



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULA PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TITULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

**SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A
LA FUERZA RÁPIDA EN LOS LUCHADORES DEL ESTILO LIBRE DE LA
CATEGORÍA MENOR 14- 15 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
LOS RÍOS**

AUTOR/ES:

REYES SANCHEZ DARLING JOSUE

TUTOR:

MSC, MARIBEL GALARZA RAMIREZ

BABAHOYO- ECUADOR

RESUMEN

La presente investigación titulada SISTEMA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA RÁPIDA EN LOS LUCHADORES DEL ESTILO LIBRE DE LA CATEGORÍA MENOR 14- 15 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOS RÍOS tiene como objetivo fundamental de la Lucha Deportiva, es mejorar la salud y fortalecer el organismo de los atletas con vistas a que puedan asimilar con más calidad los contenidos prácticos de la preparación de los deportistas de forma progresiva, sistemática escalonada, según los niveles y categorías, para que puedan obtener altos resultados deportivos.

En los últimos tiempos, han ocurrido cambios sustanciales en la teoría y metodología, y en la práctica de la lucha. El desarrollo sistemático e impetuoso de este deporte en los últimos años, sobre todo como resultado del gran auge alcanzado por los resultados de los topes y competencias internacionales, ha obligado a nuestros especialistas, de forma más profunda, a estudiar y en ocasiones a revisar algunas cuestiones de esta teoría y metodología y la práctica de la lucha deportiva.

Hoy en día, la ciencia y la tecnología han avanzado lo suficiente como para desarrollar métodos objetivos para observar, planificar e investigar diferentes aspectos de la preparación física, la teoría y la metodología del entrenamiento. Las habilidades motoras se mejoran de manera natural durante los entrenamientos para la preparación física del luchador, aunque es importante considerar que no todos los enfoques de desarrollo físico son adecuados para las demandas actuales de entrenamiento de los atletas. Por lo tanto, es imprescindible emplear aquellos recursos que mejor se ajusten a las necesidades de la contienda, utilizando los métodos, prácticas y disciplinas complementarias que consideramos pueden favorecer de manera más eficiente, veloz y precisa el desarrollo de estas habilidades. En el trabajo se presentan ejercicios que pueden dar respuesta a la posibilidad del desarrollo con los medios planteados.

PALARAS CLAVES: Fuerza-Rápida, Ejercicios Técnicos, Físico-Técnicos

ABSTRACT

The present research entitled.

EXERCISE SYSTEM FOR THE DEVELOPMENT OF RESISTANCE TO RAPID FORCE IN FREESTYLE WRESTLERS OF THE MINOR CATEGORY 14-15 YEARS OF THE LOS RÍOS SPORTS FEDERATION has as its fundamental objective of Sports Wrestling, is to improve the health and strengthen the organism of athletes so that they can assimilate with greater quality the practical contents of the preparation of athletes in a progressive, systematic, staggered manner, according to levels and categories, so that they can obtain high sporting results.

In recent times, substantial changes have occurred in the theory and methodology, and in the practice of fighting. The systematic and impetuous development of this sport in recent years, especially as a result of the great boom achieved by the results of international competitions and competitions, has forced our specialists, in a more in-depth way, to study and sometimes to review some issues of this theory and methodology and the practice of sports fighting.

Today, science and technology have advanced enough to develop objective methods to observe, plan and investigate different aspects of physical preparation, training theory and methodology. Motor skills are naturally improved during training for the physical preparation of the fighter, although it is important to consider that not all physical development approaches are suitable for the current training demands of athletes. Therefore, it is essential to use those resources that best fit the needs of the conflict, using the methods, practices and complementary disciplines that we consider can favor the development of these skills in a more efficient, faster and more precise way. The work presents exercises that can respond to the possibility of development with the proposed means.

Keywords: Strength-Fast, Technical Exercises, Physical-Technical

INTRODUCCIÓN.

El entrenamiento de los luchadores no es nada nuevo, porque los atletas de este deporte se preparan para los Juegos Olímpicos desde la antigüedad, aunque, por supuesto, no existía el conocimiento de la planificación técnica del cuerpo, la dosificación correcta, por no hablar de la preparación científica.

Como todos sabemos, las reglas de las disciplinas deportivas determinan en última instancia los métodos, medios y sistemas utilizados para entrenar a los deportistas. En los últimos años las reglas del combate deportivo han cambiado, lo que lógicamente obliga a los expertos a realizar cambios en la preparación de los luchadores que aspiran a una lucha integral y universal, lo cual ahora es necesario.

El entrenamiento físico del deportista es el desarrollo de las cualidades y habilidades motrices necesarias para sus actividades deportivas, las cuales se dividen en generales y específicas. Como todos sabemos, cada deporte tiene exigencias específicas sobre las habilidades atléticas de los atletas y requiere diferentes combinaciones y actuaciones de diferentes habilidades.

Al entrenar para la preparación física de un boxeador, las habilidades motoras se aprenden y desarrollan casi automáticamente, pero conviene recordar que no todos los métodos de desarrollo físico son adecuados para la preparación de los deportistas. Por eso es importante utilizar lo que mejor se adapte a tus habilidades de lucha, utilizando herramientas, ejercicios y movimientos suplementarios que entendemos y que se ha demostrado que se desarrollan con mayor rapidez y precisión.

Desarrollar la resistencia para obtener potencia rápida parece ser uno de los aspectos más importantes del entrenamiento de un luchador. Los cambios en las reglas de competición obligan a los luchadores a mejorar su nivel de actividad atlética, y el éxito en las competiciones depende en gran medida de si los atletas, al realizar movimientos técnicos, son capaces de ejercer la máxima potencia muscular en el menor tiempo posible sin perder sus habilidades.

Capítulo I

1.1. Contextualización Problemática.

1.2. Contexto internacional

Según (Smith y Brown 2021), La lucha olímpica ha experimentado un aumento significativo en participación y popularidad en todo el mundo. Los Estados miembros de cada región han desarrollado planes de formación avanzada y también ha aumentado la participación en competiciones internacionales. Cuando los primeros Juegos Olímpicos modernos reaparecieron en Olimpia en 1896, la lucha libre se consideró históricamente importante y se convirtió en uno de los elementos centrales de los juegos.

La lucha grecorromana es considerada la verdadera reencarnación de la antigua lucha grecorromana y fue el tipo de lucha que apareció en los primeros Juegos Olímpicos. Pero la lucha olímpica antigua es similar a la lucha olímpica moderna. Puedes atacar las piernas de tu oponente o puedes atacar activamente con tus propias piernas al estilo grecorromano, solo se permite bloquear de la cintura para arriba, el uso de agarres de piernas en combate es completamente ilegal.

La lucha libre fue aceptada como evento olímpico en la reunión del Comité Olímpico Internacional en París en 1901, y la primera prueba olímpica tuvo lugar en los Juegos Olímpicos de Verano de 1904 en San Petersburgo. Louis, EE.UU.

Como antiguamente rico y noble, tiene una enorme reputación, especialmente en Gran Bretaña y EE.UU., donde fue una de las atracciones estrella de las celebraciones y ferias del siglo XIX. Desde entonces, junto con la lucha grecorromana, se ha convertido en uno de los eventos más importantes de los Juegos Olímpicos.

Contexto nacional.

La lucha olímpica en el Ecuador está representada por la Federación Ecuatoriana de Lucha Amateur. Hay clubes de lucha olímpica en 22 provincias y el deporte es muy popular en Ecuador. Johnny Zambrano fue designado como nuevo presidente de la Federación Ecuatoriana de Lucha tras la elección de la Comisión Tripartita Ecuatoriana en 2012, integrada por el Comité Olímpico Internacional, el Ministerio del Deporte y el Comité Olímpico Ecuatoriano.

En lo que respecta a la lucha, Ecuador aún no ha tenido mucho éxito, con sólo cuatro atletas compitiendo en los Juegos Olímpicos del país, a saber, Lisette de Antiguasa Castillo (55 kg femenino) y Vicente Huacón (Grecia - 66 kg), quienes lograron el éxito. Su debut ecuatoriano llegó muy tarde en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Los Juegos Olímpicos de 2016 contaron con dos atletas, Lisette de Antiguasa Castillo y Andrés Montano, quienes volvieron a competir en la categoría Greco hasta 59 kg.

En lucha femenina tienen cuatro medallas mundialistas, Diana Pisa tiene plata y bronce en el Mundial Junior, y Luisa Valverde también ganó el bronce para su país. Lucy Yepes sube al podio tras ganar la medalla de bronce en los 46 kg estilo libre femenino en el Campeonato Mundial Juvenil en Atenas, Grecia. También se han logrado algunos éxitos en los Juegos Panamericanos, como los Juegos de Guadalajara de 2011, donde Lisette Porke Castillo, Joan Blanco y Juan Valverde ganaron el bronce.

En el Campeonato Panamericano de Lucha Libre Brasil 2017, Ecuador obtuvo 2 medallas de oro, 2 de plata y 5 de bronce. El esmeraldense Andrés Montanjo destacó en los Juegos Olímpicos, demostrando una vez más que es el mejor jugador del continente en la categoría grecorromana hasta los 59 kg.

1.3. Contexto local

La Federación Deportiva de Los Ríos se encuentra ubicada en la AV. 6 de octubre e Isaías chopitea esquina, Conforme a los estatutos de la Federación Deportiva Provincial de Los Ríos, la institución fue fundada el 13 de agosto de 1924 consta con una población de 800 deportistas de los cuales 42 son de la disciplina de lucha olímpica 22 de la categoría infantil, 15 niños y 7 niñas, y 20 de la categoría menor, 10 niños y 10 niñas.

La preparación del luchador es un proceso único de educación, instrucción y elevación de sus posibilidades funcionales. Debe verse como un sistema integrado por tres formas de preparación: el entrenamiento, las competencias y los métodos y medios fuera del entrenamiento.

De esta investigación radica en que se determina la elaboración y aplicación científicamente fundamentado de medios y métodos para el desarrollo de la resistencia a la fuerza-rápida, proponiéndose una metodología para su establecimiento, así como un procedimiento para la planificación a partir del conocimiento de estas posibilidades las que constituyen el punto de referencia necesario para elevar el nivel de preparación de los luchadores del estilo libre de la categoría menor (14-15) de la federación deportiva de Los Ríos.

1.2. Problema De Investigación.

¿Cómo mejorar el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en los luchadores del estilo libre de la categoría menor 14- 15 años de la federación deportiva de los ríos?

Delimitación de la investigación

Líneas de investigación de la UTB: Educación y Desarrollo Social

Líneas de investigación de la FCJSE: Talento Humano, Educación y Docencia

Líneas de investigación de la carrera: Actividad Física, Salud, Deporte y Recreación

Delimitación temporal: Año 2024.

Delimitación espacial: Federación deportiva de Los Ríos.

Delimitación demográfica: Luchadores del estilo libre de la categoría menor 14- 15 años de la federación deportiva de Los Ríos.

3. JUSTIFICACIÓN.

Durante la preparación de un luchador, se busca alcanzar un mejor desarrollo físico y técnico para así poder obtener el estado óptimo que conlleve a los mejores logros deportivos, pero si durante las bases de esa preparación en las etapas tempranas, como lo es la categoría escolar, no se enfatiza el desarrollo de la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza rápida, es la efectividad de la ejecución de las técnicas que pueden ser limitadas o incorrectas.

Los luchadores de la categoría menor de la Federación Deportiva de Los Ríos, son un grupo tanto de niñas como de niños, en la cual una parte de ellos han tenido muy poco tiempo de trabajo de fuerza en sus entrenamientos, han dedicado más tiempo a lo técnico y muy poco a lo físico durante el tiempo que llevan practicando este deporte, por otro lado el otro grupo son luchadores nuevos que nunca han tenido una preparación física como tal, tomando en cuenta que les ha faltado el desarrollo formativo inicial que se da en la categoría infantil, es por eso que analizando estas falencias en el grupo, se ha planteado trabajar el desarrollo de las capacidades de fuerza-rápida y resistencia a la fuerza-rápida durante sus entrenamientos con la finalidad de poder cumplir con las mejores expectativas en su desarrollo, en sus futuras competencias y avanzar en la continuidad en las categorías mayores.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general.

Elaborar un sistema de ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en los luchadores del estilo libre de la categoría menor 14- 15 años de la federación deportiva de Los Ríos.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Diagnosticar el estado que presenta la resistencia a la fuerza-rápida en los luchadores de la Federación Deportiva de Los Ríos.
- Determinar un conjunto de ejercicios técnicos para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza-Rápida en los luchadores de la categoría menor.
- Fundamentar los elementos teóricos y metodológicos que sustenten las capacidades de la Resistencia a la fuerza-rápida en la lucha Deportiva.

1.5. Hipótesis.

Si se aplica un sistema de ejercicios adecuados para desarrollar la resistencia a la fuerza rápida en los luchadores del estilo libre de la categoría menor 14-15 años en la federación deportiva de Los Ríos, entonces los resultados deportivos en esta disciplina serán mejores.

Variables

Variable independiente: Sistema de ejercicios.

Variable Dependiente: Desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes.

Según (David & David, 2021) La lucha olímpica es un deporte de combate en el cual cada deportista busca derrotar a su oponente sin el uso de golpes directos como de patadas o puños, el objetivo radica en tener la victoria derribando al contrario al suelo mediante agarres o llaves, manteniendo sus dos hombros fijos al tapiz o mediante la suma de puntos que dan los árbitros con la valoración de cada técnica ejecutada durante el combate, existen 3 modalidades en este deporte

Lucha grecorromana, usar las piernas para el ataque, así como el atacar las piernas del rival.

El término "libertad" en la lucha olímpica se refiere al hecho de que, a diferencia de la lucha grecorromana, no puedes usar activamente tus piernas ni atacar las piernas de tu oponente. En la lucha libre, las piernas son un elemento más de ataque, defensa, etc. no hay restricciones.

(Guillaume Jomand et al., 2022) Nos dice que la lucha femenina, al igual que la libre olímpica, se utiliza las piernas en el combate.

La base de la Preparación Física se encuentra en las características genéticas de cada persona, que incluyen aspectos anatómicos, fisiológicos y psicológicos que se adaptan a las necesidades de su actividad. Sin embargo, estas características pueden resultar insuficientes cuando las demandas de la actividad superan las capacidades individuales.

Cuando ocurre esto, las regulaciones que se ajustan a las necesidades del cuerpo aumentan en concordancia con la función fisiológica, con el dominio de estas habilidades, la persona puede

realizar con éxito actividades físicas en situaciones más desafiantes y con mayor eficiencia que anteriormente.

Hoy en día, tanto los entrenadores como los deportistas son conscientes de que, para lograr metas en la lucha, es fundamental contar con un buen desarrollo físico en diversas áreas, de esta manera, cada jornada de entrenamiento se enfoca principalmente en la realización de ejercicios para mejorar tanto la condición física general como la específica.

2.2. Bases teóricas

LA LUCHA OLIMPICA.

Según (Michael F. Rosenthal 2021) la lucha es uno de los deportes más antiguos, ya que fue introducida en los juegos olímpicos de la antigüedad en el 776 a.c. con raíces que remontan a la antigua Grecia y roma pero ya era practicada antes en todas las civilizaciones, ya sea por sobrevivencia o por costumbres religiosas y culturales.

La lucha olímpica es un deporte de combate en el cual cada deportista busca derrotar a su oponente sin el uso de golpes directos como de patadas o puños, el objetivo radica en tener la victoria derribando al contrario al suelo mediante agarres o llaves, manteniendo sus dos hombros fijos al tapiz o mediante la suma de puntos que dan los árbitros con la valoración de cada técnica ejecutada durante el combate.

Existen 3 modalidades en este deporte que son:

Lucha grecorromana, Está prohibido el uso activo de las piernas en el ataque, así como atacar las piernas del rival.

Lucha libre olímpica, el término “libre” que denomina a la modalidad se refiere en que, a diferencia de la lucha grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar

las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y los defensores decir, no hay restricciones.

Lucha femenina, al igual que la libre olímpica, se utiliza las piernas en el combate.

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

Según (Guyton y Hall 2021) describen sobre fisiología del ejercicio físico como el estudio de cómo el cuerpo humano responde y se adapta a la actividad física, también nos señala las características de los ejercicios físicos que a su vez a estos se los denomina como Las conductas motoras voluntarias que se realizan para realizar diversas tareas en deportes y actividades físicas, aunque se denominan activas y voluntarias, están todas determinadas por una razón u otra.

Los reflejos, los mecanismos condicionados e incondicionados juegan un papel importante en la realización de acciones. Estos movimientos se realizan en respuesta a la influencia de diversos estímulos externos o para crear fuentes de estimulación en el cuerpo.

Teniendo en cuenta estos conceptos los esfuerzos físicos se han clasificado.

- ❖ Los Esfuerzos Cíclicos.
- ❖ Los Esfuerzos Acíclicos
- ❖ Los Esfuerzos Variables.

LOS ESFUERZOS CÍCLICOS.

Según (Jodra et al., 2019). Deportes como la natación, el remo, la bicicleta, la carrera y la marcha en el atletismo, teniendo en cuenta el tipo de movimientos que realizan, son cíclicos, muestran su especificidad funcional en el entrenamiento y caracterizan el proceso de adaptación. La fuerza del cuerpo del atleta depende de la longitud de la distancia a recorrer, porque a medida que aumenta la distancia, los indicadores relativos de fuerza de trabajo disminuyen.

Dado lo mencionado anteriormente, se han definido cuatro zonas de potencia, aunque esta subdivisión es provisional debido a que, al realizar un esfuerzo en una distancia específica, pueden surgir variaciones que llevan al cuerpo a operar en distintas zonas de potencia, lo cual puede depender de la estrategia táctica, el nivel de entrenamiento del deportista u otros factores diversos.

LOS ESFUERZOS ACÍCLICOS.

Entre las diversas actividades físicas que las personas pueden realizar, algunas consisten en movimientos estructurados no circulatorios, es decir, actividades motoras que se presentan de forma estrictamente estandarizada y que requieren una perfecta coordinación de las extremidades y el cuerpo. Mario Mouche Y Ezequiel Lavayén, 2021)

En estos movimientos, a diferencia de los llamados movimientos cíclicos, no existen elementos técnicos que realicen el mismo ciclo de forma monótona y repetida, los elementos que componen un movimiento cíclico siguen una secuencia determinada y constante, pero se

diferencian entre sí. En las actividades deportivas, los movimientos no circulares se dividen en dos categorías principales:

- a). - Propiedades cuantitativas (resultados expresados como medidas de fuerza y espacio).
- b). - Carácter cualitativo (a juzgar por la calidad del desempeño). El primer grupo está formado por movimientos individuales no cíclicos que demuestran máxima fuerza, velocidad o precisión, como lanzamientos, saltos, levantamientos, etc.

El segundo grupo es una combinación de varios elementos técnicos que requieren diferentes habilidades atléticas de los atletas, incluyendo gimnasia artística, gimnasia rítmica, acrobacia y patinaje artístico.

LOS ESFUERZOS VARIABLES.

Según (Gómez-Díaz et al., 2019) Los esfuerzos físicos de diversa naturaleza son característicos de las llamadas competiciones de atletismo y artes marciales, cuya característica principal es que su estructura, duración e intensidad no están predeterminadas, sino que dependen de condiciones típicas específicas.

Un momento de acción. La realización por parte del deportista de actividades deportivas adecuadas y su correcta posición en el tiempo es posible gracias al poder de inferencia del sistema nervioso central, es decir. cambiando lo que se pueden considerar hábitos deportivos básicos, además de la información que va desde el analizador al sistema nervioso central.

La exactitud de la información también es importante aquí, porque la movilidad de los procesos neuronales caracteriza la preparación del aparato locomotor y del sistema vegetal que garantiza su funcionamiento.

La gran cantidad y variedad de entrenamiento físico que se puede realizar impone diferentes exigencias al cuerpo que corresponden a las características estructurales y de potencia del deporte.

LA PREPARACIÓN FÍSICA COMO UN PROCESO ÚNICO.

Para (Harre 2021) La preparación física es el estado de predisposición biológica del hombre para dar respuesta a las exigencias del medio. En las actividades físicas es donde ella desempeña un papel extremadamente importante y, en particular, en aquéllas relacionadas directamente con el Entrenamiento Deportivo y con el deporte.

La aptitud física se basa en la predisposición hereditaria, es decir, las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas de una persona concreta, que satisfacen las exigencias de su actividad en la medida en que su condición genera exigencias que superan los límites de sus capacidades.

Cuando esto sucede, la personalidad que se desarrolla en respuesta a cambios adaptativos en el cuerpo crece según el FP. Al aprender estas habilidades, las personas pueden realizar con éxito tareas motoras en condiciones más exigentes con mayor exigencia y eficiencia que antes.

En la Lucha Deportiva de acuerdo a sus características y exigencias actuales, los atletas, entrenadores y especialistas conocen que para alcanzar los objetivos a estas exigencias es necesario un desarrollo físico multilateral, en el cual su dirección, según nuestro criterio, basado en el desarrollo de los conocimientos científicos y años de experiencias en el trabajo con el deporte de alto rendimiento, el mismo debe ir dirigido al desarrollo de las capacidades motrices con un criterio

hacia la Preparación Física General, la Preparación Física Específica y la Preparación Física Especial. La selección y determinación de estos tres indicadores en el desarrollo de las capacidades motrices dependerán fundamental y exactamente hacia qué objetivos irán dirigidas.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LA LUCHA DEPORTIVA

Según (González 2021) La actividad física debe considerarse no sólo como un objetivo personal, sino como uno de los medios más importantes de la sociedad para educar, formar y garantizar la salud de los hombres. Por ello, en este contenido proponemos que el desarrollo físico de un luchador debe darse de forma multifacética.

Hoy en día, todos los entrenadores y deportistas saben que es necesario un buen desarrollo físico integral para alcanzar los objetivos de la lucha libre. Por ejemplo, la dirección principal de cada jornada de entrenamiento es la resolución de tareas de preparación física generales y específicas.

El entrenamiento físico de los boxeadores incluye también un control médico sistemático, realización de pruebas funcionales generales y específicas, mediciones antropométricas, etc., para evaluar el desarrollo físico y la forma física de nuestro boxeador durante un determinado periodo o fase de entrenamiento.

Además, al igual que otros deportes, la lucha libre se practica no sólo para conseguir los máximos resultados deportivos, sino también para educar a toda la población.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTRICES

Según (García y Martínez 2021) Las habilidades motoras son las condiciones necesarias para la formación de actividades deportivas. Se desarrollan y perfeccionan durante la formación y la educación.

Según los estándares de la clasificación clásica "Teoría y métodos del entrenamiento deportivo", teniendo en cuenta las características y necesidades actuales de los deportistas, las principales habilidades cognitivas, condicionadas y de movimiento coordinado para el desarrollo de un deportista son las siguientes.

COGNOSCITIVAS.

Según (John R. Anderson (2020) habla sobre las capacidades cognoscitivas, lo cual nos dice que son procesos mentales implicados en la adquisición, almacenamiento, transformación y uso del conocimiento, que incluyen percepción, aprendizaje, memoria, toma de decisiones y razonamiento.

Este autor hace referencia en su aporte sobre la capacidad cognoscitiva que nos indica que el entrenamiento de esta capacidad es más eficaz para desarrollar las capacidades físicas y técnicas

PRINCIPIOS QUE RIGEN EL APRENDIZAJE DE LAS CAPACIDADES COGNOSCITIVAS

- ❖ El Atleta debe:
- ❖ Ser capaz de completar la formación.
- ❖ Comprender y participar en el desarrollo de planes de formación
- ❖ Capacidad de controlarse a uno mismo.
- ❖ Ser capaz de valorar los factores externos que afectan al entrenamiento.
- ❖ Capaz de mantener su equipo en óptimas condiciones.

- ❖ Sabe organizar sus propias competiciones y gestionarlas con éxito.

CONDICIONALES:

Según estos autores, en sus investigaciones destacan que las capacidades condicionales se caracterizan por procesos energéticos en los organismos y están influenciadas decisivamente por procesos nutricionales, genéticos y ambientales. (Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. 2020)

- **Fuerza.**
- Velocidad.
- Rapidez.
- Fuerza-Rápida.
- Resistencia Aeróbica.
- Resistencia Anaeróbica.
- Resistencia a la Fuerza.
- Resistencia a la Fuerza-Rápida.

COORDINATIVAS:

En la investigación de (Sánchez y Pérez 2020)nos dice que la coordinación intermuscular e intramuscular es necesaria para realizar movimientos complejos y precisos, también señala que la coordinación motora avanzada facilita la ejecución de técnicas específicas de la lucha deportiva.

- Anticipación.
- Diferenciación.
- Acoplamiento.
- Equilibrio.
- Ritmo de ejercicio.
- Habilidad y Destreza.

Todas estas cualidades están presentes en las actividades normales y cotidianas del hombre, pero no están plenamente desarrolladas, es decir, no muestran el mayor nivel de eficiencia que debería alcanzarse mediante el entrenamiento físico si pretendemos conseguirlo.

DETERMINANTES:

Según esto autores las capacidades determinantes resaltan la complejidad y la exigencia multidimensional de la lucha olímpica, la integración y el desarrollo equilibrado de estas habilidades pueden llevar a un rendimiento superior en el deporte (Fernández y López 2022)

Las capacidades determinantes en el deporte son las que se desarrollan teniendo en cuenta sus características, determinaciones, tanto biológicas como motoras o técnico-tácticas, teniendo en cuenta lo planteado anteriormente para el deporte de lucha, las capacidades determinantes serian.

- ❖ Fuerza-Rápida.
- ❖ Resistencia a la Fuerza-Rápida.
- ❖ Orientación.
- ❖ Anticipación.
- ❖ Diferenciación.
- ❖ Acoplamiento.
- ❖ Equilibrio.
- ❖ Ritmo de ejercicio.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LAS DISTINTAS CAPACIDADES MOTRICES EN LA LUCHA DEPORTIVA.

Según (kotsa, 2022) afirma que cualquier ser vivo que realice cualquier tipo de función motora debe hacer uso de algunas propiedades fisiológicas de su sistema neuromuscular. Por tanto, para poder mover una de nuestras extremidades debemos contraer nuestros músculos a través de la contractilidad, que es la función fisiológica de los músculos para producir fuerza. Las fuerzas sin movimiento (estáticas) deben conectarse a otros elementos para mover el elemento que queremos utilizar. Estos son: velocidad, movilidad (flexibilidad y flexibilidad).

La fuerza combinada con estos elementos es lo que llamamos "poder". Para que estas acciones se utilicen adecuadamente en combate, todos estos factores deben trabajar juntos sin interferencias. A esta conexión perfecta la llamamos "coordinación".

Al uso de este esfuerzo de coordinación lo llamamos "esfuerzo" y cuando se hace tal esfuerzo lo llamamos "resistencia". Esta actividad motora se realiza en el proceso de contracción y relajación de grupos de músculos. Esto es muy importante para nuestro cuerpo, que se caracteriza por sus capacidades atléticas.

Todas estas capacidades atléticas, que son muy importantes para los deportistas, deben desarrollarse plenamente mediante actividades físicas sensatas, sistemáticas y organizadas en nuestros deportes.

Las habilidades físicas fundamentales para los deportistas deben ser cultivadas de manera completa a través de programas de entrenamiento físico estructurados y planificados en nuestro deporte. La preparación física en el luchador se enfoca en mejorar las habilidades y capacidades

motrices requeridas para la lucha, y al igual que otros aspectos de la preparación, puede dividirse en general y específica.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.

Según (Zatsiorsky y Kraemer 2020) estos autores subrayan que las preparaciones físicas generales incluyen ejercicios y programas diseñados para mejorar las capacidades físicas de manera integral, esto ayuda a crear una base en el acondicionamiento físico que es esencial para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en etapas posteriores del entrenamiento específico.

La aptitud física general prepara al boxeador no sólo para pelear, sino más importantemente para el trabajo a realizar.

Se refiere al entrenamiento de habilidades físicas generales que no son propias del atleta, pero que tienen un impacto directo o indirecto en su desempeño deportivo. Garantiza el crecimiento equilibrado en términos físicos y establece las bases para la especialización en diversas actividades, incluyendo la competencia deportiva. Se asegura también de que todas las funciones del cuerpo funcionen a un nivel óptimo, promoviendo el crecimiento de las virtudes morales y la fuerza de voluntad del deportista, así como mejorando significativamente sus habilidades motoras. Su principal objetivo es lograr una alta resistencia física en el organismo. La preparación física general no solo prepara al luchador para las competencias, sino también para el desempeño de su trabajo. Reescriba este texto.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.

Según (Siff 2021) subraya la necesidad de la preparación física especial ya que se base en el principio de especificidad, esto significa que los ejercicios y programas de entrenamiento deben estar diseñados para mejorar las habilidades específicas que se utilizan en el deporte, en la lucha, se pueden incluir entrenamientos con compañeros, uso de resistencias variables y simulaciones de combate que mejoren la capacidad técnica y táctica del luchador.

El entrenamiento físico especializado es relativamente limitado y, en ocasiones, los medios para abordar el desarrollo físico multifacético de los luchadores también son limitados.

El entrenamiento físico específico asegura básicamente la conservación de los resultados obtenidos en el entrenamiento general, así como el crecimiento de los elementos estrechamente relacionados con el transcurso del entrenamiento específico del soldado.

En resumen, sabemos que, en el proceso de entrenamiento de combate, los entrenadores deben centrarse en la aptitud física general y especial de los estudiantes y cultivar diferentes habilidades con diferentes métodos.

Considerando su importancia para alcanzar altos rendimientos deportivos en la lucha, nos gustaría mencionar por separado el desarrollo general y específico que consideramos más importante para nuestro deporte.

- Fuerza.
- Velocidad.
- Rapidez.
- Resistencia.
- Fuerza-Rápida.
- Resistencia a la Fuerza-Rápida.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA FUERZA EN LA LUCHA

DEPORTIVA

En sus estudios sobre el entrenamiento de fuerza en los deportes de combate, Campos señala que es un enfoque integral del entrenamiento de fuerza, que incluye ejercicios específicos y generales, en especial para mejorar el rendimiento en la lucha, la periodización y la individualización del entrenamiento son claves para maximizar las adaptaciones de fuerza. (Campos 2020)

Se entiende por fuerza, según la Física, la causa que altera el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo; según la Fisiología, es la tensión que se produce al acortarse las fibras musculares, lo cual posibilita el movimiento de un peso o resistencia determinada. La fuerza también se entiende como la capacidad del individuo para superar resistencias externas y se caracteriza por el grado de tensión que crea un músculo durante la contracción para realizar un determinado trabajo, y depende de la estructura muscular (fibrillas) y de la capacidad de las miofibrillas. una condición de la velocidad de los impulsos nerviosos que regulan el funcionamiento del sistema nervioso central (SNC).

Según (Verkhoshansky 2021) Argumenta que el entrenamiento de fuerza mejora la eficiencia neuromuscular y la coordinación, lo cual es fundamental para la ejecución de técnicas complejas en la lucha. Además, una mayor fuerza reduce el riesgo de lesiones al mejorar la estabilidad y la capacidad de los músculos y tendones para soportar cargas altas.

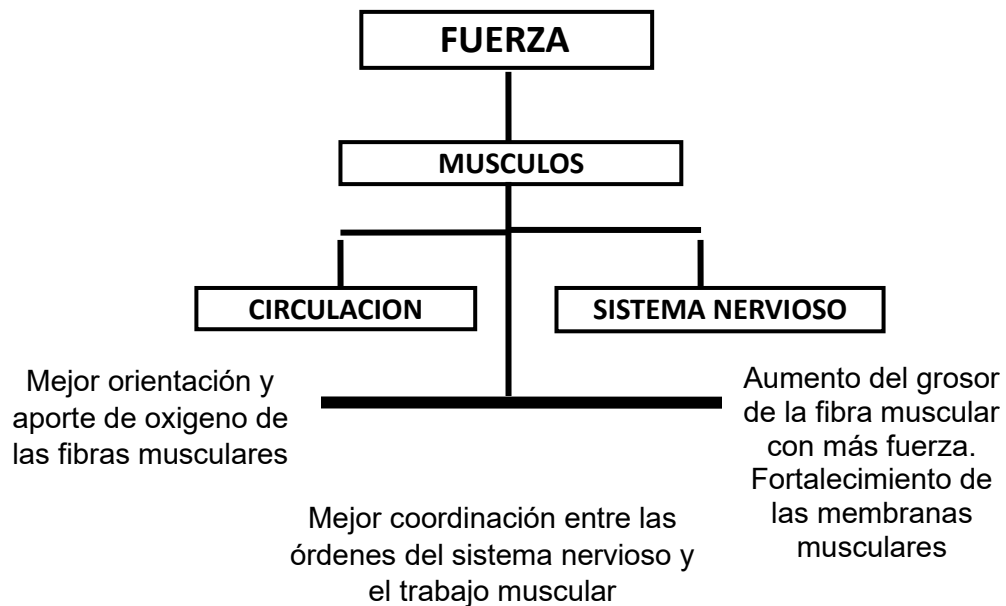
La fuerza también se define como la habilidad de una persona para vencer una resistencia externa, la cual se determina por la intensidad con la que los músculos se contraen al realizar una tarea específica. Esta capacidad depende tanto de la estructura muscular (fibrillas y miofibrillas)

como del estado de los impulsos nerviosos que regulan su funcionamiento en el Sistema Nervioso Central (SNC).

La inervación muscular puede ser del 80% o del 85% en atletas entrenados en comparación con el 25% en individuos no entrenados.

Para desarrollar el entrenamiento de fuerza es necesario comprender sus factores biológicos.

FACTORES BIOLÓGICOS DE LA FUERZA



Según (González 2021) La figura anterior muestra el efecto del trabajo de fuerza sobre la actividad fisiológica de los músculos y su efecto sobre los sistemas circulatorio y nervioso. Cuando se activa el trabajo muscular aumenta la cantidad de sangre que circula por minuto, la cual transporta oxígeno y nutrientes para producir la energía necesaria. La especificidad y diversidad de la estimulación nerviosa que llega a los músculos promueve una mejor coordinación entre los músculos y la respuesta de contracción que da como resultado el movimiento.

La percepción general de quienes presencian la pelea es que se trata de un deporte para personas vigorosas. Sin lugar a dudas, es de esa manera. Obviamente, lograr excelentes resultados en el ámbito deportivo requiere de otros elementos esenciales además de la fortaleza, los cuales son de gran relevancia. Las divisiones de peso en la lucha no solo se basan en las características físicas de los luchadores, sino también en su fuerza absoluta. No obstante, aunque los luchadores de mayor peso tienen una fuerza absoluta mayor que los de categorías más bajas, los resultados respecto a su peso corporal superan a los de los primeros.

No cabe duda de que cuanto más fuerte es el músculo, mayor será su fuerza y por tanto la presión del elemento correspondiente. La fuerza muscular en combate se desarrolla mediante diversos ejercicios y la práctica sistemática de diversos deportes, como ya se mencionó.

En la lucha deportiva, entendemos por Fuerza: Es la capacidad que posee el luchador para superar la resistencia exterior, o para ofrecerle resistencia a su oponente al ejecutar una acción técnica o aspecto de esta (agarres, halones, levantamientos, etc.) a cuenta de la tensión de los músculos.

Fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular para superar una resistencia o contrarrestarla mediante un esfuerzo muscular. Se clasifica en fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza de resistencia. (Weineck 2020)

Existen varios tipos de fuerza:

- 1.- Fuerza absoluta total que se puede generar en relación al peso corporal.
- 2.- Fuerza relativa observada por kilogramo de peso corporal.

3.- La fuerza máxima es la fuerza que se puede realizar una vez y se considera el 100% de las posibilidades en una pelea deportiva.

4.- Alostático se refiere a la contracción muscular cuando se somete a una resistencia externa, puede ser activa o pasiva.

5.- Fuerza dinámica: capacidad de mostrar una gran fuerza en un movimiento que puede ser lento, rápido o explosivo.

El enfoque en mejorar la fuerza del luchador varía considerablemente según las fases y momentos del proceso de entrenamiento. Durante el período principal de entrenamiento, se reduce el enfoque en el desarrollo de la fuerza, a medida que aumenta en el período preparatorio. Por otro lado, los métodos para mejorar esta habilidad varían significativamente según las etapas y fases del entrenamiento.

Durante las etapas de preparación y transición, los ejercicios de desarrollo general tendrán mayor importancia, mientras que en la etapa competitiva los ejercicios que requieren explosividad serán prioritarios el entrenador debe considerar la importancia de la interacción de los grupos musculares y su dependencia en los ejercicios preferidos por los alumnos para el desarrollo de la fuerza muscular.

Una carga o dosificación de intensidad inadecuada de los ejercicios de fortalecimiento de la fuerza pueden causar consecuencias graves, como:

- 1.- Problemas de columna.
- 2.- Daño a meniscos, ligamentos y tendones.
- 3.- Peligro de deformación muscular asimétrica.
- 4.- Hernia. Es importante que los boxeadores logren un desarrollo coordinado de los músculos de todo el cuerpo y el pleno desarrollo de la fuerza de cada grupo muscular.

Por ello, en el desarrollo de la fuerza se pondrá especial énfasis en los grupos musculares más débiles.

Métodos generales.

1.- Peso medio, repeticiones, dos últimas repeticiones 60% - 80%

2. Escalas Limitada, Secundaria y Mayor:

Limitado: 95% - 100%.

Límite secundario: 90% - 95%.

Grande: 80% - 90%. 3.-Estimulación eléctrica.

Otros métodos más específicos.

1.- Método estático: habitualmente utilizado, cada repetición se mantiene en la posición de ángulo de fuerza crítica durante 5 o 6 segundos.

2.- Método del máximo esfuerzo: utiliza ejercicios que sólo se puedan realizar de 3 a 4 veces.

3.-Método de esfuerzo repetitivo: su función principal es repetir el ejercicio de 8 a 10 veces a un ritmo normal.

4.-Método de potencia combinado: se refiere a la combinación de los métodos anteriores para lograr un adecuado turno de trabajo y descanso. Un programa completo de fitness también incluye ejercicios de fuerza. Además, las sesiones específicas de entrenamiento físico con mancuernas, balones medicinales y aparatos de ejercicio pueden dedicarse únicamente al desarrollo de la fuerza. Los métodos más comunes para desarrollar fuerza en los deportes de combate son:

1.- Ejercicios sencillos (individuales).

2.- Realizar ejercicios con objetos diversos (discos, mancuernas, balones medicinales, etc.).

3.- Practica gomas y poleas.

4.- Realizar ejercicios utilizando aparatos de ejercicio (barras, barras paralelas, anillas).

5.- Entrena con tu pareja.

6.- Ejercicios para levantamiento de pesas. Respecto a los ejercicios mencionados anteriormente, queríamos hacer un análisis separado de los dos últimos para ver qué ejercicios producen los resultados más rápidos en el desarrollo de las habilidades físicas de este luchador.

Ejercicios con pareja, debido a la similitud y características específicas de combate de estos ejercicios, así como al contacto constante entre las partes, sabemos que estos ejercicios pueden proporcionar mejoras tangibles en el bienestar además de un rápido desarrollo de la fuerza. Prepárate mentalmente para los próximos juegos.

La utilización de pesas en los ejercicios implica aplicar resistencia de forma gradual para mejorar el rendimiento de los músculos, estimulándolos de manera constante para lograr una mayor eficiencia en su funcionamiento.

Para desarrollar la fuerza de un boxeador se deben tener en cuenta los grupos musculares que más utiliza en sus técnicas preferidas o preferidas, aunque siempre recomendamos fortalecer los siguientes: Los músculos de la espalda son muy importantes, ya que muchos movimientos técnicos se realizan a través de la extensión del Tronco. ; flexión de arco, etc. Se realiza levantando al oponente: el poder del boxeador para agarrar, tirar, etc. Es esencial para ejercitar o vencer la resistencia de un oponente. También son de gran importancia para ejercitar o superar la resistencia del oponente y en agarres, ganchos, walkouts, defensas, etc. en ejecución: Músculos del cuello,

son muy importantes para realizar algunos movimientos técnicos (desequilibrados, sin apoyo, etc.) y, sobre todo, los puños; defender la posición del puente del cuello.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA FUERZA-RAPIDA EN LA LUCHA DEPORTIVA

Según (Salvador 2023) El poder de velocidad se refiere a la capacidad de un individuo para superar o superar resistencias externas a la máxima velocidad en el menor tiempo. En la lucha libre, un luchador tiene o tiene la capacidad de realizar un movimiento o técnica (agarre, tirar, levantar, etc.) o superar la resistencia de un oponente debido a la tensión máxima de la velocidad muscular.

El rápido desarrollo de la fuerza parece ser uno de los aspectos más importantes de la preparación del rendimiento deportivo. Los cambios en las reglas de competición y los sistemas de preparación requieren una mejora significativa en los estándares deportivos de los luchadores. El éxito en la competición depende en gran medida de la capacidad del deportista para aplicar la máxima fuerza muscular en el menor tiempo, realizando movimientos técnicos sin perder su estructura.

En los últimos años, se ha observado un aumento en el enfoque en el desarrollo de la fuerza rápida y la preparación técnica-táctica como aspectos clave en la competición deportiva. El desarrollo de la habilidad en un deporte ayuda a mejorar el rendimiento físico y técnico, lo que se traduce en una mejor ejecución de las acciones tácticas.

la importancia que tiene la fuerza rápida en los atletas de lucha olímpica de alto rendimiento, mediante la metodología de un enfoque cualitativo de tipo descriptivo e interpretativo dándole una representación a la situación donde se desatacarán los procesos que se deben tener en

cuenta en este contexto en específico como lo son los ejercicios que ayudan a generar mayor fuerza explosiva. (Felipe y Arias 2023)

Según la teoría deportiva actual, se puede recomendar el uso de ejercicios de fuerza rápidos y ejercicios de potencia para entrenar eficazmente las habilidades de potencia rápida. Una planificación adecuada y el cumplimiento del proceso de aprendizaje y entrenamiento garantizan una mejora continua de la fuerza del soldado: una rápida disposición para prolongar su vida activa durante muchos años.

Sin embargo, a pesar de las diferentes maneras en que se manifiestan las habilidades físicas, todas siguen leyes generales que guían su desarrollo, determinando así la práctica de distintos tipos de deporte. La correcta organización del proceso de entrenamiento deportivo depende en gran medida de cómo se interconectan las habilidades deportivas y los hábitos deportivos del deportista. Esta relación nos ayuda a identificar posibles deficiencias en los movimientos técnicos y la condición física del atleta y nos ayuda a encontrar soluciones para abordar estas deficiencias. El éxito en el perfeccionamiento deportivo depende de combinar de manera lógica el aprendizaje de las habilidades técnicas de los atletas con el entrenamiento físico adecuado.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA-RÁPIDA EN LA LUCHA DEPORTIVA.

Según (González 2021) La resistencia a la fuerza-rápida es la capacidad que tiene el individuo de vencer o superar una resistencia exterior en el menor tiempo al máximo de velocidad manteniendo la acción un tiempo prolongado sin que disminuya su efectividad.

En combate, la resistencia de potencia rápida es la capacidad que tiene, o debería tener, un boxeador para realizar movimientos técnicos o aspectos de estos movimientos (agarra, tira, levanta) superando la resistencia del oponente a máxima velocidad debido a la tensión muscular, en lugar de que decreciente. durante la efectividad del combate.

La Resistencia a la Fuerza-Rápida se refiere a la habilidad de una persona para superar obstáculos externos a la máxima velocidad en un periodo prolongado sin que su eficacia se vea reducida. Durante un combate, la resistencia a la fuerza-rápida se refiere a la habilidad que un luchador debe tener para realizar movimientos técnicos como agarres, halones y levantamientos con la máxima velocidad posible, superando la resistencia del oponente sin perder efectividad a lo largo de la pelea.

Estos autores argumentan que la resistencia a la fuerza-rápida es el factor determinante en la capacidad del luchador porque soporta la fatiga durante los intercambios de alta intensidad, y así resistencia es crucial para ejecutar técnicas de manera efectiva incluso en las últimas etapas del combate. (Verkhoshansky y Siff 2021)

La fuerza-resistencia rápida se desarrolla sólo durante la preparación del entrenamiento. Los ejercicios especiales con resistencia son muy efectivos en este caso, cuando la situación habitual se vuelve difícil y requiere más esfuerzo para realizar los ejercicios correctamente.

La efectividad de la recuperación de la fuerza hasta un nivel rápido de desarrollo de la resistencia depende en gran medida de la capacidad del atleta para demostrar un esfuerzo relativo significativo para superar las dificultades del entrenamiento cuando se requiere ejercicio fuera del ciclo de intensidad significativa.

Recomendamos utilizar "efectos conjugados", "efectos variables" (esfuerzo a corto plazo, repeticiones a distancia, etc.) y "análisis de impacto" (hasta el rechazo) en el proceso de desarrollo de un deporte de lucha basado en la resistencia rápida de potencia.

Un medio fundamental en la lucha deportiva actual para el desarrollo de esta capacidad son los **Complejos "K"** (González 2021),

Que son complejos de ejercicios con un alto grado de exigencias de la intensidad y que por su carácter se combinan en su aplicación varios de los métodos anteriormente planteados.

Fundamentación legal Constitución del Ecuador ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Según la (Asamblea) Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

CAPÍTULO III.-

METODOLOGÍA

El problema del desarrollo de la capacidad Fuerza-Rápida y Resistencia a la Fuerza-Rápida por medio de métodos y medios específicos, Todavía no ha estado ampliamente representada en la investigación científica y se ha prestado menos atención al impacto de la capacidad potencia-velocidad en el desempeño de los boxeadores en estas categorías. (14-15).

Por cuanto el desarrollo de la capacidad Fuerza-Rápida y la Resistencia a la Fuerza-Rápida, de una forma muy positiva se manifiesta en la preparación física y técnico-táctica de los luchadores, es una interrogante en el campo de la investigación la forma racional de selección de los medios y métodos para el perfeccionamiento de esta capacidad con vistas a elevar los resultados de la participación en las competencias.

De ahí la importancia de determinar grupos de ejercicios que respondan su desarrollo a las características tanto de la preparación como los medios a utilizar.

Tipo de diseño: No experimental.

Tipo de estudio: Descriptivo.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:

En este trabajo para el logro de su desarrollo se han empleado métodos de investigación teóricos que posibilitaron obtener y procesar la información acerca de los antecedentes, estado actual y perspectiva del problema.

Es comprendida la metodología general para el desarrollo de este trabajo por medio de la concepción dialéctica, a partir de la cual se analiza tanto el carácter histórico del problema como sus relaciones internas.

Entre los métodos utilizados aparecen.

MÉTODOS TEÓRICOS

Revisión Bibliográfica, Permitió establecer los antecedentes, la evolución y el estado del problema del desarrollo de la Lucha Deportiva y en lo particular de los luchadores en el desarrollo de la preparación.

Analítico-Sintético: Permitió sistematizar los precedentes teóricos existentes sobre la Lucha Olímpica o Deportiva, la preparación física y la fuerza-rápida y resistencia a la fuerza-rápida como capacidad física esencial en el desarrollo deportivo y los resultados competitivos de los atletas en la categoría escolar (14-15), lo que permitió arribar a regularidades y características de este fenómeno y particularizar en las características metodológicas del desarrollo de estas capacidades.

Enfoque Sistémico Estructural: Se utilizó para tomar los receptos teóricos y metodológicos existentes y concebir a partir del estado de desarrollo de estas capacidades en estas categorías para concebir la estructura del sistema de ejercicios y sus funciones en función del desarrollo de la capacidad física fuerza.

MÉTODOS CUALITATIVOS.

La Teoría Fundamentada:

Esta fundamentación se sustentó en una generalización y análisis del problema sobre las particularidades de utilización de los métodos, medios y procedimientos de la preparación técnica, físico-técnica y su interrelación para revelar la magnitud de los contenidos propuestos de los luchadores en las categorías de edades de 14-15 años de la Federación Deportiva de Los Ríos.

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

Para la investigación se utilizará una población (N) de 42 atletas pertenecientes a la categoría escolar (14-15) de la Liga Federación Deportiva de Los Ríos

3.3.2. Muestra

En la muestra escogimos a 20 los cuales 10 son del sexo masculino y 10 del femenino. Como muestra (n) se utilizará el 100 % de la población teniendo en consideración la disminuida cantidad de atletas que contempla el universo.

Universo	Cantidad
Población	42
Muestra	20
Docentes	2
Total	22

3.4. Técnicas e instrumentos de medición

Técnica

La observación: Permitió conocer y determinar las características de las sesiones de entrenamiento de los luchadores de la categoría escolar 14-15 años.

Instrumentos

Test: Se aplicaron varios test tales como: flexiones de codo, tracciones de brazos, sentadillas y abdominales.

3.5. Procesamiento de datos

Para el procesamiento de datos se considera un orden secuencial de todas las fases realizadas donde a continuación se detalla cada una de ellas:

Primera fase:

Socialización del tema con los entrenadores y luchadores de la Federación Deportiva de Los Ríos, cuya finalidad es brindarles información sobre el objetivo de investigación.

Segunda fase: Aplicación de los instrumentos para la recolección de datos relacionados con la aplicación del sistema de ejercicios para desarrollar la resistencia a la fuerza rápida.

Tercera fase: Tabulación de resultados se procede a ingresar los datos al programa SPSS para determinar la prueba de hipótesis y desarrollar los gráficos estadísticos.

Cuarta fase: Análisis e interpretación de los resultados obtenidos, asociados a las bases teóricas que dan sustento a nuestro aporte de investigación.

3.6. Aspectos éticos

1. El proyecto de investigación preparan y procesan información para proporcionar referencias y fuentes de investigación basadas en sus respectivos autores; Mantener estándares de seguridad y referencias para proporcionar una línea de investigación segura y confiable.

2. El proyecto de investigación fue demostrado y desarrollado durante un período de estudio determinado y puede caracterizarse por sus muestras, justificando así su cita bibliográfica, que también justifica éticamente la realización de la investigación y su rol en términos de educación.

3. Se aplican reglas de edición adecuadas y ninguna regla debe alterarse o cambiarse subjetivamente, ya que el cumplimiento de las reglas y el desarrollo de un diseño de investigación sistemático es un aspecto ético el cual comprueba su legitimidad en el campo científico.

CAPÍTULO IV.

PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

Material	Unidad de medida	Costo unitario	Cantidad	Costo total
		USD		USD
Papel (A4)	Resma	4.00	1	4,00
CD-RW	U	3.00	1	3,00
IMPRESIÓN	U	28.00	3	84.00
Total		91,00		

IMPACTOS DE LA INVESTIGACIÓN

- **Impacto social:** Se ofrece un conjunto de ejercicios que permite integrar y desarrollar al colectivo involucrado en esta disciplina deportiva, con la búsqueda de respuestas al problema en sus indicadores que correspondan con estándares internacionales, lo que permite concebir los resultados del deporte como manifestación social.
- **Impacto científico:** La propuesta ofrece un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza- rápida y resistencia a la fuerza-rápida en los luchadores de la categoría escolar de 14/15 años que integra métodos, procedimientos y formas organizativas que se adecuan a los estándares actuales.
- **Impacto económico:** Desde un punto de vista económico, la implementación de la propuesta no generará costos significativos, ya que está asociada a costos mínimos en términos de uso de fondos y materiales para el desarrollo de estas capacidades.

3.2. Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
<p>V. Independiente Sistema de ejercicios</p>	<p>Un sistema de ejercicios es un programa organizado que abarca diferentes tipos de ejercicios y rutinas. Estos programas se personalizan según las necesidades y metas del individuo, tales como pérdida de peso, aumento de masa muscular, mejora de la salud cardiovascular, rehabilitación de lesiones, entre otros.</p>	<p>Resistencia a la fuerza rápida</p> <p>Estado físico</p> <p>Estado a la Fuerza rápida</p>	<p>Fuerza rápida del tren superior</p> <p>Resistencia a la fuerza rápida</p> <p>Fuerza rápida del tren inferior</p>	<p>En los entrenamientos pude notar que los luchadores tienen complicaciones al momento de realizar la técnica.</p> <p>También pude observar que los luchadores no pueden ejecutar bien las técnicas debido a la falta de fuerza.</p> <p>Logre apreciar que no todos los entrenadores tienen conocimiento sobre cómo desarrollar un sistema de ejercicios para desarrollar dicha capacidad.</p>	<p>Observación y Test</p>
<p>V. Dependiente Para el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida</p>	<p>El desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida requiere un enfoque equilibrado que combine diferentes métodos de entrenamiento y una planificación cuidadosa. Con el tiempo y la consistencia, los atletas pueden mejorar significativamente su capacidad para generar y mantener fuerza explosiva.</p>	<p>Resistencia a la fuerza rápida</p> <p>Estado físico</p> <p>Estado a la Fuerza rápida</p>	<p>Fuerza rápida del tren superior</p> <p>Resistencia a la fuerza rápida</p> <p>Fuerza rápida del tren inferior</p>	<p>Una vez implementando mi propuesta pude notar un gran cambio en los luchadores al momento de ejecutar las técnicas ya que con el tiempo y la consistencia pude desarrollar una de las capacidades que más se utiliza en la lucha deportiva que es la fuerza rápida y a su vez le implementamos la resistencia a dicha capacidad.</p>	<p>Observación y Test</p>

SISTEMA DE EJERCICIOS

DE FUERZA-RÁPIDA

EJERCICIOS TÉCNICOS

1.-CON EL COMPAÑERO:

Realizar de 3 a 4 tandas,

- Máxima cantidad de Takles en 15 seg.
- Máxima cantidad de Bomberos en 15 seg.
- Máxima cantidad de Volteos en 15 seg.
- Máxima cantidad de Supless en 15 seg. (Con el muñeco).
- 10 Takles contra tiempo.
- 10 Bomberos contra tiempo.
- 10 Volteos contra tiempo.
- 10 Supless contra tiempo (Con el muñeco).

2.-TÉCNICA EN HILERAS.

Se alinean de 5 a 6 atletas, cada atleta proyecta a los demás atletas en cada movimiento e intercambia con otros atletas en orden secuencial. Se realizarán por cantidad de tandas, (máxima cantidad de repeticiones en 15 segundos).

- ✓ Takle a ambas piernas
- ✓ Sumersión
- ✓ Bombero
- ✓ Takle a una pierna
- ✓ Volteo
- ✓ Sacrificio

3.-TÉCNICA EN PAREJA

En pareja ambos atletas ejecutando las acciones técnicas.

-10 acciones técnicas trabajando cada una durante 15 seg. (Máxima cantidad de repeticiones).

Sumersión, Bombero, Takle a una pierna, Volteo de un brazo, Takle a ambas piernas, Derribe con enganche de pierna, Sacrificio, volteo de cabeza y brazo, halón de brazo, Takle lateral.

-Sombra (Defensa y ataque): 15 seg. De trabajo x 3 repeticiones cada uno (máxima cantidad de repeticiones).

-Push Push: 15 seg. De trabajo (máxima cantidad de repeticiones) x 3 tandas.

4.-TÉCNICA EN PAREJA 2DA SERIE

-Volteo, Takle a una pierna, Bombero, Takle al tronco, Sacrificio.

5 acciones técnicas trabajando cada uno durante 15 seg. (Máxima cantidad de repeticiones).

-Push-Push: 15 segundos de trabajo (máxima cantidad de repeticiones) por 3 tandas.

-Imitación de acciones técnicas: 15 segundos de trabajo (máxima cantidad de repeticiones).

FÍSICOS TÉCNICOS

1.-RELEVOS:

1. Carreras de 20 metros, con el compañero cargado con agarre de Supless (Regreso), carrera de 20 metros.

2. Carreras de 20 metros, con el compañero cargado con agarre de sumersión (Regreso), carrera de 20 metros.

3. Carrera de 20 metros con el compañero cargado con agarre de volteo de cabeza y brazo (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

4. Carrera de 20 metros con el compañero cargado con agarre de volteo de brazo (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

5. Carrera de 20 metros con el compañero cargado en los hombros en forma de bombero (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

6. Carrera de 20 metros con el compañero cargado con agarre de ambas piernas -Tackle- (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

7. Carrera de 20 metros con el compañero sentado sobre los hombros (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

8. Carrera de 20 metros con el compañero cargado agarrándolo por el tronco en forma de turca (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

9. Carrera de 20 metros con el compañero cargado con agarre del brazo y el muslo -Lebequer- (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

10. Carrera de 20 metros con el compañero cargado a caballo (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

11. Carrera de 20 metros con el compañero cargado de frente con agarre de cintura y muslos -Novia- (Regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

2.-CON EL COMPAÑERO:

Realizar de 3 a 4 tandas, Máxima cantidad de repeticiones en 15 seg. Por cada tanda.

1.-Desde la posición de parada de mano, y el compañero aguantándolo por los tobillos hacer planchas (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

2.-Planchas con un compañero aguantándolo por los tobillos. (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

3.-Cargando a un compañero con agarre de cintura (turca) girándolo a un lado y a otro. (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

4.-Reverencia cargando a un compañero en los hombros en forma de bombero. (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

5.-Cuclillas cargando en los hombros en forma de bombero a un compañero. (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

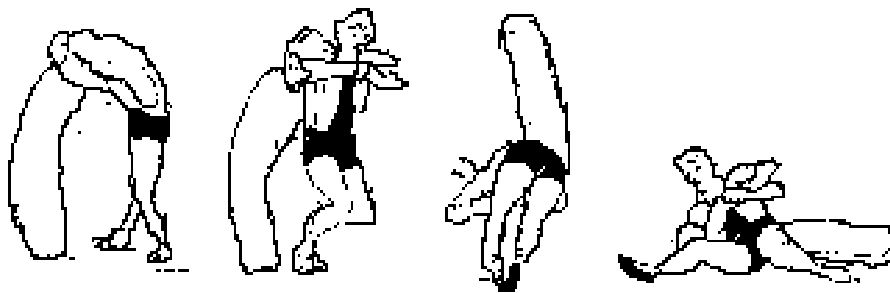
6.-Semicuclillas con un compañero cargado en los hombros en forma de bombero. (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

7.-Cuclillas con un compañero sentado en los hombros (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

8.-Semicuclillas con el compañero en los hombros sentado encima (Máximo de repeticiones en 15 seg.).

3.-CON MUÑECOS:

1.-Proyección con volteo. Máxima cantidad de repeticiones en 15 seg.



2.-Proyección con arqueo. Máxima cantidad de repeticiones en 15 seg.



3.-Proyección con inclinación (Takle). Máxima cantidad de repeticiones en 15 seg.

4.-EN CIRCUITO COMBINADO.

Complejos k

4.1.-Alrededor del colchón, 15 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Carreras

- Proyecciones con el muñeco
- Sombra
- Cuello
- Defensa de Takle a una pierna

4.2.- Al borde del colchón, con un compañero ida y vuelta 20 metros, de 3 a 4 tandas.

- Carretilla normal
- Turca caminando
- Carretilla con palmadas
- Takle caminando
- Carretilla de espalda
- Lebequer levantando caminando

4.3.- Alrededor del colchón, 15 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Carreras
- Volteo
- Defensa del Takle
- Planchas
- Braceo

4.4.- Alrededor del colchón, 15 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Takle levantando
- Abdominales
- Switch en 4 puntos
- Ataque y defensa del bombero

- Proyecciones al muñeco.

RESISTENCIA A LA FUERZA-RÁPIDA

TÉCNICOS

1.- TÉCNICA EN HILERAS.

De 5 a 6 atletas situados en hilera, cada atleta proyecta a los demás en cada movimiento y se cambian en orden consecutivo con los demás. Se realizarán por cantidad de tandas, por tiempo o por repeticiones pudiendo ser el trabajo de 30 segundos 1 minuto o 30 lanzamientos por cada técnica.

- Takle a ambas piernas
- Sumersión
- Bombero
- Volteo

2.- TÉCNICA EN TRÍOS.

Enumerándose cada uno realizara por 1 minuto una acción técnica con 30 segundos de descanso, cambiando cada 30 segundos de compañero en la ejecución, en total 5 acciones lo que da a 5 minutos de ejecución cada uno por 3 tandas teniendo 45 minutos de trabajo general.

1. Bombero
2. Takle a ambas piernas
3. Volteo
4. Sumersión
5. Sacrificio

3.- TÉCNICA EN TRÍOS.

Se realiza la mayor cantidad de repeticiones la técnica indicada durante 1 minuto continuo cada uno, por 3 tandas.

-Takle a una pierna (3'+ 3'+ 3') es = a 9 minutos de trabajo cada uno.

-Volteo barriendo a una pierna (3'+ 3'+ 3') es = a 9 minutos de trabajo cada uno.

-Combinación de Takle a una pierna a Derribe con halón (3'+ 3'+ 3') es = a 9 minutos de trabajo cada uno.

-Agarre de tronco (3'+ 3'+ 3') es = a 9 minutos de trabajo cada uno.

-Técnica individual (3'+ 3'+ 3') es = a 9 minutos de trabajo cada uno.

Aquí el trabajo general es de 45 minutos.

4.-TÉCNICA EN PAREJA

En pareja ambos atletas ejecutando las acciones técnicas.

-10 acciones técnicas trabajando cada una durante 30 seg. (Máxima cantidad de repeticiones).

Sumersión, Bombero, Takle a una pierna, Volteo de un brazo, Takle a ambas piernas, Derribe con enganche de pierna, volteo de cabeza y brazo, halón de brazo, Takle lateral.

-Sombra (Defensa y ataque): 30 seg. De trabajo x 3 repeticiones cada uno (máxima cantidad de repeticiones).

-Push Push: 30 seg. De trabajo (máxima cantidad de repeticiones) x 3 tandas.

4.1-TÉCNICA EN PAREJA 2DA SERIE

-Volteo, Takle a una pierna, Bombero, Takle al tronco, Sacrificio.

5 acciones técnicas trabajando cada uno durante 30 seg. (Máxima cantidad de repeticiones).

-Push-Push: 30 segundos de trabajo (máxima cantidad de repeticiones) por 3 tandas.

-Imitación de acciones técnicas: 30 segundos de trabajo (máxima cantidad de repeticiones).

9.-TÉCNICA Y TOPE:

9.1.-En escalera (parejas)

En este ejercicio se bajan los minutos de técnica conforme van subiendo los minutos de lucha.

5 minutos de técnica.... 1 minuto de tope.

4 minutos de técnica.... 2 minutos de tope.

3 minutos de técnica.... 3 minutos de tope.

2 minutos de técnica.... 4 minutos de tope.

1 minuto de técnica.... 5 minutos de tope.

Se puede o no dar descanso de 15 seg. entre cada serie.

9.2.-Poste (en cuartetos)

Aquí quedara fijo un luchador por 3 minutos de lucha, cambiando de contrario cada minuto, así rotaran hasta todos haber quedado fijos todos, cumpliendo este ciclo 2 veces, realizando 24 minutos de trabajo. El que queda fijo los 3 minutos buscara solo defender mientras los 3 que rotan buscaran las acciones técnicas.

(1,2) (1,3) (1,4) (2,1) (2,3) (2,4) (3,1) (3,2) (3,4) (4,1) (4,2) (4,3)

FISICO-TECNICO

1.-CON EL COMPAÑERO:

Realizar de 3 a 4 tandas, Máxima cantidad de repeticiones en 30 seg. Por cada tanda.

1.-Desde la posición de parada de mano, y el compañero aguantándolo por los tobillos hacer planchas.

2.-Planchas con un compañero aguantándolo por los tobillos

3.-Cargando a un compañero con agarre de cintura (turca) girándolo a un lado y a otro.

- 4.-Reverencia cargando a un compañero en los hombros en forma de bombero.
- 5.-Cuclillas cargando en los hombros en forma de bombero a un compañero.
- 6.-Semicuclillas con un compañero cargado en los hombros en forma de bombero.
- 7.-Cuclillas con un compañero sentado en los hombros.
- 8.-Semicuclillas con el compañero en los hombros sentado encima

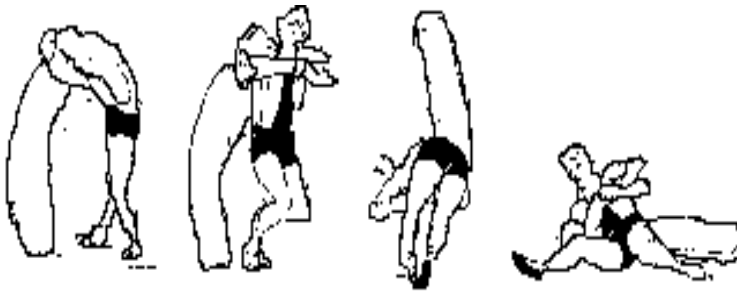
1.1.- CON EL COMPAÑERO

Manteniendo las posiciones y posturas de los ejercicios, se ejecutarán de 5 en 5 turnándose uno y luego el otro durante 1 minuto y medio, en 2 tandas.

- Flexiones de codos
- Abdominales
- Saltos
- cuello

2.- CON MUÑECOS

2.1.-Proyección con volteo (con el muñeco). Máxima cantidad de repeticiones en 1 minuto.



2.2.-Proyección con arqueo (con el muñeco). Máxima cantidad de repeticiones en 1 minuto.



2.3.-Proyección con inclinación (Takle). Máxima cantidad de repeticiones en 1 minuto.

2.4.-Proyección con bombero. Máxima cantidad de repeticiones en 1 minuto.

4.-EN CIRCUITO COMBINADO.

Complejos k

4.1.-Alrededor del colchón, 30 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Carreras
- Proyecciones con el muñeco
- Sombra
- Cuello
- Defensa de Takle a una pierna

4.2.- Al borde del colchón, con un compañero ida y vuelta 30 metros, de 3 a 4 tandas.

- Carretilla normal
- Turca caminando
- Carretilla con palmadas
- Takle caminando
- Carretilla de espalda
- Lebequer levantando caminando

4.3.- Alrededor del colchón, 30 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Carreras
- Volteo
- Defensa del Takle
- Planchas
- Braceo

4.4.- Alrededor del colchón, 30 seg. De trabajo y 15 seg. De descanso, al rotar por todas las estaciones contara como una tanda. Se realizarán de 3 a 4 tandas.

- Takle levantando
- Abdominales
- Switch en 4 puntos
- Ataque y defensa del bombero

CAPITULO IV

Resultados

TEST DE
FUERZA

TOTAL DE 20 DEPORTISTAS					
DEPORTISTAS	FLEXIONES DE CODOS	SENTADILLAS	TRACCIONES DE BRAZOS	ABDOMINALES	
n	25	20	10	30	
N	23	18	10	26	
N	15	14	8	17	
N	12	19	10	20	
N	13	17	10	21	
N	18	25	8	22	
N	16	16	7	19	
N	9	12	5	18	
N	19	22	9	16	
N	8	14	6	17	
N	26	28	12	32	
N	6	10	2	14	
N	8	10	7	18	
N	10	15	5	12	
N	15	17	3	18	
N	8	9	0	13	
N	16	13	5	19	
N	12	15	4	17	
N	7	9	4	12	
N	11	9	5	20	

FLEXIONES DE CODOS	RENDIMEINTO	DEPORTISTAS	PORCENTAJE
0 a 11	BAJO	8	40 %
12 a 22	MEDIO	9	45%
23 a 30 o mas	ALTO	3	15%
Total		20	100

En el siguiente test podemos notar que existe un porcentaje elevado en el rendimiento medio con un 45%, la cual le sigue un rendimiento bajo con el 40% de los deportistas y con un rendimiento alto con el 15% de los deportistas lo cual podemos concluir que no tienen muchos déficits al momento de realizar este test.

SENTADILLAS	RENDIMEINTO	DEPORTISTAS	PORCENTAJE
0 a 11	BAJO	5	25%
12 a 22	MEDIO	13	65%
23 a 30 o mas	ALTO	2	10%
Total		20	100%

En este test podemos observar que 13 de los 20 deportistas obtuvieron un rendimiento medio del 65% de la misma manera tenemos un rendimiento bajo del 25% y por ultimo un rendimiento alto del 10% de los deportistas, con lo que podemos concluir que existe un rendimiento en la sumatoria del rendimiento medio y alto del 75% y con esto podemos decir que si tienen una buena resolución al momento de realizar este test

TRACCIONES DE BRAZOS	RENDIMEINTO	DEPORTISTAS	PORCENTAJE
0 a 11	BAJO	19	95%
12 a 22	MEDIO	1	5%
23 a 30 o mas	ALTO		0%
Total		20	100%

En el siguiente test podemos ver que tenemos un alto porcentaje de rendimiento bajo con un total de 19 deportistas que equivale al 95% y un nivel medio del 5% que equivale a un solo deportista.

ABDOMINALES	RENDIMEINTO	DEPORTISTAS	PORCENTAJE
0 a 11	BAJO		0%
12 a 22	MEDIO	17	85%
23 a 30 o mas	ALTO	3	15%
Total		20	100%

En este test podemos ver que existe mayor porcentaje en el rendimiento medio de los deportistas con 85% y con un 15% de rendimiento alto que en conclusión podemos ver que existe un rendimiento moderado en lo que sería el test de abdominales.

CAPITULO IV

Discusión

En este estudio se analizaron varias bases teóricas que respaldan las variables, sistema de ejercicios, para desarrollar la resistencia a la fuerza rápida.

Luego del análisis del resultado del test aplicado a los deportistas se pudo notar que al elaborar un sistema de ejercicios para desarrollar la resistencia a la fuerza rápida es muy importante, ya que se centra en mejorar las capacidades de los músculos para generar fuerza rápidamente y mantener esa capacidad durante periodos prolongados.

Algunos de estos ejercicios ayudan a desarrollar habilidades que incluyen entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT), levantamiento de pesas explosivo (como los levantamientos olímpicos), saltos pliométricos, sprints y ejercicios que combinan resistencia y fuerza explosiva, como los ejercicios con balón medicinal o con bandas de resistencia.

Es importante saber que al estructurar este tipo de entrenamiento tienen que incluir períodos de trabajo intenso seguidos de períodos de descanso o trabajo de baja intensidad para maximizar los beneficios en la resistencia a la fuerza rápida y evitar el sobreentrenamiento y así poder desarrollar las siguientes habilidades, resistencia muscular, fuerza explosiva, rendimiento anaeróbico, coordinación neuromuscular y capacidad de recuperación.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

1.- Con este estudio se plantea un contenido para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza-Rápida de los luchadores de la categoría menor en la provincia de Los Ríos mediante el uso de ejercicios técnicos y fisco-técnicos.

2.- Lo fundamental de la determinación de este contenido alternativo para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza-Rápida es ayudar a los especialistas y deportistas de esta disciplina por medio de su aplicación a lograr un nivel de preparación para obtención de mayores y mejores resultados deportivos en esta categoría.

3- Este trabajo servirá de referencia como un contenido práctico de consulta para los técnicos y deportistas de las diferentes categorías, lo cual dará la posibilidad de tener una considerable suma de medios para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza-Rápida y una mayor posibilidad de manejo de estos recursos mejorando los resultados deportivos de sus luchadores.

RECOMENDACIONES

Hacer llegar a los entrenadores, especialistas y atletas el contenido de este material, a través de impresiones, conferencias, seminarios, cursos etc., para que sea utilizado como medio de superación y a su vez como material didáctico para el desarrollo de la Resistencia a la Fuerza-Rápida en los distintos niveles de las categorías Menor, Pre-Juveniles y Juveniles de la Lucha Deportiva.

REFERENCIAS.

David, E., & David, E. (2021). El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 16(1), 63–75.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100063

Guillaume Jomand, Philippe Liotard, & Aurélie Épron. (2022). Mujeres, luchas y Juegos: la normalización olímpica de una práctica (1996-2001). *Staps*, 136(2), 59–80. <https://www.cairn-mundo.info/revista-staps-2022-2-page-59.htm>

Gómez-Díaz, A. J., Bradley, P. S., Díaz, A., & Pallarés, J. G. (2013). Percepción subjetiva del esfuerzo en fútbol profesional: relevancia de los indicadores físicos y psicológicos en el entrenamiento y la competición. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175791>

DEPORTES ACICLICOS Rubén Argemi, Mario Mouche y Ezequiel Lavayén. (2021). 1library.co. <https://1library.co/document/q0453m3z-deportes-aciclicos-rub%C3%A9n-argemi-mario-mouche-ezequiel-lavay%C3%A9n.html>

PROGRAMA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. UNIDAD CURRICULAR:

PREPARACION FISICA. UNIDAD I. PREPARACION FISICA. Preparación Física. (n.d.). <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf>

Preparación Física: factores, preparación y metodología. (2020). SportUniverse.

<https://sportuniverse.com/publicacion/10540/preparacion-fisica-factores-preparacion-y-metodologia>

Salvador, Aliaga, N., & Girado, G. (2023). El desarrollo de la fuerza rápida y su efectividad en paraatletas de lanzamiento del disco, categoría F-56. *Ciencia Y Deporte*, 8(3), 352–362. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no3.004>

González, A., Geovanny Álava Magallanes, De, M., & Barreto, J. (2017, July). *La preparación física en la lucha deportiva*. ResearchGate; unknown.

https://www.researchgate.net/publication/318899058_La_preparacion_fisica_en_la_lucha_deportiva

PlanificaciOn del entrenamiento. Una necesidad para triunfar en el deporte. (2024).

Efdeportes.com. <https://www.efdeportes.com/efd121/planificacion-del-entrenamiento-triunfar-en-el-deporte.htm>

ANEXOS







