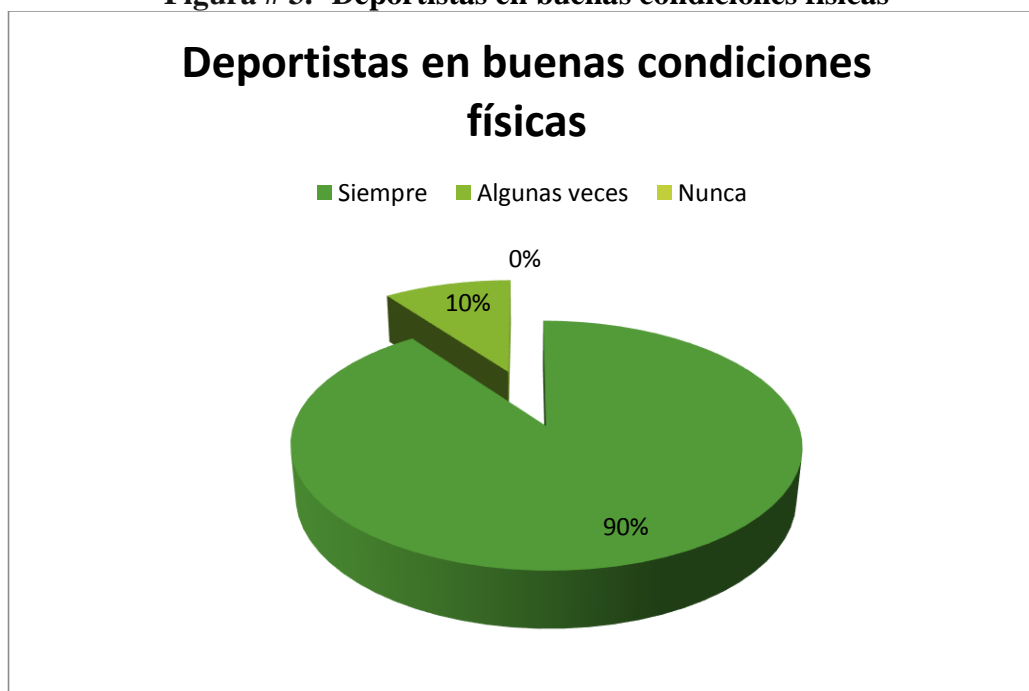
3).- ¿Los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas?

**Tabla # 3- Deportistas en buenas condiciones físicas**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	18	90
Algunas veces	2	10
Nunca	0	0



**Figura # 3.- Deportistas en buenas condiciones físicas**



Autor: Luis Vera  
 Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 90% manifiestan que los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas, mientras que un 10% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

La mayoría de los deportistas se presentan en buenas condiciones físicas.

4).- ¿Los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias?

**Tabla # 5.- Deportistas en primeros puestos en competencias**

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Siempre	16	80
Algunas veces	4	20

Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
 Elaboración propia

**Figura # 4.- Deportistas en primeros puestos en competencias**



Autor: Luis Vera  
 Elaboración propia

**Análisis**

De la investigación realizada, el 80% manifiestan que los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias, mientras que un 20% dice que solo algunas veces.

**Interpretación**

La mayoría de los deportistas han alcanzado los primeros puestos en las competencias.

5).- ¿Han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general?

**Tabla # 5.- Resultado negativo al aplicar preparación física general**

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	40

Algunas veces	12	60
Nunca	0	0
Total	20	100

Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

**Figura # 5.- Resultado negativo al aplicar preparación física general**



Autor: Luis Vera  
Elaboración propia

### **Análisis**

De la investigación realizada, el 40% manifiestan que los deportistas han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general, mientras que un 60% dice que solo algunas veces.

### **Interpretación**

En algunos casos los deportistas han tenido resultado negativo al aplicar preparación física general.

# ANEXOS



Descripción: Campeonato Nacional Juvenil deportistas de Quevedo presente  
Autor: Luis Vera  
Fuente: Elaboración propia



Descripción: Campeonato Panamericano Cadetes Argentina Lucia Yépez medalla de plata  
Autor: Luis Vera  
Fuente: Elaboración propia





Descripción: Deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Quevedo  
Autor: Luis Vera  
Fuente: Elaboración propia



Descripción: Selección de los Ríos Integrada por atletas Quevedeños  
Autor: Luis Vera  
Fuente: Elaboración propia



Descripción: Entrenamientos en los diferentes horarios de los deportistas de Liga deportiva Cantonal de Quevedo

Autor: Luis Vera

Fuente: Elaboración propia



Descripción: Formación y explicación de las tareas a realizar durante el entrenamiento

Autor: Luis Vera

Fuente: Elaboración propia





Descripción: Entrenamientos de los seleccionados nacionales de nuestro cantón que representa al país en eventos internacionales

Autor: Luis Vera

Fuente: Elaboración propia



Descripción: Trabajo de reacción de nuestros deportistas en la sesión de entrenamiento

Autor: Luis Vera

Fuente: Elaboración propia

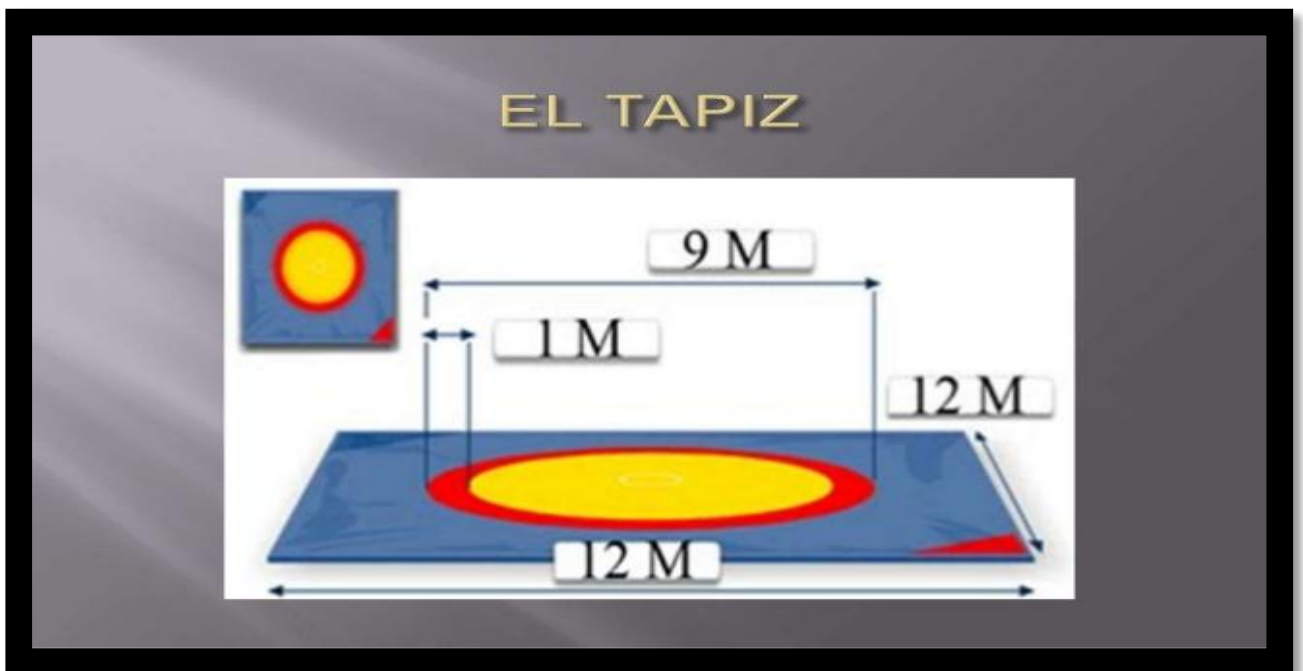




Descripción: Vestimenta de los luchadores para una competencia

Autor: Luis Vera

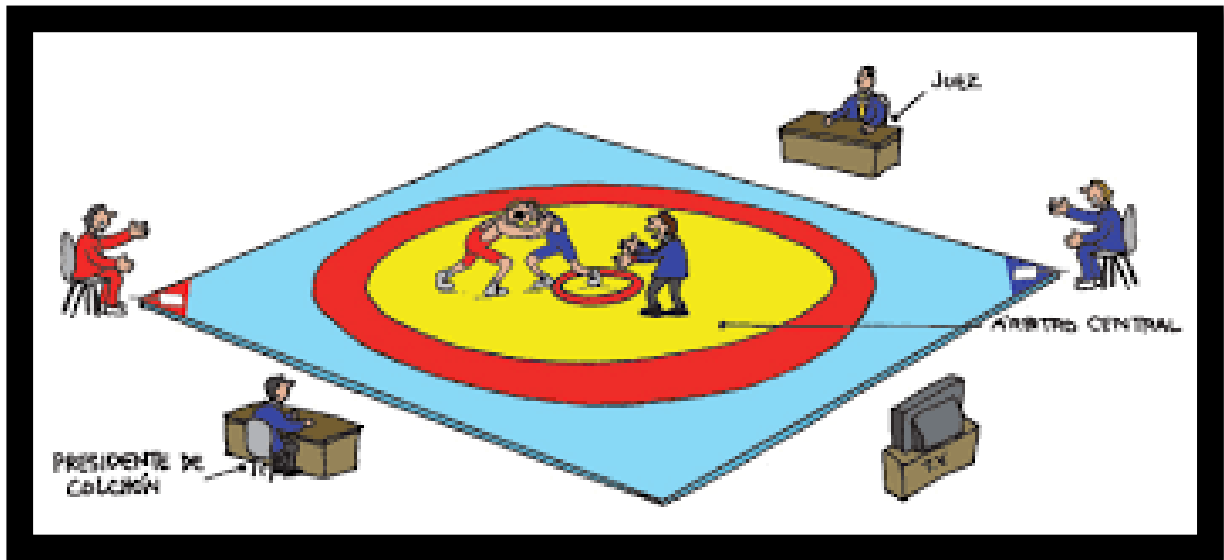
Fuente: Elaboración propia



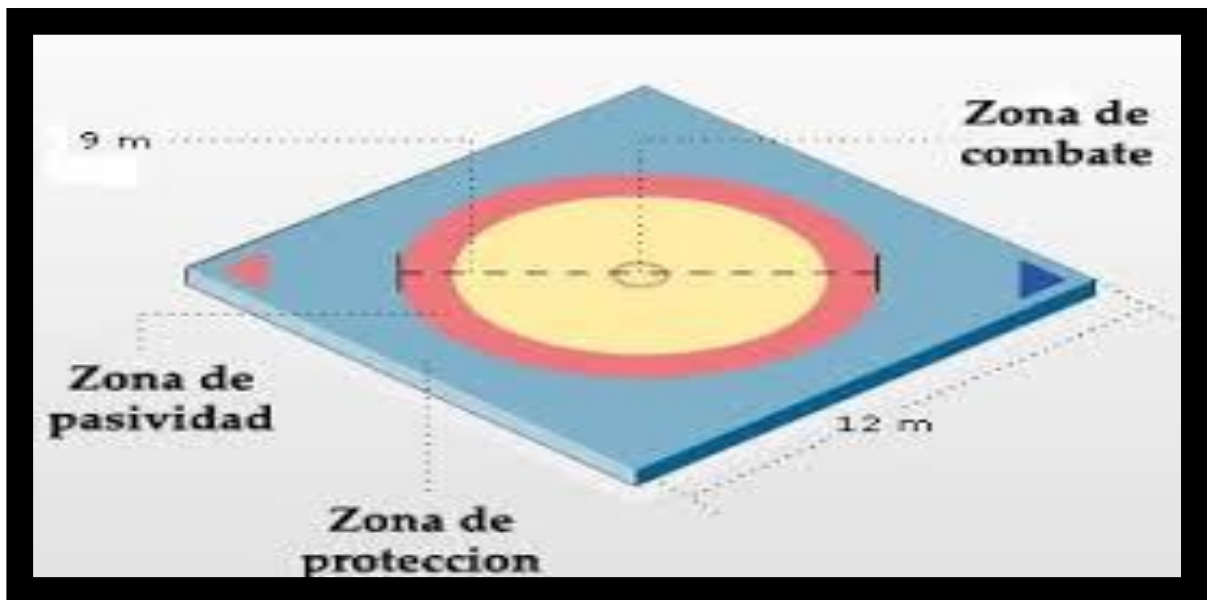
Descripción: Dimensiones de la colchoneta de lucha olímpica

Autor: Luis Vera

Fuente: Elaboración propia



Descripción: Los jueces y árbitros que intervienen durante un combate  
 Autor: Luis Vera  
 Fuente: Elaboración propia



Descripción: Descripción de las zonas que el luchador tiene que conocer para armar su estrategia durante el combate  
 Autor: Luis Vera  
 Fuente: Elaboración propia