



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

**“ Diseño, ejecución de un programa de iniciación deportiva para la lucha olímpica en Liga
Deportiva Cantonal de Girón 2017 ”**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del título de Licenciado en
Ciencias de la Educación en Cultura
Física

DIRECTOR:

Mgr. José Roberto Macas Torres
C.I. 0102604857

AUTORES:

Juan Carlos Guerrero Álvarez
C. I. 0104091509
Juan Carlos Días García
C. I. 0302179767

Cuenca - Ecuador

2018



RESUMEN

La Lucha Olímpica es una disciplina que se ha venido practicando a lo largo de los años y que ha ido evolucionando hasta convertirse actualmente en uno de los deportes más completos. Los estilos de la Lucha Olímpica son: libre masculino, libre femenino y grecorromano, es así que, la presente propuesta estará enfocada en los estilos de la lucha libre masculina y la lucha libre femenina.

El tema “Diseño, evaluación de un programa de iniciación deportiva para Lucha Olímpica en la Liga Deportiva Cantonal de Girón” surge por la necesidad de fortalecer en la disciplina mencionada los programas de iniciación deportiva por las debilidades que presenta en la aplicación.

Debido a que uno de los principales factores para la deserción de los deportistas procede de algunos entrenadores que generalizan el entrenamiento deportivo para varias categorías poniendo en riesgo factores físicos y psicológicos que terminan en lesiones deportivas y limitantes de oportunidades de éxito para los deportistas, se diseñó el presente trabajo adaptado a las necesidades de Girón y basado en un programa ejecutado en Camagüey Cuba que tuvo éxito y resultados reales en su localidad.

El estudio y la metodología fue aplicado a un total de 14 deportistas de ambos sexos entre los 10 y 13 años, pertenecientes a la categoría infantil de la disciplina de Lucha Olímpica, quienes aún entrenan en las instalaciones de la Liga Cantonal de Girón.

Palabras Clave: lucha olímpica, iniciación, programa, técnica.



ABSTRACT

Olympic Wrestling is a discipline that has been practiced over the years and has evolved to become one of the most complete sports. The styles of the Olympic Wrestling are: free male, free female and Greco-Roman, so, the present proposal will be focused on the styles of male wrestling and women's wrestling.

The theme "Design, evaluation of a sports initiation program for Olympic Wrestling in the Cantonal Sports League of Girón" arises from the need to strengthen the sports initiation programs in the aforementioned discipline due to the weaknesses it presents in the application.

Because one of the main factors for the desertion of athletes comes from some coaches who generalize sports training for several categories putting at risk physical and psychological factors that end in sports injuries and limiting success opportunities for athletes, it was designed the present work adapted to the needs of Girón and based on a program executed in Camagüey Cuba that was successful and real results in its locality.

The study and methodology was applied to a total of 14 athletes of both sexes between 10 and 13 years old, belonging to the children's category of the Olympic Wrestling discipline, who still train in the facilities of the Cantonal League of Girón.

Keywords: olympic wrestling, initiation, program, technique.



Contenido Índice

RESUMEN	2
DEDICATORIA	11
AGRADECIMIENTO	13
INTRODUCCIÓN	15
OBJETIVOS	16
OBJETIVO GENERAL	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
CAPÍTULO I	17
INICIACIÓN DEPORTIVA.....	17
1.1.1 Iniciación: 8 años hasta los 12 años	18
1.1.2 Desarrollo de las distintas etapas de la iniciación deportiva.....	19
1.1.3 Etapas específicas	19
1.1.4 Características del deporte que adquiere el niño a medida que avanza el proceso de enseñanza aprendizaje.	22
1.1.5 Tipo de deporte	23
1.1.6 Capacidades condicionales y coordinativas y su relación con el deporte.....	24
Metodología de la iniciación deportiva	24
1.1.7 Métodos de enseñanza en la iniciación deportiva.....	25
CAPÍTULO II	29
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LUCHA OLÍMPICA PARA CATEGORÍAS INFERIORES CATEGORÍAS 10-12 AÑOS.....	29
Fundamentos generales del entrenamiento	29
Bases metodológicas para el entrenamiento de los niños y jóvenes.	31
Relación entre la preparación técnica y la física.	32
Planificación y contenido para el entrenamiento:	33
Programa de enseñanza categoría 10-12 años.....	34



1.1.8 Orientaciones generales: 35

1.1.9 Descripción de las distintas evaluaciones pedagógicas que se aplicaran en la categoría 10-12 años..... 38

1.1.10 Las capacidades coordinativas 40

1.1.11 Las Capacidades Condicionales..... 42

Modalidades deportivas caracterizadas por las condiciones variables de la competición y que exigen una resistencia específica..... 48

Cualidades físicas a priorizar en esta categoría 10-12 años..... 49

2.13 Métodos a utilizar en el programa de enseñanza 10-12 años durante el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas. 54

2.14 Juegos para el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas en estas edades. 56

2.15 Técnica de la lucha deportiva..... 59

2.16 Táctica de la lucha deportiva..... 61

2.16.1 Generalidades de los principios tácticos. 61

2.16.2 Organización de las clases en el estudio y el perfeccionamiento de la táctica en la lucha deportiva. 61

CAPÍTULO III..... 63

3.1 Tipo de estudio (investigación)..... 63

3.2 Población y muestra 63

3.3 Elaboración y aplicación de la propuesta metodológica 63

CAPITULO IV..... 128

Resultados..... 128

4.1 Resultado. Evaluación de test físico. Flexiones de brazos. 128

4.1.1 Evaluación de test físico. Flexibilidad..... 129

4.2 Resultado. Evaluación de test físico. Velocidad. 131

4.2.1 Evaluación de test físico. Velocidad..... 132

4.3 Evaluación de test físico. Fuerza..... 134

4.3.1 Evaluación de test físico. Fuerza. 135

4.4 Resultado. Evaluación de test físico. Fuerza..... 137



4.4.1	Evaluación de test físico. Fuerza.	138
4.5	Resultado. Evaluación de test técnico. Arco en Pareja.	140
4.5.1	Evaluación de test técnico. Arco en Pareja.	141
	Discusión de los resultados.	143
	CAPÍTULO V	145
	Conclusiones.....	145
	Recomendaciones.....	147
	Bibliografía.....	148
	Anexos.....	149



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Juan Carlos Guerrero Álvarez en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“DISEÑO, EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA LUCHA OLÍMPICA EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GIRÓN 2017”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 6 de diciembre 2018

Juan Carlos Guerrero Álvarez

C.I: 010409150-9



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Juan Carlos Días García en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“DISEÑO, EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA LUCHA OLÍMPICA EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GIRÓN 2017”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 6 de diciembre 2018

Juan Carlos Días García

C.I: 030217976-7



Cláusula de Propiedad Intelectual

Juan Carlos Guerrero Álvarez, autor del trabajo de titulación **“DISEÑO, EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA LUCHA OLÍMPICA EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GIRÓN 2017”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 6 de diciembre 2018

Juan Carlos Guerrero Álvarez

C.I: 010409150-9



Cláusula de Propiedad Intelectual

Juan Carlos Días García, autor del trabajo de titulación **“DISEÑO, EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA LUCHA OLÍMPICA EN LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GIRÓN 2017”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 6 de diciembre 2018

Juan Carlos Días García

C.I: 030217976-7



DEDICATORIA

La realización de este proyecto está dedicada a mi familia, pilar fundamental en mi vida. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para mí, sino para mis hermanos. Ellos representan un gran esfuerzo y tesón en momentos de decline y cansancio. A ellos este proyecto, que, sin ellos, no hubiese podido ser.

JUAN CARLOS DÍAS GARCÍA



DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mi Esposa, quien fue el pilar dentro del proceso de ejecución del programa y por su motivación constante.

Al regalo más divino que da la vida, mis hijos Juan Francisco y María Emilia, quienes fueron el motor y el aliento que me impulsaron para alcanzar la meta.

A mis padres quienes siempre estuvieron pendientes y por brindarme el apoyo necesario tanto moral como espiritual.

A mis hermanos y hermanas, los confidentes quienes me empujaban para ir escalando paso a paso hasta llegar al objetivo.

JUAN CARLOS GUERRERO ÁLVAREZ



AGRADECIMIENTO

Agradezco a DIOS por haberme guiado por el camino correcto hasta ahora y darme una gran familia; a mi padre Rafael Díaz que de una u otra manera me encaminó a llegar a esta carrera y lograr esta meta. De manera primordial a mi tía Leonor Díaz quien a cada momento vela por mi bienestar, a mis abuelitos, hermanos por siempre brindarme su apoyo incondicional y por darme la fuerza para seguir adelante.

Por último, agradecer a mi compañero Juan Carlos Guerrero quien me involucró en este mundo de la Lucha Olímpica y al Mgtr. José Macas quien nos ha guiado y ha permitido concluir esta meta con su ayuda

JUAN CARLOS DÍAS GARCÍA



AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a Dios por darme la salud y las fuerzas para seguir adelante, pese a las dificultades que se presentaron en el transcurso de este trayecto.

A mi esposa quien supo aconsejarme y motivarme pese a las situaciones difíciles que se nos presentaron.

A mis padres por ser el ejemplo de vida y sembrar en mí principios y valores.

A los niños y niñas del cantón Girón y a su Liga Cantonal, quienes fueron la clave para el proceso de la ejecución del programa, con quienes pude lograr mis primeros objetivos como entrenador.

Al Magister José Macas, quien supo guiarme en todo el proceso, en el ámbito educativo y deportivo, con quien en alguna oportunidad pude compartir logros deportivos internacionales en Chile, con aquella selección nacional de lucha.

A la Lucha Olímpica por ser parte de mi vida y darme una formación completa. Gracias a esta disciplina deportiva he podido vivir momentos maravillosos, alegrías, tristezas y logros nacionales e internacionales. Es la pasión a esta disciplina que me motivó a la creación y ejecución del presente programa.

JUAN CARLOS GUERRERO ÁLVAREZ



INTRODUCCIÓN

Luego de las encuestas realizadas previas a la investigación se constató la inexistencia de programas de iniciación deportiva para la lucha olímpica con niños entre 10 y 12 años en la Liga Deportiva Cantonal de Girón, por esta razón se puede justificar la necesidad de realizar una investigación científica sobre un programa de enseñanza para la lucha que contemple parámetros contemporáneos entre los que destacarían:

- Falencias en la estructuración de los calendarios competitivos y la cercanía entre las competencias.
- Falencias de la dirigencia deportiva que presionan los resultados competitivos en categorías inferiores.
- Desconocimiento sobre la dosificación adecuada de las cargas en las categorías inferiores de 10 a 13 años.
- Desconocimiento sobre las planificaciones adecuadas en las categorías inferiores.
- Importancia de la realización de programas para la Lucha Olímpica en los estilos libre masculino y libre femenino por vencimiento de objetivos con metodologías viables.

La importancia del programa radica en la aplicación como instrumento metodológico que posibilite la calidad de la enseñanza-aprendizaje con una tendencia constructivista de una planificación prospectiva, futurista y dinámica. Y así permita establecer e implementar ambientes propicios para aprender significativamente con la articulación práctica de los ejes transversales y extrapolación de los conocimientos deportivos. (Orts, 2005).



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Aplicar, ejecutar y evaluar un programa de iniciación deportiva para la Lucha Olímpica en la Liga Deportiva Cantonal de Girón, que posibilite la calidad de la enseñanza-aprendizaje del entrenamiento con niños de 10 a 13 años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar las estrategias que permitan fortalecer la disciplina de Lucha Olímpica en la Liga Deportiva Cantonal de Girón en la categoría 10 a 13 años.
- Diagnosticar el nivel de desarrollo de las capacidades motrices a través de la aplicación de baterías de test aplicados para esta categoría de edad.
- Elaborar un programa de iniciación con una metodología idónea para la selección y detección de talento deportivo y que estos datos sirvan de orientación y fundamentación para futuros trabajos de investigación en la especialidad.
- Valorar la factibilidad del programa propuesto mediante la aplicación de batería de test en la categoría de 10 a 13 años en la Liga Cantonal de Girón.



CAPÍTULO I

INICIACIÓN DEPORTIVA

La iniciación deportiva

(Blázquez & Sánchez, 1986) Puntualizan que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva.

Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Un individuo está iniciado en un deporte cuando, “tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices”. (Hernández M. , 1986)

Por su parte (J. Antón, 1990) concibe la iniciación deportiva como un proceso pedagógico, el que está relacionado con la educación y el perfeccionamiento corporal, con fines de rendimiento deportivo individuales.

En estas etapas el deporte se consolida con un medio muy eficaz para educar que puede coexistir a su vez con las intenciones lúdicas o recreativas del niño y con las expectativas de rendimiento en la competición, a largo plazo, de los agentes con intereses en el proceso de iniciación deportiva. El niño y la lógica interna del deporte son factores muy importantes a tener en cuenta para guiar el proceso, pero también el contexto, en un amplio sentido, parece ser tan determinante como los anteriores pues a veces son factores circunstanciales, población, clima, instalaciones, material, etc. pero otras muchas dependen de las intenciones de los agentes implicados en la iniciación deportiva.



Para el niño, jugar es vivir, el juego llena su cuerpo, su mentalidad, sus emociones y hasta el ser físico, un niño que está concentrando en sus juegos es creativo, libre y contento, la variedad y riqueza de sus juegos ayudan al niño a crecer y aprender, es algo muy serio. Es el mundo del niño. (Evans, 1974)

1.1.1 Iniciación: 8 años hasta los 12 años

Primera Etapa de Iniciación 8-10 años se realiza al trabajar las habilidades básicas, genéricas mediante juegos pre-deportivos.

Segunda Etapa de Iniciación 10-12 años se trabaja las habilidades genéricas y se inicia con el trabajo de habilidades específicas.

El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función una serie de factores que afectan y rodean al proceso. Según Hernández et al. (2000) son el sujeto, el deporte y el contexto. Cada uno de estos factores tiene distintos sub-factores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros.

Para Hernández et al. (2000, pp. 15) las características del sujeto y de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

Etapas del proceso de iniciación

(Blázquez D. , 1995) Establece las siguientes etapas de iniciación deportiva:

1. Estructuración motriz. Etapa comprendida entre los 6-7 años y los 9-10 años, y como finalidad principal la adquisición de patrones motrices básicos como origen de un movimiento ordenado.

2. Toma de contacto con las prácticas deportivas: iniciación deportiva generalizada. Etapa comprendida entre los 9 y 10 años y los 13-14 años, siendo la finalidad más importante el poner al niño en contacto con la actividad deportiva propiamente dicha.

3. Desarrollo: iniciación deportiva especializada. Etapa comprendida desde los 13-14 años a los 16-17 años con unos objetivos principales: introducir al joven en una especialidad deportiva; preparación orgánica y funcional general; preparación física; desarrollo técnico específico y desarrollo táctico especializado.



4. Perfeccionamiento. Etapa comprendida desde los 15-16 años en adelante. En este período se busca el perfeccionamiento y especialización deportiva.

1.1.2 Desarrollo de las distintas etapas de la iniciación deportiva

(Blázquez D. , 1995) Establece la siguiente clasificación:

1.- Etapa de formación perceptiva motora: Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal, Estructuración Temporo Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

2.- Etapa de formación deportiva multilateral: Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

3.- Etapa de formación específica deportiva: Abarca desde 13; hasta los 18 años sus objetivos son el desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido.

4.- Etapa de perfeccionamiento deportivo específico: Abarca desde los 17 -18 años hasta los 20-21 años aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5.- Etapa del rendimiento puro: Abarca desde los 20-21 años en adelante aquí el deportista está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico.

1.1.3 Etapas específicas

1.- Etapa de formación perceptiva motora: (De 0-9 Años). Esta etapa nos presenta un gran desarrollo del sistema nervioso junto con una gran capacidad perceptiva por esto se debe dedicar primordialmente al desarrolla de las capacidades perceptivo-motrices. Además, no hay desarrollo de las capacidades físicas por el entrenamiento, no hay aprendizaje técnico por más que se entrene ese aspecto.



¿Nos preguntamos qué debe hacer un niño en esta etapa?

Correr, saltar, trepar recibir, arrojar y todas las formas básicas del movimiento. Es necesario brindarle al niño las más amplias ricas y variadas experiencias motrices con la intención de que todo sea recreativo, pero asistemático, estimulando y desarrollando sus capacidades ya mencionadas.

¿Qué cosas no debe hacer el niño en esta etapa?

En esta etapa no debe competir oficialmente, ni debe ser entrenado para ello. El niño puede luchar, pero debe actuar. En forma de juego. Si bien el niño compite desde su nacimiento y a través de todas sus etapas evolutivas, no olvidemos que el resultado de su juego no le crea ningún tipo de conflicto, más que la natural alegría o tristeza de ganar o perder. Ahora imaginemos que sucederá si a sus simples juegos le organizamos un campeonato con público y padres alrededor de la colchoneta, periodistas, premios para los campeones, etc. Tampoco debemos pretender que el niño aprenda gestos técnicos de ningún tipo porque su etapa evolutiva no puede hacerlo.

2. Etapa de formación deportiva multilateral: (Desde los 9- 12/13 años). Esta etapa se presenta una gran capacidad de las técnicas de movimientos en forma global. No se consigue la inhibición de movimientos, por lo tanto no hay precisión.

Estamos en la edad de oro del aprendizaje deportivo, los niños son capaces de aprender de todo, pero siempre en forma general o global.

¿Qué debe hacer un niño de esta etapa?

En cuanto a la preparación Técnica: Aprender las técnicas globales de movimiento del deporte. En cuanto a la Preparación Física: Desarrollar sus capacidades motoras: resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad, coordinación, en forma general.

En cuanto a la preparación Mental: Conocer la idea central, las reglas de la Lucha, aprenda a cooperar, educarse para el esfuerzo, y tratar de conseguir alegría, en la forma cognitiva.

Desarrollo de los más variados patrones de la coordinación; familiarización con los más diversos elementos, desarrollo del pensamiento táctico general, entre los 9 a 13 años, el niño debe practicar todos los deportes que pueda o estén a su alcance. El juego sigue siendo en esta etapa el mayor agente para desarrollar los objetivos propuestos por todo lo ya enumerado y



fundamentalmente porque nos permite un gran desarrollo del pensamiento táctico, ya sea individual o grupal, pero en forma general, cuanto mayor sea su número de experiencias motrices que acumule el niño en esta etapa, mejores posibilidades de aprender lo específico tendrá en la siguiente, luego no hay más que combinar todo lo aprendido y almacenado en sus centros nerviosos.

¿Qué no debe realizar en esta etapa?

Aprender Técnicas específicas o acabadas de ningún deporte, porque no puede inhibir determinados movimientos que la técnica pura exige sean inhibidas. No debe ser especializado en ningún deporte. No olvidemos que estamos iniciando al niño en el deporte en general y no al deporte que nosotros queremos que practique. Tampoco es bueno que en estas edades aprenda sistemas complejos de táctica. Estamos seguros de que respetando, el desarrollo y maduración de los niños, no solo ayudamos a su educación, sino que estamos formando un verdadero deportista.

3. Especificidades de la orientación deportiva inicial

El deporte que se practica en las clases de Educación Física del deporte de alta competición y hacer partícipes a nuestros alumnos de esas diferencias. Según Parralo (como se citó en Pintor Torres, 1989) Desde el prisma de la formación, el deporte hay que considerarlo desde dos puntos de vista: uno, como contenido de la Educación Física que ayuda, junto con el resto de áreas de la educación, a la formación integral de la persona. Otro, como *"entidad que debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma; de ser en sí y por su propia esencia un objeto de logro"*. (Pintor Torres, 1989) Estos dos puntos de vista interactúan según este autor. También nos dice que para que la formación deportiva esté bien orientada en la escuela, debe ser considerada no como un proceso destinado a la consecución de máximos rendimientos deportivos, sino como el comienzo temprano de una formación planteada para un futuro rendimiento máximo.

En nuestro ámbito, sería una adaptación que hacemos del deporte de alta competición para acercarlo a nuestros alumnos/as en función de sus intereses, motivaciones y capacidades.

Características básicas del deporte

1. El deporte debemos entenderlo como un juego. Al principio eran juegos simples y han ido evolucionando hasta llegar a convertirse en deportes.



2. Tiene que haber una situación motriz que implique ejercicio físico y que tenga una motricidad más compleja que lo que hacemos diariamente (andar).
3. Competitivo. Un deporte fuera de la competición no sería un deporte. Debe de superarse una meta o a un adversario. Este es uno de los puntos por lo que no aparece en primaria.
4. Reglado. Las reglas son codificadas y estandarizadas.
5. Institucionalizado. El deporte está regido por instituciones (federaciones, etc.).

1.1.4 Características del deporte que adquiere el niño a medida que avanza el proceso de enseñanza aprendizaje.

- Fundamentalmente se realizaran actividades.
- Que el niño socialmente vaya superando el egocentrismo y fomente el trabajo en grupo.
- Que se mida con los otros para iniciarlo en el mundo de las reglas y competición.
- Que emocionalmente sea más estable, menos fantasioso y entienda mejor las tareas.
- Que mejore la concentración propuesta y pueda realizar una tarea durante más tiempo.
- Que avance su motricidad general, mejore tanto el trabajo de habilidades genéricas y las habilidades motrices como las específicas.
- Que se inicie en el desarrollo de las cualidades físicas.

Iniciación deportiva desde la estructura y dinámica de los deportes.

La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que intervienen, los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la *estructura del deporte* y los planteamientos didácticos que se empleen.

Para elaborar una propuesta de estructuración en secuencias para el proceso de iniciación a los deportes, empleando como criterio, la *complejidad estructural de los mismos*, se considera los siguientes aspectos: *El objetivo motor que prioritariamente se debe alcanzar, el tipo de comunicación motriz que la configura y la estandarización o no del espacio.*

Teniendo en cuenta el *objetivo motor* prioritario de la tarea la secuencia de complejidad estructural establecida, de menor a mayor, es la siguiente:



1. Situaciones de carácter interoceptivas.
2. Deportes de traslación.
3. Deportes de reproducción de modelos.
4. Deportes de enfrentamiento cuerpo a cuerpo.
5. Deportes para situar un móvil en una meta y/o evitarlo.

1.1.5 Tipo de deporte

En general se suele plantear una metodología similar en la docencia del deporte en edades de iniciación, pero en realidad deberíamos analizar el tipo de práctica que desarrollamos con objeto de adecuar nuestra actuación a la especificidad de esta. (Hernández, 1994).

- **Deportes de oposición** Serán todos aquellos deportes individuales en los que nos enfrentamos a otro oponente. Abarcaría a todos aquellos deportes denominados tradicionalmente de adversario (tenis, bádminton individual, deportes de lucha).

Cuando consideramos las características del *espacio* en el que tiene lugar el desarrollo de la situación motriz, la secuencia de complejidad estructural se establece de la siguiente manera:

1. Deportes de espacio estandarizado o sin incertidumbre.
2. Deportes de espacio no estandarizado o con incertidumbre.

Partiendo de los rasgos caracterizadores de los elementos anteriores, *objetivo motor*, *tipo de comunicación*, y *tipo del espacio*, y se tiene en cuenta los deportes existentes en la actualidad, ya que alguno de los posibles modelos de estructuras que pueden establecer con los criterios empleados no da como resultado deportes que ya existan, aunque sí pueden existir en un futuro algunos de lo que no existen en estos momentos; es posible establecer una secuencia de menor a mayor complejidad estructural que es la siguiente:

- L. Deportes de oposición espacio estandarizado y de enfrentamiento cuerpo a cuerpo.
Ejemplos: Lucha Olímpica, Judo, Boxeo.



1.1.6 Capacidades condicionales y coordinativas y su relación con el deporte

En el campo de la Educación Física y el deporte es importante tener en cuenta el proceso de maduración orgánica en el momento de concebir un programa adecuado a las necesidades de los niños y jóvenes hacia los que este vaya dirigido.

Las etapas de maduración orgánica o de predisposición para el rendimiento en las cuales influyen tanto factores genéticos como ambientales son conocidas como **periodos sensitivos**. Wolkov y Filin, describen este periodo como “No una etapa rigurosamente determinada de desarrollo individual (la edad infantil, adolescentes, etc.), sino el periodo caracterizado por la mayor sensibilidad a la acción de los factores tanto favorables como desfavorables del medio exterior. En pocas palabras, los periodos en que la fusión de los factores genéticos y ambientales sea la más completa

El caracterizar los entornos de edad correspondientes a los periodos sensitivos es tomar en cuenta no solo la edad cronológica, sino que todavía es más importante la edad biológica, o sea, aquella que determina un nivel de desarrollo físico determinado que no siempre tiene correspondencia con las manifestaciones o reacciones orgánicas que se producen en niños de igual edad cronológica y sexo. De ahí que el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas, sobre todo las condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) así como la movilidad articular o flexibilidad, sean más eficaces si las cargas (fundamentalmente tomando como referencia el volumen, la intensidad y la densidad del estímulo) y los tipos de capacidades o sus variantes se ajustan a estas etapas en las cuales se producen los cambios más favorables que son característicos para cada edad y sexo.

Metodología de la iniciación deportiva

Hablar de metodología de la iniciación deportiva es realmente complicado ya que supone hablar de todo aquello que va a influir y que es necesario tener en cuenta en la enseñanza de los deportes durante las primeras etapas de formación. En este caso se va a priorizar sobre algunos aspectos que consideramos de mayor interés.



Objetivos

Partimos de los objetivos que Antón (1990) enuncia en la iniciación al Balonmano y se utilizó para este programa de Lucha Olímpica, y se añadió otros que se consideran importantes. (Jiménez & Sáenz- López, 2000):

- 1. Mejorar la salud de los alumnos.** Este objetivo va a conllevar, entre otras cosas, el trabajo de las cualidades físicas adecuadas a la edad, que los contenidos técnico-tácticos sean idóneos, que se den de una forma motivante, etc.
- 2. Trabajar los contenidos técnico-tácticos básicos.** Principalmente se trabaja los medios técnico-tácticos individuales y los colectivos básicos (en deportes donde existan compañeros).
- 3. Enseñar las reglas básicas de este deporte.** La enseñanza de las reglas debe ser progresiva. En el primer contacto con el deporte se enseñara de forma global lo imprescindible para poder jugar, sin importarnos demasiado que los chicos cometan diferentes violaciones al reglamento.
- 4. Mejorar la socialización y el trabajo en equipo.** Este objetivo supone desarrollar o mejorar aspectos sociales como el respeto entre compañeros y adversarios, y fomentar la cooperación entre los compañeros para un fin común: disfrutar de una manera lúdica.
- 5. Conseguir hábitos de práctica deportiva.** Como último objetivo general, aunque habrá otros más puntuales o específicos, se buscara el conseguir hábitos saludables entre todos los deportistas, independiente del nivel que alcancen. Se desea que disfruten con el deporte y que en el futuro lo practiquen y lleven una vida sana.

1.1.7 Métodos de enseñanza en la iniciación deportiva

Los métodos de enseñanza que se consideran más idóneos para la iniciación deportiva. Siguiendo a (Blázquez, 1995), se resumen en dos grandes grupos, que tratan, de forma general.

Por un lado, cabe analizar los llamados **métodos tradicionales**, contruidos sobre la base del entrenamiento deportivo. Los entrenadores presentan limitaciones en su formación pedagógica y didáctica y, por tanto, basan sus planteamientos de aprendizaje en la consecución de un abanico más o menos amplio de elementos técnicos individuales, así como de sistemas de juego colectivo.



Se habla de modelos que repiten e imitan el tipo de entrenamiento de los adultos con ciertas adaptaciones para los niños.

Son métodos basados en la lógica del pensamiento del adulto que realiza un análisis de los elementos técnicos y los fracciona para, progresivamente, asimilar las distintas partes. Por ello, buscan el dominio de la técnica a base de descomponer el gesto y, posteriormente, asociar y combinar una gran cantidad de técnicas. Sólo cuando se dominan las partes de un gesto, éste se podrá ejecutar de forma global, es decir, las acciones motrices deportivas son equivalentes a la suma de las partes en que se dividieron para aprenderse.

El distanciamiento de esta forma de plantear la enseñanza con respecto a los intereses de los niños en edad escolar es evidente por cuanto el niño necesita mantener un alto grado de motivación en la tarea para que ésta resulte significativa y, mediante la repetición rutinaria de movimientos o partes de ellos, difícilmente podrá lograrse. Además, la supuesta eficacia en cuanto la asimilación de destrezas deportivas queda en entredicho pues el niño accede al conocimiento por organización progresiva de estructuras y la interacción con el medio va proporcionando las bases para la creación de una estructura global (Blázquez, La iniciación deportiva y el deporte escolar., 1995).

De este modo, el contacto con la realidad es manifiesto, al tiempo que, al no establecer patrones de ejecución, se fomenta la creatividad y la imaginación de los alumnos. Como consecuencia de una práctica divertida y satisfactoria, el niño se siente atraído por el deporte y, de esta manera, desarrolla una motivación intrínseca hacia su práctica que puede desembocar en hábitos perdurables hasta la adultez.

Estos métodos activos, deben tener correlación con los **principios pedagógicos** en la Educación Física que, (Seybold, 1974) resume en los siguientes:

1. Adecuación a la naturaleza del niño.

Si bien se parte de situaciones reales globales, se debe atender a las características propias de los niños, tanto las ajustadas a su edad, como las particulares de cada uno. Es necesario enfocar las prácticas según sus intereses y características físicas, psíquicas, sociales y afectivas.



2. Individualización.

El respeto al ritmo de ejecución y aprendizaje es fundamental, por cuanto el niño debe expresarse conforme a su personalidad. El profesor debe entender y respetar las diferenciaciones personales en todo el proceso de enseñanza - aprendizaje.

3. Solidaridad o socialización.

El alumno adquirirá al conciencia suficiente para encontrar su sitio en un colectivo, para poner su capacidad personal al servicio de un fin conjunto, asumiendo los diferentes roles que presenta la práctica deportiva de equipo.

4. Totalidad: formación integral

La enseñanza deportiva debe estar basada en el aprendizaje del gesto global, en situaciones reales de juego. Pero además, el deporte educativo debe ocupar un espacio en la formación integral del niño, en el desarrollo de su personalidad.

5. Espontaneidad

Se tendrá que buscar siempre situaciones de máxima participación del alumno que favorezcan su libertad para crear movimientos. Para ello, se propondrá tareas sin determinar las soluciones de ejecución.

6. Experiencia práctica y realismo

Todas las situaciones de aprendizaje deben ser significativas para el niño, con el máximo de práctica física y de realidad en cuanto al juego.

7. Autonomía

Las tareas deberán estar definidas con claridad para que los participantes asuman rápidamente sus funciones de forma autónoma. Del mismo modo, implicarles en la toma de decisiones en



cuanto a la práctica, así como en su planteamiento, sin tratar de imponer las condiciones de la misma.

8. Métodos para Detectar y Rectificar los Errores:

Cuando el entrenador comienza a laborar con las etapas del aprendizaje y sus pupilos inician las ejecuciones prácticas sobre la base de la aplicación de los principios metodológicos y los métodos de enseñanza; se incorpora a este proceso un elemento de suma importancia que es la detección y corrección de errores. No todos los alumnos asimilan de la misma forma y esto se debe a causas que el pedagogo tiene que determinar para orientar el aprendizaje.

Al iniciar el aprendizaje, da comienzo a una regularidad fisiológica, que es la formación del hábito motor, el cual transita por tres fases: la generalización, la concentración y la consolidación y perfeccionamiento. Por lo tanto, no siempre la mala ejecución técnica de las nuevas acciones motrices, es la consecuencia de deficiencias en la metodología de la enseñanza. En la primera fase del hábito motor, la formación del sistema de enlaces nerviosos, en su comienzo, se manifiesta exteriormente con movimientos innecesarios, imprecisos y con inestabilidad del ritmo.



CAPÍTULO II

Es importante destacar que el presente programa corresponde al título Programa de enseñanza para la Mini Lucha. De los autores Cubanos Lic. Mario Figueroa Jiménez, Lic. Gustavo Rolle Fernández y Lic. Nelson Palacio Chamizo, (Mario Figueroa Jimenez, 2007). el cual nos sirvo de referencia para la presente investigación aplicada en un universo ecuatoriano, resaltando que en nuestro país no se han realizado investigaciones específicamente en esta temática, con esta categoría de edad y mucho menos aplicado en la Liga Deportiva de Girón.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LUCHA OLÍMPICA PARA CATEGORÍAS INFERIORES CATEGORÍAS 10-12 AÑOS

“Es muy importante conocer que el proceso de entrenamiento, tiene que estar estructurado de tal forma que garantice el resultado del atleta en el momento propicio” cita expresada por MATVEEV y Novikov (Matveev. & Novikov., 1977).

Fundamentos generales del entrenamiento

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, y psicológicas de los deportistas, para lograr la forma deportiva, con vistas a alcanzar resultados deportivos de excelencia competitiva. Para la planificación del entrenamiento de la Lucha Olímpica, hay que tener en cuenta que este se rige para su desarrollo por varios principios fundamentales:

- **Principio de la Sistematización:**

La influencia de cada entrenamiento se base de las huellas del anterior, los nuevos hábitos motores sólo se pueden formar sobre la base de hábitos anteriormente adquiridos, los cambios positivos operados en el organismo de carácter fisiológico, bioquímico, psíquicos, etc. condicionados por el entrenamiento, se expresan en la elevación de la capacidad de trabajo del organismo del deportista, en el desarrollo de sus capacidades motrices, hábitos y destrezas.

- **Principio de la correcta relación entre el trabajo y el descanso:**

Consiste en el sistema de alternación de las cargas y descargas en el entrenamiento deportivo, el deportista no realiza todos los entrenamientos en condiciones de pleno restablecimiento de la capacidad de trabajo. El sentido de esto consiste en plantearle al organismo exigencias muy



grandes y obtener en consecuencia un potente auge de la capacidad de trabajo durante el siguiente descanso.

- **Principio del aumento gradual de las cargas de entrenamiento:**

Se entiende por carga: A las actividades físicas y/o psíquicas que debe realizar el atleta en el desarrollo de su preparación, y a los efectos del entrenamiento que se produce en el organismo del deportista.

- **Principio de orientación hacia logros más elevados:**

El objetivo del deporte es la obtención de altos logros deportivos por medio del incremento de las capacidades del atleta, y además de una profunda especialización del deporte elegido.

- **Principio de la unidad de la preparación General y la Especial.**

No es posible excluir en la preparación de un deportista la preparación general y la especial sin perjudicar sus resultados y aprovechamientos.

En la capacidad de trabajo especial el objetivo está encaminado al desarrollo de las capacidades que caracterizan el deporte determinado, y en la capacidad de trabajo general está encaminado al perfeccionamiento multilateral de las capacidades en general.

- **Principio de continuidad del proceso de entrenamiento.**

El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo de un ciclo y durante varios años de forma consecutiva, de esta manera se mantiene la orientación al perfeccionamiento del deporte elegido.

La influencia de cada entrenamiento ulterior se “materializa” sobre la base de las “huellas” del anterior. Estas huellas son los cambios positivos de carácter bioquímico, fisiológico, morfológico, psicológico, etc. producidos por el entrenamiento deportivo, este principio exige no permitir intervalos demasiado prolongados entre los entrenamientos, asegurar la continuidad de la influencia y crear con ello las condiciones para el progreso ininterrumpido en la actividad deportiva.

- **Principio de la especialización.**

La especialización deportiva está determinada por la forma en que se deben relacionar los medios y métodos de entrenamientos en las diferentes etapas de la vida deportiva.

La teoría y metodología del entrenamiento deportivo divide las cargas, por su significación para el deporte elegido, en generales y especiales.



Cargas especiales: Estas cargas constituyen el medio idóneo para la especialización deportiva, la cual forma una base de la maestría deportiva.

Cargas generales: Son las diversas actividades encaminadas al desarrollo de las distintas capacidades, las cuales sirven de base para el desarrollo de las capacidades que influyen y determinan en el deporte seleccionado.

- **Principio de la individualización.**

Este principio se plantea sobre la base de que las actividades de la preparación deportiva tienen que adaptarse a las características psico-funcionales de cada deportista. La individualidad del trabajo de los deportistas se logra con el ajuste y dosificación individual de las cargas. Las cargas físicas de entrenamiento iguales recibidas por los deportistas, tienen diferente asimilación biológica.

Bases metodológicas para el entrenamiento de los niños y jóvenes.

Como se conoce, el proceso de entrenamiento de niños y jóvenes conlleva una atención fundamental en cuanto a su planificación, control y corrección pedagógica (feedback), ya que existe una gran diferencia en la forma de percibir la naturaleza del ejercicio (intensidad, volumen, duración) entre los niños y los adultos.

Según (Becerro, 1989), la entrenabilidad se mide por el grado de transformaciones morfológicas o funcionales sufridas por el organismo sometido al proceso de acondicionamiento general, a través de un programa específico.

Al respecto, en muchos casos, las transformaciones morfofuncionales del organismo de un niño pueden ser alteradas en sentido positivo o negativo debido a los procesos de maduración, crecimiento y desarrollo que se llevan a cabo en cada grupo de edades.

Desde los años 70 Matveev y Schmolinsky, hablan del plan perspectivo individual de los atletas, concibieron cuatro etapas de desenvolvimiento individual que son:

- a) Etapa de formación básica
- b) Etapa de especialización
- c) Etapa de alto rendimiento
- d) Etapa de mantenimiento, llamada hoy etapa de desentrenamiento.



Por el interés del trabajo solamente se refiere a la primera etapa de formación básica, ya que con sus lógicas excepciones, todo el trabajo que se realice con los niños y jóvenes debe estar concentrado en esta etapa de formación deportiva.

La intencionalidad pedagógico – metodológica de esta etapa de formación deportiva está encaminada a propiciar una preparación general y multifacética de los niños en edad escolar, al poner el énfasis principal de entrenamiento en las capacidades coordinativas (coordinación, ritmo, orientación espacial, percepción y ajuste de los movimientos.), en la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la resistencia muscular localizada o resistencia a la fuerza.

En esta etapa de la formación deportiva debe enfatizarse sobre todo en la planificación de variadas actividades físico–deportivas que impidan una especialización funcional temprana y que posibiliten una futura especialización deportiva.

La atención debe estar dirigida, en lo fundamental, hacia:

- 1) La corrección postural
- 2) Estimulación psicomotora temprana
- 3) Creación de hábitos higiénicos de vida
- 4) Familiarización y paulatina consolidación de las técnicas deportivas
- 5) Conocimiento básico de las reglas de los deportes
- 6) Iniciación en la competición deportiva, sin grandes exigencias psíquicas y de rendimiento.

Esta etapa en su proyección masiva se realiza mediante la estructuración de los programas de educación física escolar a nivel primario, o sea, en edades comprendidas entre los 6 y los 12 años aproximadamente. Es importante destacar igualmente que en los primeros cuatro años de la educación primaria, los programas deben ir encaminados al desarrollo de las capacidades coordinativas, la flexibilidad, la resistencia aeróbica y la resistencia a la fuerza, mediante actividades de gimnasia, juegos y actividades físico – recreativas.

Relación entre la preparación técnica y la física.

El perfeccionamiento de la maestría técnica y la preparación física especial son los componentes principales y estrechamente interrelacionados e interdependientes de un sistema a largo plazo de



preparación del deportista. El carácter de las interacciones externas del deportista y su correspondiente régimen de trabajo del organismo determinan el contenido, la dirección y la magnitud de su especialización morfofuncional.

Planificación y contenido para el entrenamiento:

El mejor efecto se puede obtener cuando se aplican racionalmente diferentes métodos, medios y formas de clase-entrenamientos, en donde se tiene en cuenta las condiciones y particularidades que poseen los alumnos.

Toda planificación del entrenamiento posee las siguientes tareas:

1. Formar al alumno como futuro ciudadano de la sociedad.
2. Adquirir y desarrollar paulatinamente la preparación física multilateral (fuerza, resistencia, velocidad, rapidez, flexibilidad, etc.) y el perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices.
3. Desarrollo de las cualidades morales y volitivas.
4. Estudiar las distintas acciones técnico-tácticas.
5. Perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas (hábito motor) fundamentalmente con los topes precompetitivos.
6. Acumular experiencias, al participar en competencias, así como obtener altos resultados deportivos.
7. Aumento del nivel de conocimiento en el campo de la teoría y la metodología del deporte, la higiene, profilaxis y el entrenamiento.

Con el cumplimiento de las tareas expuestas, se puede obtener de los alumnos un objetivo esencial que será, no solamente el dominio de la maestría deportiva, sino también un desarrollo integral.

Todos los aspectos anteriores están ligados entre sí; al perfeccionar uno de ellos. El luchador tendrá más posibilidades de ejecutar cualquier acción técnico-táctica cuanto más racional sea la técnica de la ejecución de las llaves; será más hábil en las competencias, cuando más elevado sea el nivel de sus cualidades volitivas; más completa será su preparación física, técnica y táctica, cuando más elevado sea su nivel de maestría y más fácil le será la ejecución de las acciones técnico-tácticas complejas, etc.



Programa de enseñanza categoría 10-12 años

El programa de enseñanza para luchadores categoría 10-12 años ha sido confeccionado al igual que los programas anteriores 7-8 y 9-10 años sobre bases sólidas y con un rigor científico. El mismo es la continuación del pasado (categoría 9-10 años) donde se ha tenido presente las experiencias, conocimientos y consideraciones de entrenadores deportivos de varias especialidades, pero fundamentalmente aquellos pertenecientes al deporte del colchón y las llaves.

Durante la confección del plan de los elementos técnicos seleccionados a estudiar en la categoría 10-12 años se tuvo en cuenta varios aspectos que están contemplados en los anteriores programas, pero en algunos aspectos difieren de los mismos, ya que se debe tener presente que el niño terminó su etapa de iniciación deportiva y comienza su etapa de desarrollo deportivo (observar pirámide) donde los objetivos pedagógicos y tareas están más definidos como por ejemplo la diferenciación de modalidades de lucha en esta categoría es más significativa se confecciona un plan técnico táctico para la lucha libre y otro plan para la lucha.

En este programa de enseñanza las acciones técnicas de la posición de lucha de pie aumentan considerablemente en comparación con los programas anteriores. Se estudia de una forma más profunda el procedimiento del enyugue atendiendo a su relevancia en la lucha moderna hay un aumento en la frecuencia y volumen semanal para llevar a cabo el estudio y consolidación de los elementos técnicos.

Las proyecciones estratégicas han iniciado varios proyectos, programas y planes que garantizan el cumplimiento de lo antes expuesto y a uno de los proyectos que más profundidad les está brindando son los programas de enseñanza del luchador en todo su contenido científico-técnico y educativo, en estrecha coordinación con las provincias y equipos de trabajos constituidos para esta importante actividad.

Tareas del programa de enseñanza para luchadores categoría 10-12 años.

1. Cumplir con el plan acrobático y ejercicios en aparatos comprendido para cada nivel de enseñanza. tener en cuenta la metodología de la enseñanza de algunos elementos. evaluación de las distintas combinaciones acrobáticas por niveles de enseñanza.
2. Aplicación de las evaluaciones pedagógicas planificadas en esta categoría teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas. realizando un análisis minucioso del resultado de los mismos.



3. Utilización correctamente de los métodos de enseñanza seleccionados en el programa. importancia del método de repetición y el método de juego en estas edades.
4. Brindarle una atención especial a los aspectos fundamentales del reglamento de fila contemplado en los diferentes niveles del programa. resaltando el procedimiento del enyugue de una forma más profunda.
5. Cumplir con la reglamentación establecida en el programa para desarrollar las competencias provinciales y nacionales en esta categoría.
6. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas en estas edades teniendo en cuenta características de cada una de ellas, al realizar los juegos pre deportivos reflejados en el programa.
7. Realizar conversatorios sobre normas de conducta e higiene del alumno, la instalación deportiva y el vestuario así como el uso correcto de estos.
8. Llevar a cabo el desarrollo de la preparación política ideológica, atendiendo a las orientaciones metodológicas contempladas en el programa.
9. Importancia de las pruebas técnicas para poder competir a nivel provincial y nacional (sus regulaciones, que aparecen en el programa).
10. Es de carácter obligatorio que en estas edades el calentamiento para toda actividad sea dirigido por el profesor deportivo.

**Orientaciones metodológicas generales y específicas para llevar a cabo
el estudio y consolidación de las acciones técnicas del programa de enseñanza
cat. 10-12 años.**

1.1.8 Orientaciones generales:

1. Todo profesor deportivo debe transitar con sus educandos hasta que los mismos terminen la categoría 10-12 años (o sea desde 8 hasta 12 años).
2. Es necesario que todo profesor deportivo conozca y domine cuales son los elementos técnicos contemplados a estudiar y consolidar en el programa de enseñanza para mini lucha categoría 7-8 y 9-10 años por el cual transito sus educandos.
3. No debe violarse el orden cronológico reflejado por niveles de enseñanza en el programa para estudiar y consolidar los distintos elementos técnicos y combinaciones.



4. Utilización de una terminología actualizada y sencilla para nombrar los distintos elementos técnicos eliminando los vocablos movimientos, llaves y contra-llaves. pudiéndose denominar muchos de ellos con el nombre otorgados por los atletas a nivel nacional como son: cloche, enyugue, lebequer, turka, la escobilla, látigo, tacle, santo, la americana, joseíto, calzo, la cruz, machetazo, candado, sacrificio, hoyito, y otros.

5. Tener en cuenta la diferenciación entre ejercicios preparatorios y específicos. Ejercicios preparatorios, la musculatura. Ejercicios específicos, la acción técnica.

6. Para llevar a cabo el estudio de un elemento técnico debe tenerse en cuenta los siguientes pasos metodológicos:

- a) Ejercicios preparatorios.
- b) De qué posición se inicia el elemento.
- c) La entrada y el agarre.
- d) La ejecución de la parte principal.
- e) La caída o parte final.
- f) Grado de dificultad.

Observaciones: En caso de que alguna acción técnica a estudiar tenga comprendida más de una defensa o contra-ataque se seleccionó primeramente el más importante, los restantes si los hubiera serán estudiados posteriormente conjuntamente con la consolidación del elemento técnico en cuestión.

Pasos metodológicos que se deben tener en cuenta durante la enseñanza de un elemento técnico tanto de pie, como posición parter con su correspondiente defensa y contra-ataque.

- a) Estudio del elemento técnico solamente por ambos lados en una sesión de entrenamiento o más.
- b) Después de estudiado el elemento técnico en cuestión se pasara a la enseñanza de la defensa por ambos lados en otra sesión de entrenamiento o más si fuera necesario.
- c) Ya conocido el elemento técnico con su respectiva defensa se pasara al estudio del contra-ataque por ambos lados en otra sesión de entrenamiento o más si fuera necesario.
- d) Consolidación del elemento técnico con su respectiva defensa y contra-ataque por ambos lados en otra sesión de entrenamiento o más si fuera necesario.



- e) Ejecución de tope de estudio teniendo como objetivo principal la realización del elemento técnico aprendido con su correspondiente defensa y contra-ataque.

Orientaciones metodológicas generales para llevar a cabo el estudio y consolidación de los elementos como combinaciones acrobáticas y ejercicios en aparatos categoría 10-12 años

Observaciones:

El plan de estudio para elementos y combinaciones acrobáticas, contemplado en la categoría 10-12 años, al igual que en la categoría 9-10 años, se ha realizado por edades, aunque estén dentro de la misma categoría, al realizar combinaciones y elementos acrobáticos a estudiar cuando el niño tiene 10 - 12 años.

- a. La acrobacia debe trabajarse diariamente, preferiblemente al inicio de la parte principal del entrenamiento, con un promedio de tiempo entre 30 y 40 minutos.
- b. No se debe pasar al estudio de un elemento o una combinación nueva hasta tanto no haya un dominio total, de la que se comenzó a estudiar.
- c. Tener presente el orden cronológico, para el estudio de los distintos elementos y combinaciones acrobáticas reflejadas en cada nivel de enseñanza.
- d. Algunas combinaciones acrobáticas comprendidas en los niveles de enseñanza poseen algún grado de complejidad, por lo que se hace necesario, que todo entrenador tenga un pleno dominio de la metodología de enseñanza de esos elementos, así como de sus partes principales.
- e. Valorar las características, y posibilidades de aquellos niños atletas, que por su peso corporal se le dificulta la realización de algunos elementos y combinaciones acrobáticas así como ejercicios en aparatos, sin que esto justifique que los mismos sean excluidos de la práctica de acrobacia.
- f. En muchos ejercicios preparatorios para la consolidación de algunos elementos acrobáticos, es necesaria la ayuda del compañero, y el único indicado para esta ayuda es el profesor deportivo que tiene presente la edad de los niños, ejemplo de ellos lo constituyen los mortales.
- g. El método fundamental a utilizar, durante el proceso de enseñanza de los elementos y combinaciones acrobáticas, es el método de repetición en sus dos variantes.
- h. Tener presente la importancia del método de observación para llevar a cabo la evaluación de las distintas combinaciones acrobáticas al terminar cada nivel.



- i. Características de los niveles IV, V y VI para 12 años que es donde se comienza el estudio de los ejercicios en aparatos los cuales no serán motivo de evaluación durante la realización de las pruebas técnicas, pero si tienen gran significación en el deporte del colchón y las llaves.
- j. Durante la ejecución de los ejercicios en la barra fija, tener presente el grosor de la barra y su relación con el agarre. el largo de las paralelas no debe exceder los tres metros y los palos se deben ajustar a la anchura de los hombros de atletas pertenecientes a las divisiones intermedias.

Nota: En estas edades de (10-12 años), el sistema nervioso se caracteriza por la debilidad de los procesos de memorización, y la inestabilidad de la atención, esto hace difícil muchas veces, la formación de nuevas costumbres motrices por lo tanto, en su trabajo el pedagogo deportivo ha de utilizar un lenguaje hábil y presentar de manera precisa, los movimientos a estudiar.

Orientaciones metodológicas para llevar a cabo la aplicación de las evaluaciones pedagógicas en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 10-12 años

En este nivel en su tercera semana debe aplicarse, los test pedagógicos, con un objetivo exploratorio de conocer el nivel de las distintas capacidades físicas priorizadas en estas edades y en la última semana de este mismo nivel se aplicarán las pruebas evaluativas correspondiente a la categoría 10-12 años. Se encuentran contempladas dos evaluaciones pedagógicas donde no se especifica, una escala evaluativa, atendiendo la edad, y los mismos son:- dislocación de hombros con la cuerda.- arco gimnástico realización de los distintos test con el estricto cumplimiento de la reglamentación prevista con los mismos, y que su leyenda aparecen en cada uno de ellos. - no deben de aplicarse más de dos pruebas diarias, y el orden cronológico debe ser el siguiente: 1er día- velocidad 30 metros- flexión y extensión de brazos en paralelas. 2do día-carrera de ida y vuelta (sobre el tapiz).b-salto en viola con ocho (sobre el tapiz) 3er día-dislocación de hombros con la cuerda. b- arco gimnástico. 4to día-tracciones 20 segundos-salto largo sin impulso. - debe hacerse un análisis minucioso de los resultados obtenidos en cada prueba, tanto individual como general.

1.1.9 Descripción de las distintas evaluaciones pedagógicas que se aplicaran en la categoría 10-12 años

1- Test de carrera ida y vuelta (contra-tiempo).

Descripción



Desde la posición de arrancada alta, a la señal del profesor correrá la distancia de 10m. Hasta una línea final, donde se encuentran ubicado dos objetos (pelota, piedra, palo etc.), recogerá una de estos y lo trasladará hasta la meta de arrancada.

Observaciones:

Los objetos que se recogerán en la línea final, para trasladarlos hasta la arrancada no se podrán tirar hay que colocarlos. A criterio de entrenadores puede realizar la prueba en más de una ocasión, y escoger el menor tiempo.

2-Test de flexión y extensión de brazos en las paralelas.

Descripción

Apoyado con ambas manos en las paralelas, el cuerpo totalmente extendido de forma vertical, a una distancia tal que los pies no toquen el piso en el momento de flexionar los brazos, y el ancho de las paralelas debe estar en correspondencia con la anchura de los hombros del atleta en cuestión. El atleta debe lograr realizar el máximo de repeticiones posibles.

Tabla 1. Cuadro de evaluaciones

Puntos	Para 11 años	Evaluación	Para 12 años	Evaluación
5 Puntos	16 Repeticiones o más	Excelente	17 Repeticiones o más	Excelente
4 Puntos	14 Repeticiones	Muy buena	15 Repeticiones	Muy buena
3 Puntos	10 Repeticiones	Buena	11 Repeticiones	Buena
2 Puntos	6 Repeticiones	Regular	7 Repeticiones	Regular
1 Puntos	4 Repeticiones	Malo	5 Repeticiones	Malo
0 Punto	Menos de 4 repeticiones	Muy malo	Menos de 5 repeticiones	Muy malo

Observaciones:



Se debe tener en cuenta para que sea válida cada repetición una completa extensión de brazos al subir el atleta en cuestión.

Observaciones generales sobre las evaluaciones pedagógicas.

Las distintas evaluaciones pedagógicas en cada nivel de enseñanza seleccionadas para esta categoría, se realizarán la sumatoria de los puntos obtenidos por cada atleta en las pruebas y los mismos se llevarán a una tabla evaluativa general, la cual reflejará el estado actual físico del niño.

Observar tabla.

Tabla 2. Rangos y su evaluación.

Puntos a alcanzar	Evaluación	Puntos
Desde 40 puntos	Excelente	5
Desde 39 puntos hasta 32 puntos	Muy bueno	4
Desde 31 puntos hasta 24 puntos	Bueno	3
Desde 23 puntos hasta 16 puntos	Regular	2
Desde 15 puntos hasta 8 puntos	Malo	1
Menos de 8 puntos	Muy malo	0

1.1.10 Las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas se pueden definir como la capacidad de organizar y regular el movimiento. Se interrelacionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo.

Estas capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo desde los 6 a los 11 años aproximadamente y se produce un ligero descenso entre las edades de 12 a los 14 años. Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y demás analizadores (óptico y acústico), se logra un elevado nivel de desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la agilidad en



estos grupos de edades, lo que posibilita que los niños si son bien enseñados, puedan llegar a dominar habilidades motrices de una alta complejidad de ejecución.

No por gusto se afirma que entre los 8 y los 12 años son las edades más propicias para el aprendizaje motriz debido al incremento acelerado del perfeccionamiento de estas capacidades. En estas edades (8–12 años), el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de variedad de ejercicios con diferente finalidad y organización.

En las capacidades físicas coordinativas, se tienen dos grandes subgrupos: la capacidad de coordinación general y la capacidad de coordinación específica.

La capacidad de coordinación general está compuesta por tres grandes grupos:

1. La capacidad de aprendizaje motor.
2. La capacidad de control motor.
3. La capacidad de adaptación y transformación del movimiento.

La capacidad de coordinación específica está estructurada por las siguientes capacidades:

1. **El Equilibrio:** Es la posibilidad de mantener la estabilidad en varias posiciones del cuerpo.
2. **La Orientación espacio-temporal:** Es los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetos que forman su medio.
3. **La Diferenciación:** Si el deportista está orientado y es capaz de anticipar a través de la regulación de sus movimientos, puede alcanzar un desarrollo adecuado de la acción motriz o combinación que debe ejecutar.
4. **La Anticipación:** Se orienta en dos direcciones, tanto en los movimientos propios del deportista, como en los movimientos ajenos, que permiten elaborar un esquema de realización, se manifiesta en la educación de la fase anterior al movimiento principal o en un movimiento previo a otro que continúa.
5. **El Acoplamiento:** Tiene como base tanto las combinaciones motrices sucesivas como las simultáneas. Se define como las condiciones de rendimiento de una persona para combinar en una estructura unificada de acciones.



6. **El Ritmo del Ejercicio:** Se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua y sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

1.1.11 Las Capacidades Condicionales

Las capacidades condicionales son cualidades energético–funcionales del organismo que posibilitan un rendimiento elevado y que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del ser humano y al mismo tiempo, constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Este tipo de capacidades se clasifican en capacidades condicionales simples y capacidades condicionales complejas.

1. Capacidades condicionales simples:

La fuerza, la velocidad, la rapidez, la fuerza-rápida, la resistencia (aeróbica), la movilidad

2. Capacidades condicionales complejas:

Son las diferentes combinaciones que se establecen entre ellas como son:

- La resistencia a la Fuerza.
- La resistencia a la Velocidad (Anaeróbica)
- La resistencia a la Fuerza-Rápida.

Lo que conlleva el trabajo de desarrollo y manifestación del trabajo cohesionado de varias capacidades al unísono.

La fuerza

La fuerza es la capacidad que tiene el organismo para superar resistencias externas mediante la aplicación de un esfuerzo muscular determinado.

El trabajo de fuerza antes de los 10 años no tiene gran repercusión entre los varones y solo a esta edad se aconseja comenzar prudentemente con las niñas un trabajo de fuerza rápida (potencia), sin que ello conlleve a un gran volumen de trabajo.

La fase de pre-pubertad en lo adelante (12 años) se presentan mejores condiciones para el trabajo de fuerza.



Por eso es importante tener en cuenta que solo después de que se haya completado el desarrollo y la osificación, se podrá alcanzar cierta estabilidad en el desarrollo de la fuerza. El trabajo de resistencia a la fuerza, entendida esta como la capacidad de resistencia al cansancio orgánico durante el entrenamiento de fuerza de relativa larga duración, se puede lograr mediante el desarrollo de la fuerza máxima o mediante el trabajo de desarrollo de la coordinación intramuscular.

Este trabajo conlleva un elevado volumen de repeticiones con poco peso y con una intensidad de media a baja.

La velocidad y rapidez de reacción

La velocidad es la capacidad física condicional que posibilita realizar bajo determinadas condiciones acciones motrices cíclicas en el menor plazo de tiempo posible. Esta capacidad se encuentra íntimamente relacionada con la flexibilidad y muy especialmente con el desarrollo de la fuerza-rápida y un buen nivel de desarrollo de las habilidades motrices.

La rapidez de reacción es aquella que posibilita al organismo reaccionar ante uno o varios estímulos y producir una actividad mecánica o muscular en el menor tiempo posible. La duración de la velocidad de reacción (período latente) va desde el inicio de un estímulo cuyo umbral sea significativo, hasta el comienzo de la primera contracción muscular.

La rapidez de reacción se clasifica a su vez en reacción simple y reacción compleja. La reacción simple es aquella que se produce ante una estimulación o señal determinada ya sea visual, auditiva, táctil o cinestésico, mientras que la reacción compleja o de elección es mucho más compleja y ajustada a aferencias situacionales propias del juego o actividad física.

Esta capacidad puede comenzar a trabajarse de manera cautelosa a partir de los 7-8 años, tanto para las niñas como para los varones, con una frecuencia de 1 – 2 veces por semana. El tiempo y la frecuencia semanal deben aumentarse progresivamente hasta los 16 – 18 años.

Velocidad de traslación

La velocidad de traslación es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. La característica del trabajo con esta capacidad, es que los



ejercicios que se utilicen para el entrenamiento solo serán eficaces si se realizan con un alto ritmo e intensidad del movimiento.

Entre las series de repeticiones de los ejercicios de velocidad deben incluirse como descanso activo, ejercicios de relajación o estiramiento.

Esta capacidad se manifiesta en los niños de 8 a 11 años con una elevada frecuencia del movimiento. Aproximadamente entre los 9-10 años de edad se alcanza la mayor frecuencia.

Medios para el desarrollo de la rapidez

1.- Ejercicios individuales (sombras), ejercicios con medios, ejercicios acrobáticos, con aparatos gimnásticos, con deportes auxiliares, con el compañero.

Fuerza-rápida

Según (Vierjachanski, 1963), la capacidad manifiesta de fuerza-rápida se debe entender no como una división de la fuerza y la rapidez, sino como una cualidad individual, la cual para su desarrollo debe ser considerada en una misma serie con la rapidez, fuerza, resistencia, etc.

Es la capacidad motora que le permite al hombre aplicar la mayor fuerza, en el menor tiempo posible, con una aceleración cercana al máximo.

El trabajo de fuerza antes de los 10 años no tiene gran repercusión se aconseja comenzar prudentemente ya en la fase pre-pubertad en lo adelante (12 años) se presentan mejores condiciones para el trabajo de fuerza, pues el proceso de osificación entra en una fase casi conclusiva con excepción de las epífisis de los huesos largos.

Métodos de entrenamiento de la fuerza – rápida.

De acuerdo a la teoría de la educación física actual, es posible plantear que la educación de la capacidad fuerza-rápida puede efectivamente realizarse con la ayuda de ejercicios de fuerza-rápida y ejercicios de fuerza.

-Influencia conjugada: Se desarrollan de forma paralela las capacidades motrices y el hábito motor.



- **Circuito:** Con poca repeticiones de los ejercicios y poco a poco se elevan las exigencias de las cargas.

- **Influencia variable:** Esfuerzos de poca duración, repetición e intervalos teniendo en cuenta:

1. Método del ejercicio.
2. Método de repetición.
3. Método de intervalo.
4. Método de juego.
5. Método de competencia.

Resistencia aeróbica

La resistencia es la capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física de larga duración sin disminuir el rendimiento, la efectividad o lograr una rápida recuperación después de un ejercicio determinado.

La resistencia tiene como base la **capacidad aeróbica**, la cual se define como aquella capacidad que permite utilizar la cantidad total de energía disponible en condiciones aeróbicas (presencia de oxígeno), independientemente del factor tiempo.

Los niños poseen una reducida capacidad anaeróbica, que se complementa con un empleo de los ácidos grasos libres producto de un aumento de la actividad enzimática de beta-oxidación en las mitocondrias y posibilita extraer una potencialidad energética adicional y economizar así las reservas de glucógeno que pueden ser directamente utilizadas por los músculos esqueléticos.

Con el aumento de la altura y el peso en la pubertad, se aprecia un notable incremento de la capacidad aerobia, con el correspondiente aumento de la capacidad de consumo de oxígeno.

Hasta los 10 – 11 años, el desarrollo de la capacidad de consumo de oxígeno se mantiene en parámetros similares para ambos sexos y es a partir de estas edades, que comienzan a diferenciarse los sexos, por cuanto las mujeres alcanzan el valor máximo a los 14 – 16 años con un promedio aproximado de 2200 ml/min, lo cual explica en parte la posibilidad de este sexo de obtener altos resultados en eventos aerobios. Los varones, sin embargo, no alcanzan los valores críticos hasta los 18 – 19 años, con un promedio aproximado de 3300 ml/ min.



Factores que inciden directamente sobre el nivel de desarrollo de la resistencia.

- Potencial energético del organismo del deportista.
- Grado en que se adecua a las exigencias de cada modalidad concreta.
- La eficiencia de la técnica y la táctica.
- Los recursos psíquicos del deportista, que retardan y contrarrestan el proceso de desarrollo de la fatiga.

Movilidad articular

La movilidad, en sí misma, representa la capacidad de movimiento de una articulación e incluye los siguientes factores:

- Capacidad de estiramiento de las fibras del músculo.
- Capacidad de estiramiento de los tendones que afectan esa articulación.
- Capacidad de estiramiento de los ligamentos que rodean la articulación.
- Capacidad de movimiento que nos permiten la constitución de las paredes articulares.
- Fuerza de los músculos antagonistas que afectan al movimiento de esa articulación.

El desarrollo de la movilidad articular es muy favorable en las edades pequeñas a partir de los 6 años en adelante durante no más de una hora y con una frecuencia semanal de 2 – 3 veces.

Esto es importante pues en estas primeras edades la movilidad articular es muy superior a la alcanzada a los 10-11 años, aunque se recomienda como la mejor edad para este trabajo desde los 11 a los 14 años. Las niñas pueden presentar diferencias sustanciales (mayor amplitud de movimiento) sobre todo después de los 10 años.

Se deben planificar ejercicios de flexibilidad dinámicos y estáticos en una misma clase a razón de 3-4 ejercicios dinámicos y 1 estático. La velocidad o intensidad de ejecución de estos ejercicios debe ser baja. Se realizarán repeticiones por ambos lados, con o sin aparatos, de manera individual o en parejas.

Problemas que determinan, una movilidad limitada:



- Deterioro de la coordinación.
- Facilita y predispone a lesiones músculo tendinoso- articulares.
- Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas.
- Limita la amplitud.
- Predispone a la adquisición de defectos posturales.

Objetivos de la movilidad

- Como medio para el desarrollo de la capacidad.
- Como medio de relajación o recuperación y de descanso activo.

Métodos esenciales para el desarrollo de la movilidad.

- Método de repetición estándar.
- Método de repetición combinada.
- Método de repetición con relación entre extensiones.
- Método de repetición extensiva.
- Método de repetición intensiva.

Resistencia a la fuerza

Es la capacidad motora que le permite al hombre vencer una resistencia exterior u oponerse a ella, mediante el trabajo muscular de forma prolongada.

Conjunto de ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

Círculo:

- Con pesas, con el compañero, con aparatos gimnásticos, con pelotas medicinales, con medios auxiliares, combinados físico-técnicos, técnicos.

Resistencia anaeróbica

Es aquella que se realiza en cortos espacios de tiempo y a muy altas velocidad e intensidades y está dirigida fundamentalmente hacia la preparación física específica. Como su nombre lo indica, este tipo de resistencia se realiza sin presencia significativa de oxígeno, lo que provoca una gran deuda de oxígeno.



Capacidad anaeróbica alactácida. Es la capacidad de producir trabajo muscular mediante las sustancias almacenadas en forma de fosfatos (adenosín trifosfato (atp) y creatín fosfato (crp), cuya degradación no requiere de la presencia de oxígeno.

Capacidad anaeróbica lactácida. Es la capacidad de poder utilizar la mayor cantidad de energía posible proveniente de la vía glicolítica en esfuerzos máximos en un entorno de tiempo entre los 45 a 120 segundos de duración.

Las investigaciones realizadas en el campo de la actividad física durante muchos años han demostrado que el nivel de capacidad anaeróbica de los niños es inferior a la reportada en los adolescentes y personas adultas.

Modalidades deportivas caracterizadas por las condiciones variables de la competición y que exigen una resistencia específica.

Con este grupo de modalidades deportivas se asocian las artes marciales y los deportes de combate. La particularidad más destacada es en este caso la existencia de un amplio abanico de acciones motoras complejas que exigen un alto nivel de desarrollo de la capacidad de manifestar esfuerzos explosivos y poseen una determinada variabilidad de adaptación a las condiciones cambiantes de la competición.

Deportes de Combate

Tabla 3. Deportes de Combate

Deporte	Direcciones determinantes
Boxeo	Resistencia a la rapidez Resistencia a la fuerza -rápida
Esgrima	Velocidad (anaerobia) Resistencia a la fuerza
Judo	Resistencia a la fuerza-rápida
Karate	Resistencia a la rapidez Resistencia a la fuerza-rápida



Lucha	Resistencia a la fuerza-rápida
Taekwondo	Resistencia a la rapidez

Cualidades físicas a priorizar en esta categoría 10-12 años.

Entre las capacidades físicas comprendidas a priorizar en esta categoría se encuentran las siguientes:

Flexibilidad.

El desarrollo de la flexibilidad es determinante para estas edades (11-12 años) independientemente que la misma está estrechamente vinculada a las posibilidades de movilidad de cada cápsula articular lo cual tiene una gran incidencia en el incremento de las cualidades coordinativas.

Tipos de flexibilidad:

Existen varios tipos de flexibilidad según definiciones de muchos autores pero en este programa de enseñanza solamente se mencionara las más usuales en la lucha deportiva sin restarles importancia a las demás y ellas son: activa, pasiva

Concepto de flexibilidad activa:

Se entiende como flexibilidad activa a la máxima amplitud que puede alcanzar una articulación al realizar un movimiento gracias a la contracción de los músculos agonista y contracción de los antagonistas si en el efecto de una fuerza externa.

Concepto de flexibilidad pasiva:

Es la máxima amplitud segmentaria que puede obtener el deportista por efectos de fuerzas externas (un compañero, implementos, instrumentos).

Métodos y medios a utilizar para su desarrollo.

- Método del ejercicio repetido.
- Ejercicios con implementos.
- Ejercicios en aparatos.
- Ejercicios a manos libres.
- Ejercicio en pareja.



Las orientaciones metodológicas que deben tenerse presente para el desarrollo de la flexibilidad:

1. Realización de un buen calentamiento extenso y variado antes de comenzar el entrenamiento de flexibilidad.
2. Para un mejor desarrollo de la misma debe estar ubicada su contenido “al principio de la parte principal de la unidad de entrenamiento”.
3. Está contraindicado el desarrollo de la flexibilidad cuando hay síntomas de cansancio o fatiga.
4. Si después de alcanzado el grado óptimo en determinados ejercicios y se eliminan los mismos entonces la flexibilidad disminuye ya que la misma decrece en la medida que se va siendo mayor (edad).
5. El nivel de desarrollo de la flexibilidad debe ser controlado regularmente. debiéndose aplicar métodos de medición.
6. Las repeticiones de los ejercicios deben oscilar entre 10 y 20 repeticiones. que entre cada serie de ejercicios se deben programar ejercicios de relajación, y el tiempo de descanso entre cada serie no debe ser muy extenso
7. El efecto de una sola repetición o flexión máxima de un ejercicio no es eficiente, solo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud, como suma de los aspectos de cada una de las repeticiones, los músculos que limitan el movimiento ahora ofrecen menos resistencia.
8. Las series de ejercicios se organizan de tal modo que se alcance varias veces el límite máximo de amplitud del movimiento.
9. La selección de los ejercicios se desprenden de la exigencia de la disciplina deportiva.
10. Educar a los atletas a entrenar y mejorar por si solo su flexibilidad.

Dosificación metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en estas edades.

- a- En el proceso de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad el volumen de las cargas debe también aumentar planificadamente.
- b- La segunda semana 2 serie entre 10-15 repeticiones con no más de 5 ejercicios.
- c- La 3ra semana 4 serie entre 10-15 repeticiones con no más de 7 ejercicios.



Observaciones: Tener en cuenta que para superar la sensación de dolor en el próximo entrenamiento se realice repeticiones de los mismos ejercicios.

Rapidez

Es la capacidad motora que tiene el organismo de realizar acciones en el menor tiempo posible, la cual se debe comenzar a desarrollarse en la niñez con un marcado porcentaje de la preparación. En estas edades es una de las cualidades más factibles para su desarrollo y el método o la forma de juego constituye una parte inseparable para desarrollarla.

Es necesario comprender que la rapidez mejorara en estas edades sobre la base de la frecuencia de movimiento y nunca con la amplitud de los mismos.

Tipos de rapidez

- Velocidad de reacción-simple y compleja.
- Velocidad de acción-simple y compleja.
- Frecuencia máxima de movimiento.

Concepto de velocidad de reacción “simple”.

Se pone de manifiesto cuando el atleta responde a un estímulo conocido: por ejemplo el sonido del silbato durante la celebración de un combate en la lucha deportiva.

Concepto de velocidad de reacción “compleja”.

Se pone de manifiesto cuando el atleta responde a un estímulo no conocido por ejemplo: la ejecución de un ataque durante un combate de lucha de un elemento técnico no estudiado y el atleta atacado tiene que reaccionar ante el mismo defender o contra atacar según las condiciones posibles.

Concepto de velocidad de acción “simple”.

Se pone de manifiesto cuando el atleta realiza en el menor tiempo posible un elemento técnico sencillo ejemplo: un empujón atrás abajo agarrando el tronco con ambos brazos.

Concepto de la velocidad de acción “compleja”.



Se pone de manifiesto cuando es necesaria la ejecución de varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo posible. Ejemplo realización de una combinación durante un combate en la lucha deportiva.

Concepto de la frecuencia máxima de movimiento: (velocidad).

Esta se pone de manifiesto durante la ejecución de los ejercicios cíclicos en el menor tiempo posible.

Observaciones:

Después de haber reflejado el concepto de los distintos tipos de rapidez establecidos científicamente y tener en cuenta el programa de enseñanza para luchadores de la categoría 11-12 años, los tipos de rapidez que se deben priorizar son las siguientes.

Factores de los cuales depende la rapidez y se debe profundizar en esta categoría:

- a) La capacidad de movilidad y rapidez de los procesos nerviosos.
- b) La fuerza - velocidad o fuerza explosiva.
- c) La capacidad de relajación de los músculos.
- d) Dominio de la técnica.

Orientaciones metodológicas para llevar a cabo el desarrollo de la rapidez.

- 2. Ejercicios de corta duración, ritmo y arrítmico con flexibilidad.
- 4. Ejercicios de reacción simple.
- 5. Ejercicios con la máxima frecuencia (8 a 10 segundos).
- 6. Juego de movimiento rápidos.

Los métodos preferiblemente a utilizar para el desarrollo de esta cualidad deben ser:

- a) Analítico o fragmentario.
- b) Standard a intervalos cortos - progresivo.
- c) Variable.
- d) Juego dentro la misma competencia.

Capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas constituyen otra de las prioridades en este programa de enseñanza cat. 10-12 años.



Estas capacidades coordinativas en su esencia marcan diferencia con las condicionales así como también en el aprendizaje y perfeccionamiento técnico - táctico. Pero a su vez están estrechamente vinculadas, organizadas y estructuradas en tres grupos:

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Tabla 4. Capacidades coordinativas

1. Generales básicos	a. Regulación del movimiento. b. Adaptación y cambios motrices.
2. Especiales	a. Orientación b. Anticipación c. Diferenciación d. Acoplamiento e. Equilibrio f. Velocidad de reacción g. Ritmo
3. Complejas	a. Aprendizaje motriz b. Agilidad.

Las manifestaciones de la coordinación difieren según el deporte, pero en el caso específico de la lucha deportiva radica en la posibilidad de transformar rápida y racionalmente las acciones motrices que se presenten en el contexto de la competencia o del combate.

La fuerza.

No es más que el aumento de la tonicidad de un músculo provocado por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento.

Los tipos de fuerza:

1.- Fuerza resistencia.

- Isotónica
- Isométrica.

2.- Fuerza explosiva y fuerza de desarrollo muscular.

- Uno o varios movimientos rápidos.

3.- Fuerza máxima.

- Con un peso máximo.

Dentro de estos tipos de fuerza la contemplada en nuestro plan de estudio como priorizada es la **fuerza de desarrollo muscular**, vinculada estrechamente a la ejecución de uno o varios movimientos rápidos en un intervalo de tiempo de 8 a 10 segundos.



Medios fundamentales para desarrollo de la fuerza.

1. Propio peso corporal o el de un compañero.
2. Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
3. Ejercicios con pesas.
4. Utilizar medios naturales, la arena, el agua, subir montañas.
5. Trepar y escalar.
6. Ejercicios en aparatos.

Dentro de los medios citados, en este plan se tendrá contemplado como fundamental para el desarrollo muscular el propio peso corporal del niño y ejercicios en aparatos.

Los tipos de fuerza tienen su preponderancia en el incremento de la capacidad según las posibilidades del desarrollo del ejecutante donde la edad es un elemento vital a tener en cuenta.

Cuadro de edades para el desarrollo de los tipos de fuerza.

Tabla 5. Cuadro de edades para el desarrollo de los tipos de fuerza.

TIPOS DE FUERZA	Sexo	
	Masculino	Femenino
Explosiva	7- 8 años	7-8 años
Desarrollo muscular	9 -11 años	9- 11 años
Fuerza explosiva- desarrollo muscular	12-14 años	11-13 años
Entrenamiento combinado	13-15 años	13-15 años
Coord. intramuscular fuerza - resistencia	16-17 años	14-16 años
Fuerza alto rendimiento	17 años	16 años

Nota: Para el desarrollo en estas edades de la fuerza muscular en las paredes abdominales no es aconsejable utilizar ejercicios de elevación de piernas con sus variantes, ya que los mismos provocan un aumento de la tracción de la poa iliaco sobre la columna lumbar al apoyarse en ella.

2.13 Métodos a utilizar en el programa de enseñanza 10-12 años durante el proceso de aprendizaje y el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas.

Los métodos de enseñanza deben diferenciarse de los procedimientos con la ayuda del método se origina la asimilación por parte de los alumnos del contenido fundamental sobre el material docente y los procedimientos metodológicos garantiza la asimilación profunda del mismo.



El entrenador seleccionará los métodos y procedimientos tales de trabajo que suministran y garanticen a los alumnos una correcta y rápida asimilación de los objetivos pedagógicos contemplados a estudiar en el programa de enseñanza, los siguientes métodos:

a) Método de juego, método de repetición (standard - variable), método global fragmentario global, método de observación.

Método de juegos:

Es uno de los métodos de enseñanza más importantes en estas edades y que está concebido en este programa de enseñanza como el arma fundamental de toda preparación deportiva.

En correspondencia con las características idóneas de la especialidad lucha deportiva fueron seleccionados fundamentalmente aquellos juegos donde esté presente el contacto directo con los adversarios, no queremos decir que debemos excluir totalmente los juegos en los cuales no esté presente el contacto directo con los oponentes. Por lo tanto, debe conocerse correctamente el tipo de juego si es:

Juegos pre-deportivos, juegos tradicionales, juegos entrenamientos, juegos competitivos.

Todo entrenador debe tener presente el nivel emocional que produce el juego sin que los alumnos perciban el cansancio propio de la actividad, permitiendo realizar grandes volúmenes de trabajo por tal razón el juego debe planificarse atendiendo a las siguientes orientaciones metodológicas:

Capacidades físicas priorizadas en nuestra especialidad atiende a las edades, juegos donde preferiblemente esté presente el contacto directo con los adversarios, duración del juego, ubicación dentro de la unidad de entrenamiento, tipo de juego, dimensiones del área de juego, medio idóneo para la celebración del mismo (aquí juega un papel fundamental la creatividad del pedagogo deportivo).

Dentro de los juegos se tiene las carreras masivas como un aspecto fundamental, las cuales presentan la ventaja de que se lleva a cabo con la participación simultánea del grupo entero, permite el calentamiento de todos los participantes en poco tiempo.

En los juegos de carreras masivas todos los alumnos salen a la vez con el fin de alcanzar una meta fijada y con la consigna el que llega primero gana la carrera, siempre hay que tener en cuenta las pausas entre cada repetición.



2.14 Juegos para el desarrollo de las capacidades físicas priorizadas en estas edades.

Juegos para el desarrollo de rapidez:

Para el desarrollo de la rapidez en estas edades se tiene fundamentalmente contemplados los juegos de relevos.

Relevos de retornos (relevo con carrera de ida y regreso):

Este juego consiste en que el primer corredor de cada equipo parte a la señal del profesor, le da la vuelta a la meta señalada y regresa rápidamente con el fin de conceder el derecho a correr al próximo jugador que está parado detrás de la línea de partida, la señal será por medio de un golpe o la entrega de un testigo.

Variante de relevos de retorno:

Modificando la posición de partida, vencer obstáculos en el trayecto de la carrera, inclusión de tareas especiales durante la carrera, manera de dar la vuelta a la marca señalada, trasladando obstáculos, correr en pareja.

Observaciones:

Para la realización de la carrera con obstáculos no plantear tareas muy complicadas donde puede existir el riesgo de una posible lesión. El trayecto de la carrera de relevo debe ser tramos cortos (no debe sobre pasar los 20 metros). Dificultar la carrera en forma paulatina. Que siempre los relevos tengan un carácter competitivo. Tener en cuenta las pausas de descanso si fuera necesario.

La gallina envidiosa.

El número de participantes entre 12 y 20. El desarrollo del juego consiste, en que los jugadores se agarran por la cadera colocando al frente el más fuerte el vigoroso, y un atleta (la gallina envidiosa) tratará de agarrar el último de la cadena (el último pollito) y para ello tiene un tiempo de 10 segundos.

Sálvese quien pueda

En una esquina del tapiz se sentara un atleta nombrado el atrapador, con todos los luchadores a su alrededor a una distancia de 5 metros aproximadamente y comenzara a narrar una historia breve



en la cual debe haber la exclamación sálvese quien pueda con la cual huyendo los atletas rápidamente hacia una meta señalada, el que sea atrapado tendrá que narrar la próxima aventura.

Relevo de atrape:

En un campo de juego que puede ser el colchón de lucha o en su lugar un área de 12 x 12 metros se distribuirán los alumnos en dos equipos, el equipo a (equipo que huye) y el equipo b (equipo de cazadores), a la pitada del entrenador los cazadores intentarán atrapar a los jugadores del equipo que huye sin salir de los límites del área señalada y en un tiempo máximo de 10 segundos.

Se soltó el oso

Un atleta nombrado el oso se situará en el centro del tapiz y los demás luchadores se colocarán a su alrededor a una distancia de tres metros, y cuando el profesor grite se soltó el oso todos los atletas huirán rápidamente hacia una zona señalada con anterioridad que puede ser la zona de pasividad o el área de protección. Los jugadores o el jugador tocado se convertirán en osos para el próximo juego.

Enanos y gigantes:

Los atletas sobre el tapiz de lucha y específicamente en la zona de pasividad habitan los enanos en el círculo central se encuentra el gigante al acecho, los enanos caminan libremente por toda el área de competencia acercándose cada vez más al gigante, al grito del profesor acción gigante y echara a correr para perseguir a los enanos que huyen hacia la zona de pasividad. El que sea tocado antes de llegar a la zona ayudara al gigante a cazar en el próximo juego.

Juego para el desarrollo de la fuerza:

Evasión del círculo:

De 8-10 jugadores formaran un círculo tomado de la mano o con los brazos entre lazados uno o dos jugadores se encuentran en el centro del círculo e intentaran salir de este al romper los agarres de sus compañeros para salir hacia fuera.

Cabeza y cola:



Se colocará en compañero al frente de una fila y cada cual agarrará fuertemente por la cadera al compañero que está al frente, a la señal del profesor el primer jugador (la cabeza) intentará agarrar al último jugador de la fila (la cola), acción que no permitirán los demás jugadores amarrándose fuertemente para que no se rompa la cadena.

Lucha de desplazamientos:

En pareja para la cual ambos luchadores estarán parado uno frente al otro con el cuerpo inclinado hacia adelante sin que formen una joroba en la espalda, las piernas en forma de paso, hombro con hombro y agarrando ambos el brazo del mismo lado siendo su objetivo fundamental que el oponente apoye su mano libre en el tapiz o una de sus rodillas, lo cual bonificará en su contra un punto técnico.

Clueca y buitre

Los jugadores formarán una fila amarrándose la cadera del jugador que está delante fuertemente con el fin de que la cadena no se rompa. el primer luchador de la fila se nombrará clueca el cual extendiendo los brazos impedirá que el luchador que se encuentra al frente nombrado el buitre pueda atraparle uno de sus pollitos los cuales tienen que participar en los movimientos de defensa de la clueca de manera que toda la fila se mueva. Tan pronto un pollito haya recibido el toque del buitre o se rompa la cadena este ganará un punto técnico, comenzando nuevamente el juego.

Juegos para el desarrollo del equilibrio:

Lucha en cuclillas:

Dos jugadores se enfrentan acucillándose unos de frente a otros, intentan tumbarse mutuamente mediante alones, empujones o impulsiones bruscas con las palmas de las manos sostenidas hacia delante para ello pueden saltar de un lado a otro.

Lucha sobre la línea:

Dos jugadores se colocan de frente a frente se estrechan la mano derecha y juntan los lados exteriores de los pies derechos. cada uno intentará que su rival pierda el equilibrio mediante empujones o alones laterales, el que cambie o mueva deposición la pierna derecha (pierna de apoyo) pierde la lucha.



Derribamiento:

Dos jugadores en posición de firme uno de frente a otro a una distancia de un metro entre si mantiene las palmas de sus manos hacia delante a la altura de los hombros intentaran hacerse perder el equilibrio mediante golpes contra las palmas de las manos.

Pelea de gallo.

Dos luchadores desde la posición de pie con los brazos cruzado sobre el pecho y brincando sobre una pierna intenta mutuamente hacerse perder el equilibrio de manera que tengan que apoyar el segundo pie sobre el tapiz.

Lucha en el hoyo.

Ambos luchadores de la posición de pie de frente uno a otro, y uno de ellos con el pie derecho o izquierdo metido en un círculo pequeño señalado en el tapiz, el otro pie lo puede apoyar donde quiera su oponente brinca continuamente sobre una pierna entorno suyo intentando desplazarlo de su lugar mediante empujones, halones, amagues. El jugador en el hoyo en cambio trata de forzar a su contrario a poner en el suelo la pierna levantada.

Lucha de tracción.

Se enfrentan los luchadores agarrado de la mano ya sea derecha o izquierda, las piernas en forma de paso, y estar separados por una línea trazada en el piso, a una señal tratan de halarse mutuamente sobre la línea, si alguno traspasa la línea resultará perdedor.

2.15 Técnica de la lucha deportiva

En la lucha se entiende como técnica la base de la maestría deportiva de luchador, la cual define en la mayoría de los casos sus capacidades y su calidad. Cada luchador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas las cuales aplica durante las competencias.

La técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del luchador, si este posee un gran arsenal técnico-táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada. En la lucha actual con los nuevos y frecuentes cambios del reglamento, un desarrollo técnico-táctico variado y amplio es una



de las exigencias importantes si se pretende obtener altos resultados deportivos. Para obtener estos el luchador conjuntamente con el desarrollo técnico, a de poseer también un desarrollo táctico acorde y consecuente con el fin de utilizarlo al ejecutar la llave, ya bien estudiada, es por eso que el perfeccionamiento de la técnica está intrínsecamente ligado al perfeccionamiento de la táctica, en general es difícil separar una de la otra, ambas deben desarrollarse al unísono de forma consecuente y sistemática.

Cada luchador deberá aumentar constantemente sus reservas de elementos y acciones favorables a su arsenal técnico-táctico. La maestría del luchador se caracteriza por su facultad y posibilidad de variar la estructura de las acciones técnico-tácticas, según la situación que se presente durante el tope o la competencia.

La preparación técnico-táctica multilateral del luchador es una de las exigencias principales, al tomar en cuenta el nivel de desarrollo de la lucha a nivel internacional.

Se considerará como preparación técnico-táctica multilateral la capacidad del luchador de poder ejecutar llaves de todos los grupos y subgrupos, tanto de la posición de pie como de cuatro puntos.

La preparación técnico-táctica del luchador encierra el perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos y su automatización, así mismo resuelve los problemas del establecimiento de esquemas tácticos fundamentales.

La variabilidad de adaptación de las acciones preparatorias se combina con una alta estabilidad de las acciones fundamentales. La rapidez de ejecución de las acciones fundamentales garantiza adelantarse a las intenciones del oponente y aprovechar la situación favorable creada. La variedad de las condiciones de interacción con el adversario activo, plantea exigencias muy altas a la variabilidad de adaptación de cada acción técnica en conjunto.

Conociendo la necesidad que tienen nuestros especialistas de un material que recoja un gran bagaje de acciones técnico-tácticas al cual, pueden remitirse en sus dudas con este libro mostrarles a nuestros educandos, atletas, entrenadores, especialistas y amantes de nuestros deportes, algunos de los recursos y acciones técnico-tácticas de la lucha libre.



2.16 Táctica de la lucha deportiva

Es el arte de la lucha deportiva, es el medio de que se vale el atleta para lograr un resultado positivo con un mínimo de esfuerzo, es la utilización racional del mínimo de esfuerzo para obtener un gran resultado, es el aprovechamiento de las habilidades, técnicas y las posibilidades volitivas, calculando las particularidades del contrario en una situación concreta, difícil o igual al tope o a la competencia.

La táctica en la lucha deportiva consiste en la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, al tomar en cuenta las características del contrario y la situación concreta generada en el combate y en las competencias.

2.16.1 Generalidades de los principios tácticos.

La táctica de la lucha deportiva se desarrolla ininterrumpidamente y se rige por las reglas de las competencias. Si en esta se introduce cualquier tipo de cambio, formas del colchón, variación del tiempo de combate, etc., entonces también es necesario que se renueve la táctica.

La maestría técnica del luchador está íntimamente ligada a su preparación táctica, física y volitiva. El desarrollo de la técnica trae como consecuencia la renovación y variación de la táctica, el surgimiento de nuevas acciones tácticas; además, crea las condiciones para su perfeccionamiento. La técnica es el recurso fundamental de la táctica.

El desarrollo armónico técnico dirigido al aumento de nuevas maniobras tácticas crea las condiciones para el perfeccionamiento de las mismas en la lucha.

La técnica es un fundamento y un medio de la táctica, siendo indispensable para decidir las condiciones de las tareas tácticas.

2.16.2 Organización de las clases en el estudio y el perfeccionamiento de la táctica en la lucha deportiva.

El estudio y perfeccionamiento de la táctica en la lucha ocurre de dos formas: En las clases prácticas y en las clases teóricas. En las clases prácticas se realiza el estudio-perfeccionamiento, el control del entrenamiento y las clases de lucha, ejercicios matutinos y también la participación en las competencias.



El estudio tiene su principal objetivo en el perfeccionamiento táctico de la maestría del luchador en condiciones semejantes a las competencias. Los ejercicios especiales y los topes se dedicarán a trabajar sobre sus movimientos especiales preferidos, afirmando la ejecución de la táctica en el combate con diferentes contrarios y durante las condiciones propias de las competencias.

Los topes de control se organizan con el objetivo de elevar el nivel de preparación del luchador para las futuras competencias, destacando los aspectos que carecen de preparación táctica. La participación en las competencias hay que considerarlas como una de las formas de la clase práctica.



CAPÍTULO III

MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Tipo de estudio (investigación)

El estudio realizado es de tipo descriptivo, observacional, prospectivo y de cohorte transversal en niños que entrenan en la Liga Deportiva Cantonal de Girón.

3.2 Población y muestra

En el presente trabajo investigativo participaron un total de 14 deportistas con una edad entre los 10 y 12 años, pertenecientes a la categoría infantil de la disciplina de lucha olímpica, quienes entrenan en las instalaciones de la Liga Cantonal de Girón.

3.3 Elaboración y aplicación de la propuesta metodológica

En este presente capítulo comenzaremos la aplicación práctica de la investigación, para la elaboración de un programa de iniciación deportiva para la lucha olímpica en liga deportiva cantonal de Girón 2017, constan en las edades de 10 a 12.

Fuente: Propia del autor.

9- 12 Años.				
	<i>PG</i>	<i>PE</i>	<i>PC</i>	<i>PT</i>
<i>PG</i>	60	45	35	85
<i>PE</i>	10	15	20	15
<i>PTT</i>	20	30	35	0
<i>PS</i>	5	5	5	0
<i>PT</i>	5	5	5	0

PG: Preparación General **PE:** Preparación Específica **PTT:** Preparación técnico-táctico

PS: Preparación Psicológica

PT: Preparación Teórica

Momentos importantes en la formulación de los objetivos.
1-Determinar la habilidad motriz a desarrollar.
2-Determinar qué queremos lograr.
3-Determinar cómo lo queremos lograr.
4-Determinar para qué lo queremos lograr.
5-Determinar con qué lo queremos lograr.
6-Determinar cómo evaluar el cumplimiento del objetivo.
La diagramación de los objetivos funciona igual para los objetivos educativos que para los instructivos.
Siempre los objetivos tienen un carácter bilateral, por lo que todo análisis debe partir de ese concepto



1-Habilidad motriz. Proyección con Arqueo.		4-Para qué.	
Entrenador	Atleta	Entrenador	Atleta
A-Demuestra.	A-Observa.	A-Aplicar.	A-Dominar.
B-Explica.	B-Comenta.	B-Sabe.	B-Aplicar.
C-Divide.	C-Demuestra.	C-Demuestra.	C-Combate
2-Qué.		5-Con qué.	
Entrenador	Atleta	Entrenador	Atleta
A-Expresa reconocimiento.	A-Interioriza.	A-Videos	A-Visualiza.
B-Exhibe videos.	B-Incorpora.	B-Atetas	B-Ejercita.
C-Discute.	C-Acepta o rechaza.	C-Láminas.	C-Compara.
3-Cómo.		6-Cómo evaluar.	
Entrenador	Atleta	Entrenador	Atleta
A-Demuestra.	A-Observa.	A-Comprueba.	A-Demuestra dominio.
B-Videos.	B-Escucha.	B-Retroalimenta.	
C-Combate.	C-Ejecuta.		

Elementos técnicos a estudiar y consolidar en la lucha olímpica infantil categoría 10-12 años en la Liga Deportiva Cantonal de Girón.

Observaciones: En este primer nivel de enseñanza para 10-12 años se realizó la consolidación de las posiciones, desplazamientos y principales agarres de la lucha deportiva.

1. Principales posiciones.	2. Desplazamientos.	3. Principales agarres.
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie (distancia y postura). • Posición en tierra o parter (diferenciando a la defensiva como ofensiva). 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos adelante. • Desplazamientos atrás. • Desplazamientos delante a la derecha. • Desplazamientos delante a la izquierda. • Desplazamientos atrás a la derecha. • Desplazamientos atrás a la izquierda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Simple (cuando el luchador controla una parte del cuerpo). • Complejos (cuando el luchador controla dos o más partes del cuerpo). ♦ Tipos de agarres. <ul style="list-style-type: none"> • Cruzados. • Por arriba. • Por la cintura. • Agarres de candado.

Recomendaciones

La demostración práctica por parte del profesor deportivo, así como la ejecución por parte de los niños-atletas primero individualmente y después en pareja de los aspectos de la lucha deportiva contemplados a estudiar en este nivel tienen una gran significación en las categorías



superiores por lo tanto se debe hacer énfasis en los mismos. Debe realizarse juegos pre deportivos donde este implícito la utilización de los distintos tipos de agarre

Observaciones: En este nivel de enseñanza se tiene planificado la consolidación de dos elementos técnicos en posición parter estudiados en la categoría anterior y el aprendizaje de sus respectivas defensas, así como también el estudio de algunas formas de inmovilizar el brazo .

Tabla N°7. Elementos técnicos a estudiar y consolidar en la lucha olímpica infantil categoría 10-12 años en la Liga Deportiva Cantonal de Girón

PERIODIZACIÓN TRIMESTRAL APLICADA A LA SELECCIÓN DE LUCHA OLIMPICA DEL CANTON GIRON CATEGORIA 10-12 AÑOS

DISCIPLINA:		LUCHA OLÍMPICA INFANTIL																
ENTRENADOR:		GUERRERO-DIAZ																
PERIODO	PREPARATORIO										COMPETITIVO				TRANSITO			
ETAPA	PREPARACION ESPECIAL										COMPETITIVA				RESTABLECIMIENTO			
Nº MESOCICLO	1					2					3		4		5			
DENOMINACIÓN	DESARR.					ESTABILIZADOR					PULIMENTO-CONTROL		OFD		MFD		RESTAB.	
FECHA	20 AGO-15 SEP.					17 SEP-6 OCT.					8 OCT-27 OCT.		29 OCT-10 NOV.		12 NOV-24 NOV.			
C/SEMANAS	4					3					3		2		2			
DINÁMICA	3:1					1:1					2:1		2:1		1:1		1:1	
Nº MICROS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
TIPO DE MICROCICLO	O	CH	O	R	CH	R	O	CH	R	A	A	A	A	PEAK	R.A	R.P		
VOLUMEN	4	4	2	4	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	0		
INTENSIDAD	3	3	1	3	5	2	4	5	2	6	6	6	6	6	2	0		
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		
UNIDADES DE ENTRENAMIENTO	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	0		
TESTS PEDAGOGICOS		FIS			FIS				FIS	M			M		M			
		M			M				M	PS			PS		PS			
COMPETENCIAS PREPARATORIAS					CP			CP		CP					CF			
DIRECCIONES VOLUMEN MINUTOS																		
PREPARACIÓN FISICA GENERAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	120	0	820	
PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	700	
PREPARACIÓN TÉCNICA	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	0	0	1400	
PREPARACIÓN TÁCTICA	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	700	
PREPARACIÓN TEORICA	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	420	
PREPARACIÓN PSICOLOGICA	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	420	
TOTAL	400	300	600	400	350	600	400	300	600	300	300	300	300	300	120	0	5570	

Orientaciones metodológicas para llevar a cabo el proceso evaluativo de los elementos técnicos categoría 10 años

El primer nivel de enseñanza para 10 años no está planificado el estudio de ningún elemento técnico pero si de tres aspectos fundamentales de la lucha deportiva los cuales serán motivo de prueba.

En el II nivel está contemplado la consolidación de dos elementos técnicos y el estudio de sus defensas conjuntamente con el aprendizaje de algunas formas de inmovilizar el brazo.



En el III nivel si está planificado el estudio de dos elementos técnicos de posición parter y consolidación de una acción técnica de pie, el profesor deportivo confeccionara unas tarjetas para cada nivel de enseñanza reflejando los siguientes aspectos:

1-Estudio de la virada con vuelta al frente media nelson al brazo más cercano y agarre del muslo del mismo lado y la variante agarrando el tronco por debajo estudio de sus respectivas defensas.	
Parte Principal	
La colocación de la media nelson a nivel de codo y el agarre del muslo o el tronco.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- No dejarse poner la media nelson bloqueando con el brazo.	Debe hacerse énfasis en el final del elemento técnico hasta obtener la pegada, así como la colocación de la media nelson y el agarre del muslo o el tronco.
b- Quitarse la media nelson con la mano.	
	
<i>Imagen 1:</i> Técnica nelson. <i>Fuente:</i> Propia de los autores.	
2-Consolidación del derribe con halón agarrando cabeza y brazo o hombro por arriba pasando atrás. Estudio de las defensas (para II nivel).	
Parte Principal	
El agarre de cabeza y brazo por arriba el cual debe ser lo más corto posible controlando el brazo y manteniendo la cabeza del oponente debajo del pecho.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- No dejarse hacer el agarre.	Debe hacerse énfasis en el final del elemento técnico hasta obtener la pegada, así como la colocación de la media nelson y el agarre del muslo o el tronco.
b- Introducir la cadera al frente levantando los hombros.	



Imagen 2: Derribe con halón agarrando cabeza y brazo. *Fuente:* Propia de los autores.

3-Estudio de la virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y apoyo del antebrazo sobre el cuello con sus respectivas defensas.	
Parte Principal	
La inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante poniéndose de frente al adversario.	Hacer énfasis en la correcta traslación de las piernas comenzando por la más atrasada y por el lado que está el brazo inmovilizado.
b- Extender el brazo al frente y bajar el pecho.	
Observaciones: En este quinto nivel de enseñanza para 10 años se tiene planificado el estudio de dos elementos técnicos uno desde la posición de pie y otro desde posición parter.	

Tabla N°8. Estudio de la virada con vuelta al frente media nelson al brazo más cercano y agarre del muslo del mismo lado y la variante agarrando el tronco por debajo estudio de sus respectivas defensas.

1- Estudio del derribe con sumersión agarrando cuello y muslo por detrás. Y la variante agarrando cuello y tronco. Estudio de sus defensas.	
Parte Principal	
El halón por la cabeza, con el tronco recto y la introducción de la cabeza debajo de la axila lo más pegada posible.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- Obstaculizar la entrada de la cabeza pegando el codo en el pecho del oponente.	Debe hacerse énfasis en el agarre de cuello y muslo o tronco así como el derribe en forma de semicírculo sin echarse el oponente encima.
b- Echar la pierna atrás y derribar agarrando cabeza y brazo por arriba.	
2- Estudio de la virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la muñeca más lejana por dentro estudio de sus defensas.	



Parte Principal	
La inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante poniéndose de frente al oponente.	Debe hacerse énfasis en la inmovilización del brazo así como también en la correcta traslación de las piernas, comenzando con la pierna más atrasada y por el lado que está el brazo inmovilizado, manteniendo el agarre de muñeca por dentro.
b- Extender el brazo al frente bajando el tronco.	

3- Estudio de algunas formas de derribe desde la posición de pie detrás del oponente. Con sus respectivas defensas.
a. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando el tronco con ambos brazos empujando al frente. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El agarre del tronco y el empujón al frente.
Defensas:
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
b. Estudio del derribe desde la posición de pie y de otras del oponente agarrando ambas rodillas empujar al frente. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El halón de las piernas por las rodillas simultaneo con el empujón de los hombros al frente.
Defensas:
No permitir que el atacante baje las manos hacia las rodillas, agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
c. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando brazo y tronco. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El agarre de brazo y tronco controlando el brazo así como la presión sobre el hombro más cercano.
Defensas:
No dejarse controlar el brazo.



c. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente enganchando la pierna del mismo nombre y la variante del lado contrario. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El halón del enganche de pierna hacia arriba conjuntamente con el empujón de la cadera al frente.
Defensas:
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
e. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente desequilibrando por uno de los brazos atrás al lado. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El desequilibrar al oponente por el brazo.
Defensas:
No permitir el agarre del brazo extendiéndolo al frente.
f. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando brazo y muslo empujando al lado abajo. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El agarre de brazo y muslo manteniéndose bien pegado al cuerpo del oponente.
Defensas:
No permitir el agarre de brazo extendiéndolo al frente.
g. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando muslo y tobillo del mismo nombre. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El halón del tobillo y muslo hacia arriba y atrás así como el empujón con el pecho abajo sobre la pierna.
Defensas:
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.



h. Estudio del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente con apoyo del pie en la corva. Con su respectiva defensa.
Parte Principal
El agarre de del tronco y el apoyo del pie sobre la corva del oponente derribando atrás al lado.
Defensas:
No permitir el apoyo del pie sobre la corva extendiendo la pierna al frente.
Observaciones: Como pudo observarse todo los derribes mencionados se inician de la misma posición (pie) como agarre (agarre de tronco). No está contemplado el estudio de ningún derribe con proyección atendiendo que en estas edades las mismas no está comprendida su aprendizaje.
Observaciones: En este sexto nivel de enseñanza para 10 años se tiene planificado el estudio de dos elementos técnicos desde la posición de pie y uno desde la posición parter.

Tabla N°9. Estudio del derribe con sumersión agarrando cuello y muslo por detrás. Y la variante agarrando cuello y tronco. Estudio de sus defensas.

1- Estudio del empujón atrás abajo agarrando el tronco con ambos brazos y el variante empujón atrás abajo agarrando ambas piernas y engancho la pierna del mismo nombre por fuera. Estudio de su defensa.	
Parte Principal	
El agarre del tronco o de las piernas manteniendo el pecho y la cabeza erguida.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- Bajar la cadera y extender las piernas atrás.	Hacer énfasis en la entrada de las piernas chequeando a cual le corresponde teniendo en cuenta por el lado que se realiza la acción técnica, sin bajar la cabeza ni abrir los brazos. No permitir en ningún momento que el atleta haga contacto con alguna de sus rodillas sobre el tapiz.
b- Derribe con agarre de cabeza y brazo por arriba echando la pierna atrás.	
2-Estudio de la virada con desbalance agarrando el tronco con ambos brazos (desbalance cerrado) estudio de sus defensas.	
Parte Principal	
El agarre sostenido y fuerte alrededor del tronco así como la entrada del muslo más lejano debajo del oponente para realizar el bote de cadera.	
Defensas:	Recomendaciones:
a-Girar la cadera hacia el lado contrario del oponente pegándola bien al tapiz flexionando la pierna más cercana manteniendo los hombros arriba extendidos.	Prestar una atención especial al estudio de las defensas de este elemento. Se debe hacer énfasis al ejecutar el elemento técnico no pasar la espalda por el tapiz, por lo tanto es importante levantar el arco lo más posible.



3- Estudio del derribe con sumersión agarrando brazo y tronco con el agarre cerrado. Estudio de sus respectivas defensas.	
Parte Principal	
El agarre de brazo y tronco como el bote del brazo hacia arriba por el codo para introducir la cabeza debajo de la axila.	
Defensas:	Recomendaciones:
a- No permitir el bote del codo hacia arriba trancando el brazo.	Debe analizarse la realización de este elemento técnico desde la posición del enyugue manteniendo preferiblemente el agarre cerrado hasta el final.
b- No permitir la entrada de la cabeza debajo de la axila.	

Tabla N°10. Estudio del empujón atrás abajo agarrando el tronco con ambos brazos y el variante empujón atrás abajo agarrando ambas piernas y engancho la pierna del mismo nombre por fuera.

Programa de enseñanza categoría 10-12 años

El programa de enseñanza para luchadores categoría 11-12 años ha sido confeccionado al igual que los programas anteriores 7-8 y 9-10 años sobre bases sólidas y con un rigor científico.

Durante la confección del plan de los elementos técnicos seleccionados a estudiar en la categoría 11-12 años se tuvo en cuenta varios aspectos que están contemplados en los anteriores programas, pero en algunos aspectos difieren de los mismos, ya que se debe tener presente que el niño terminó su etapa de iniciación deportiva y comienza su etapa de desarrollo deportivo donde los objetivos pedagógicos y tareas están más definidos como por ejemplo la diferenciación de modalidades de lucha en esta categoría es más significativa se confecciona un plan técnico táctico para la lucha libre.

En este programa de enseñanza las acciones técnicas de la posición de lucha de pie aumentan considerablemente en comparación con los programas anteriores. Se estudia de una forma más profunda el procedimiento del enyugue su relevancia en la lucha moderna al tener un aumento en la frecuencia y volumen semanal para llevar a cabo el estudio y consolidación de los elementos técnicos.

Las proyecciones estratégicas ha iniciado varios proyectos, programas y planes que garantizan el cumplimiento de lo antes expuesto y a uno de los proyectos que más profundidad se le ha otorgado son los programas de enseñanza del luchador en todo su contenido científico-técnico y educativo, en estrecha coordinación con las provincias y equipos de trabajos constituidos para esta importante actividad.



I Nivel Elementos técnicos a estudiar y consolidar en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 11-12 años.		
Frecuencias s. 3	Volumen d: 30	Volumen total: 1080'
Observaciones: En este primer nivel de enseñanza para 11 años se tiene contemplado la consolidación de seis elementos técnicos, cuatro en posición parter y dos en posición de pie con sus correspondientes defensas aprendidos en la categoría anterior (9-10 años) y el estudio de sus respectivos contra-ataques, así como también el aprendizaje de una combinación en posición parter.		
1- Consolidación de la virada con semi-giro halando el brazo más lejano con ambos brazos en sus dos variantes (por delante de la cabeza y por debajo del tronco) y sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
El agarre del brazo más lejano y el halón del mismo hacia abajo.		
Defensas:	Contra-ataque.	
a- Extender el brazo más lejano al lado bajando el tronco.	a- Sacar la pierna más lejana al lado y al frente agarrando ambos brazos del contrario por encima de los codos y empujar hacia arriba del oponente.	
Recomendaciones: El agarre de los brazos debe ser por encima de los codos y con los cinco dedos haciendo énfasis en el final del elemento técnico.		
2- Consolidación de la virada con semi-giro media nelson al brazo más cercano y halón del más lejano, con sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
La colocación de la media nelson a nivel de codo y el halón del brazo.		
Defensas:	Contra-ataque.	
a- No dejarse poner la media nelson bloqueando la introducción del brazo.	a- Agarrar el brazo del oponente que está debajo de la axila por el codo empujando al lado abajo (rolling con agarre de codo) y pasando la pierna más cercana por encima en el momento que se ejecuta la acción técnica.	
b- Quitarse la media nelson con la mano.		
Recomendaciones: Debe realizarse correctamente la media nelson a nivel de codo empujando el brazo hacia la cabeza. Durante la ejecución del contra-ataque debe hacerse énfasis en el agarre del codo con empujón al lado abajo.		



Imagen 3: Virada con semi-giro media nelson al brazo más cercano y halón. **Fuente:** Propia de los autores.

3- Consolidación de algunas formas de inmovilización del brazo y sus respectivas defensas.

Parte principal:

La colocación de la media nelson a nivel de codo y el halón del brazo.

Formas	Defensas:	Contra-ataque.
a- Por la articulación del codo.	a- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante poniéndose de frente al oponente.	a- Ejecutar la defensa (“a”) y realizar halón de brazo con agarre de tronco y pase atrás.
b- Apoyando la cabeza sobre el hombro.	b- No dejarse inmovilizar el brazo extendiéndolo al frente y bajando el pecho.	
c- Desbalanceando (halando por los hombros).		

Recomendaciones: Insistir durante la enseñanza de inmovilizar el brazo, la colocación correcta del codo debajo de la axila para evitar el foulls o una posible lesión, así como también la importancia de derribar el contrario al frente, manteniendo el pecho bien pegado a la espalda del adversario. El correcto traslado de las piernas comenzando siempre por la más atrasada.

4- Consolidación del derribe con halón agarrando brazo y tronco así como sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.

Parte principal:

El agarre del brazo y el halón del mismo en forma espiral manteniendo el cuerpo bien pegado al del oponente.

Defensas:	Contra-ataque.
a- Sacar el brazo atrás que se pretende halar.	a- Realizar el mismo elemento técnico.
	b- Rolling con agarre de muñeca y tronco.

Recomendaciones: El contra-ataque “b” es un elemento técnico nuevo, no estudiado anteriormente por lo tanto merece una atención especial durante su enseñanza. Hacer énfasis en el agarre de muñeca así como en el final de la acción técnica.



Imagen 4: Derribe con halón agarrando brazo y tronco **Fuente:** Propia de los autores.

5- Consolidación de la virada con semi giro inmovilizando el brazo más cercano y agarre del tronco con sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.

Parte principal:

La inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila.

Defensas:	Contra-ataque.
a-Sacar la pierna más lejana al lado y adelante extendida poniéndose de frente al adversario.	a-Sacar la pierna más lejana al lado y al frente extendida, poniéndose de frente al oponente y realizar halón de brazo con pase atrás.

Recomendaciones: Debe realizarse la inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila, derribando el oponente al frente.

6- Consolidación de la virada con vuelta al frente media nelson a brazo más cercano y agarre del muslo del mismo lado con sus respectivas defensas estudio de sus contra-ataques.

Parte principal:

La colocación de la media nelson a nivel de codo.

Defensas:	Contra-ataque.
a- Bloquear la introducción del brazo que pretende colocar la media nelson.	Agarrar el brazo del oponente que está debajo de la axila por el codo empujando al lado abajo (rolling) y pasando la pierna más cercana por encima en el momento que ejecuta la acción técnica.

Recomendaciones: La colocación de la media nelson debe ser a nivel de codo para que sea más efectiva la misma y el agarre del muslo debe elevarse lo más posible para dar la vuelta de frente.

7- Consolidación de algunas formas de derribe desde la posición de pie detrás del oponente. Con sus respectivas defensas.

a- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando el tronco con ambos brazos empujando al frente. Con su respectiva defensa.

Parte principal:



El agarre del tronco y el empujón al frente.
Defensas:
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
b- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando ambas rodillas empujar al frente. Con su respectiva defensa.
Parte principal:
El halón de las piernas por las rodillas simultaneo con el empujón de los hombros al frente.
Defensas:
No permitir que el atacante baje las manos hacia las rodillas, agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
c- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando brazo y tronco. Con su respectiva defensa.
Parte principal:
El agarre de brazo y tronco controlando el brazo así como la presión sobre el hombro más cercano.
Defensas:
No dejarse controlar el brazo.
d- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente enganchar la pierna del mismo nombre y la variante del lado contrario. Con su respectiva defensa.
Parte principal:
El halón del enganche de pierna hacia arriba conjuntamente con el empujón de la cadera al frente.
Defensas:
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.
e- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente desequilibrando por uno de los brazos atrás al lado. Con su respectiva defensa.
Parte principal:
El desequilibrar al oponente por el brazo.
Defensas:
No permitir el agarre del brazo extendiéndolo al frente.



f- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando brazo y muslo empujando al lado abajo. Con su respectiva defensa.
Parte principal:
El agarre de brazo y muslo manteniéndose bien pegado al cuerpo del oponente.
Defensas:
No permitir el agarre de brazo extendiéndolo al frente.

Tabla N°11. I Nivel Elementos técnicos a estudiar y consolidar en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 11-12 años.

7- Consolidación de algunas formas de derribe desde la posición de pie detrás del oponente. Con sus respectivas defensas.		
Frecuencias s. 3	Volumen d: 30	Volumen total: 1080'
g- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente agarrando muslo y tobillo del mismo nombre. Con su respectiva defensa.		
Parte principal:		
El halón del tobillo y muslo hacia arriba y atrás, así como el empujón con el pecho abajo sobre la pierna.		
Defensas:		
Agarrando ambas muñecas, extender las piernas al frente echando la cadera hacia delante girar el cuerpo hasta ponerse de frente al oponente.		
h- Consolidación del derribe desde la posición de pie y detrás del oponente con apoyo del pie en la corva. Con su respectiva defensa.		
Parte principal:		
El agarre de del tronco y el apoyo del pie sobre la corva del oponente derribando atrás al lado.		
Defensas:		
No permitir el apoyo del pie sobre la corva extendiendo la pierna al frente.		
Observaciones: Todos los derribes mencionados se inician de la misma posición (pie) como agarre (agarre de tronco).		

Tabla N° 12. Consolidación de algunas formas de derribe desde la posición de pie detrás del oponente. Con sus respectivas defensas.

Estudio de la combinación virada con semi-giro media nelson al brazo más cercano y halón del más lejano.

Defensa Virada con semi-giro inmovilizando el brazo más cercano y agarre de tronco.

Nota



El procedimiento del enyugue también está considerado como un aspecto fundamental, con el objetivo de que los jóvenes talentos se vayan adaptando a luchar desde esta posición, por lo tanto en toda sesión de entrenamiento dirigida al pre. Técnica - táctica se debe trabajar el mismo de una forma sencilla conjuntamente con su reglamentación.

II nivel (para 11 años)

Observaciones: en este nivel de enseñanza para 11 años se tiene contemplado la consolidación de siete elementos técnicos tres en posición parter y cuatro en posición de pie con sus correspondientes defensas aprendidos en la categoría anterior (9-10 años) y el estudio de sus respectivos contra-ataques, así como también el aprendizaje de una combinación.

8- Estudio de la combinación virada con semi-giro media nelson al brazo más cercano y halón del más lejano. Defensa. Virada con semi-giro inmovilizando el brazo más cercano y agarre de tronco.			
Frecuencias s. 3	Volumen s: 90'	Volumen d: 30'	Volumen total: 1080'
Observaciones: En este nivel de enseñanza para 11 años se tiene contemplado la consolidación de siete elementos técnicos tres en posición parter y cuatro en posición de pie con sus correspondientes defensas aprendidos en la categoría anterior (9-10 años) y el estudio de sus respectivos contra-ataques, así como también el aprendizaje de una combinación.			
1- Consolidación del derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba pasando atrás con sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.			
Parte principal:			
El agarre de cabeza y brazo por arriba el cual debe ser lo más corto posible controlando el brazo y manteniendo la cabeza del oponente debajo del pecho.			
Defensas:	Contra-ataque.	Recomendaciones	
a- No dejarse hacer el agarre.	a) Derribe con halón agarrando brazo y tronco pasando atrás (la escobilla)	No se debe saltar para realizar el derribe así como tampoco hacer contacto con la rodilla sobre el tapiz. Es muy importante el control sobre el brazo manteniendo la cabeza del oponente debajo del pecho durante la realización del contra-ataque. Hacer énfasis en el agarre del brazo correctamente y sacar la cabeza al ejecutar el mismo. Debe tenerse presente que el derribe debe realizarse en forma de semi-circulo.	
b- Introducir la cadera al frente levantando los hombros.	a) Derribe con sumersión agarrando el cuello y tronco.		
2- Consolidación de la virada con traslado por arriba inmovilizando el brazo más cercano y apoyo del antebrazo sobre el cuello trasladándose por arriba y sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.			
Parte principal:			
La inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila.			
Defensas:	Contra-ataque:	Recomendaciones:	



a- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante poniéndose de frente al oponente.	a- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante, poniéndose de frente al adversario y realizar halón de brazo con pase atrás.	Debe hacerse énfasis en la correcta inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila. Así como el derribe del oponente al frente (acostándolo). El traslado por arriba debe ser con el pecho bien pegado a la espalda del oponente y las piernas en forma de pasos.
3- Consolidación del derribe con sumersión agarrando cuello y muslo por detrás (anfibia) así como sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
El bote del brazo hacia arriba y la introducción de la cabeza debajo de la axila manteniendo el tronco recto.		
Defensas:	Contra-ataque:	Recomendaciones:
a- Bloquear la entrada de la cabeza.	a) Derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba pasando atrás.	Debe ejecutarse la sumersión con el tronco recto pegando el cuerpo lo más posible al del oponente conjuntamente con el halón del cuello. En la parte final al realizar el semi-giro el ejecutante no debe tirarse encima el adversario así como tampoco arrodillarse.
b- Derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba.		
4- Consolidación de la virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de barbilla, con sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
La inmovilización del brazo.		
Defensas:	Contra-ataque.	Recomendaciones
a- Sacar la pierna más lejana extendida al lado y adelante poniéndose de frente al atacante.	a- Sacar la pierna más lejana extendida al lado y adelante, poniéndose de frente al oponente y realizar alón al brazo con pase atrás.	Correcta inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila así como también el traslado de las piernas el cual debe comenzar por la pierna más atrasada y por el lado que está el brazo inmovilizado.
5- Consolidación del empujón atrás abajo agarrando ambas piernas enganchando la pierna del mismo nombre por fuera y sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
El agarre de ambas piernas serrando en candado por detrás como el empujón del tronco.		
Defensas:	Contra-ataque:	Recomendaciones:
a) Echar las piernas atrás.	a- Realizar derribe con agarre de cabeza	El agarre de ambas piernas con los brazos debe ser en forma de candado cerrando los codos lo



b) Derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba.	y hombro por arriba, y pasando atrás.	más posible. El enganche de pierna de nombre contrario debe mantenerse arriba. En ningún momento el atleta ejecutante debe arrodillarse para realizar el enganche.
6- Consolidación de la virada con desbalance agarrando el tronco con ambos brazos (desbalance cerrado) y sus respectivas defensas. Estudio del contra-ataque.		
Parte principal:		
El agarre del tronco con ambos brazos serrando los codos y la introducción de la pierna más lejana debajo del oponente.		
Defensas:	Contra-ataque:	Recomendaciones:
a- Girar la cadera hacia el lado contrario del oponente pegándola bien al tapiz flexionando la pierna más cercana manteniendo los hombros arriba extendidos.	a- Agarrar el muslo que introduce el oponente con el brazo más lejano pasando la pierna por encima en el momento que trata de ejecutar la acción técnica. (Cubrimiento)	Este agarre puede ejecutarse hacia ambos lados (derecha o izquierda) estar en dependencia de la rodilla que tenga apoyada en el tapiz el atleta en cuestión. El agarre alrededor del tronco debe ser lo más cerrado posible de tenerse presente la importancia de despegar la cadera del oponente para introducir la rodilla debajo del tronco.
	b- Agarrando el codo del adversario con el brazo más lejano pasando la pierna por encima en el momento que trata de ejecutar la acción técnica. (Cubrimiento)	

Tabla N° 13. Estudio de la combinación virada con semi-giro media nelson al brazo más cercano y halón del más lejano. Defensa. Virada con semi giro inmovilizando el brazo más cercano y agarre de tronco.

7- Estudio del derribe con sumersión agarrando brazo y tronco (agarre cerrado) con sus respectivas defensas y contra-ataques.	
Parte principal:	
El agarre de brazo y tronco como el bote del brazo hacia arriba por el codo para introducir la cabeza debajo de la axila.	
Defensas:	Recomendaciones
a- No permitir el bote del codo hacia arriba trancando el brazo.	Debe analizarse la ejecución de este elemento técnico desde la posición del enyugue manteniendo preferiblemente el agarre cerrado hasta el final.
b- No permitir la entrada de la cabeza debajo de la axila.	
8- Estudio de la combinación derribe con halón agarrando cabeza y hombro por arriba. Defensa. Empujón atrás abajo agarrando ambas piernas enganchando la pierna del mismo nombre por fuera.	
Recomendaciones:	



Esta combinación está concebida en base a dos elementos técnicos estudiados en este nivel.

Tabla N°14. Estudio del derribe con sumersión agarrando brazo y tronco (agarre cerrado) con sus respectivas defensas y contra-ataques.

Nota

En esta edad el procedimiento del enyugue también está considerado como un aspecto fundamental, con el objetivo de que los jóvenes talentos se vayan adaptando a luchar desde este agarre, por lo tanto en toda sesión de entrenamiento dirigida al pre. Técnica - táctica se debe abordar el mismo de una forma sencilla conjuntamente con su reglamentación.

III Nivel (11 años)			
Frecuencias s. 3	Volumen d. 40'	Volumen s. 120'	Volumen total 1440'
1- Estudio del derribe con giro agarrando un brazo con ambos brazos por dentro (sacrificio) y sus respectivas defensas como contra-ataques.			
El agarre de brazo y tronco como el bote del brazo hacia arriba por el codo para introducir la cabeza debajo de la axila.			
Parte Principal			
El agarre del brazo y la colocación del hombro debajo de la axila del oponente.			
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones	
a- Sacar el brazo girándolo por el codo poniéndose de frente al oponente.	a- Salir adelante con la misma pierna del brazo controlado poniéndose de frente al contrario y realizar halón de brazo con pase atrás.	Este derribe con giro puede ejecutarse desde el agarre del enyugue pero no es recomendable su estudio desde dicha posición por tener que abrir el agarre para su realización. Debe hacerse énfasis en el agarre del brazo como en la ubicación del as piernas.	
b- Bloquear la entrada de la cadera del oponente con el brazo que está libre y votar hacia delante con la nuestra.			
2- Estudio de la virada con desbalance agarrando brazo y tronco (desbalance cerrado), y sus respectivas defensas como contra-ataques.			
Parte Principal			
El agarre de brazo y tronco, así como la introducción de la pierna debajo del oponente para poder realizar un bote fuerte con la cadera.			
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones	
a- No dejarse controlar el brazo	a- El mejor contra-ataque según los entendidos para esta acción técnica es la	Para muchos especialistas el mejor contra-ataque de la virada con desbalance	



b- Tenderse al frente recogiendo la pierna más cercana, levantando los hombros y pegando fuertemente la cadera al tapiz	ejecución de una efectiva defensa, teniendo en cuenta el control que existe con este agarre.	agarrando el brazo y tronco es la ejecución de una efectiva defensa. El desbalance con este agarre puede ejecutarse hacia ambos lados (derecha o izquierda).
3- Estudio de la proyección con volteo agarrando brazo y tronco y sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
El bote de la cadera hacia arriba a través de la extensión activa de las piernas.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a- Bloquear con el brazo que está libre la entrada de la cadera del oponente y al mismo tiempo, botar hacia delante con la nuestra.	a- Realizar la defensa “a” bloqueando y al mismo tiempo realizar un empujón hacia atrás del oponente.	La proyección con volteo agarrando brazo y tronco es un elemento técnico que puede ejecutarse desde el agarre del enyugue, por lo tanto, debe ser estudiado desde dicha posición preferiblemente sin abrir el agarre.
4- Estudio de la virada con vuelta al frente agarrando cabeza por arriba y muslo más cercano (semi-candado) con sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
Pegar lo más posible la cabeza al hombro del oponente y el agarre de la pierna.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a-Extender la pierna más cercana atrás y levantar los hombros. b-Sentarse al lado contrario del oponente.	a-Sentarse al lado contrario del oponente, agarrando el tobillo más cercano y pasando atrás.	Debe hacerse énfasis en la parte final de esta acción técnica, trasladándose por arriba así como también la importancia de elevar la pierna agarrada.
5- Estudio del empujón al lado abajo con agarre de una pierna cabeza por dentro y por fuera (tacle a una pierna) y sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
El agarre de la pierna por detrás de la corva apoyando el hombro y la cabeza sobre el muslo del oponente.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a- Extender la pierna atrás bloqueando con el antebrazo la cabeza del atacante (para las dos variantes).	a- Derribe con alón agarrando cabeza y hombro por arriba pasando atrás.	El aprendizaje de este elemento técnico en sus dos variantes las distintas formas de agarrar la pierna como los empujones (las más usadas).



6- Estudio de la combinación derribe con giro agarrando un brazo con ambos brazos por dentro (sacrificio). Virada con desbalance agarrando brazo y tronco (con el agarre cerrado).

Recomendaciones:

Esta es una combinación de continuidad posición de pie a posición 4 puntos con dos elementos técnicos estudiados en este nivel.

Tabla N°15. Estudio del derribe con giro agarrando un brazo con ambos brazos por dentro (sacrificio) y sus respectivas defensas como contra-ataques.

Nota:

En este nivel de enseñanza está concebido el análisis del procedimiento del enyugue con todos los elementos técnicos estudiados con anterioridad y que son posibles a ejecutar desde esta posición sin abrir el agarre.

Elementos técnicos a estudiar y consolidar en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 12 años.

IV nivel para 12 años

Observaciones: en este cuarto nivel de enseñanza para 12 años se tiene contemplado el estudio de cinco elementos técnicos tres en posición parter y dos en posición de pie con sus correspondientes defensas y contra-ataques así como también el aprendizaje de una combinación.

Elementos técnicos a estudiar y consolidar en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 12 años.			
Frecuencias s. 3	Volumen d. 50'	volumen s. 150'	volumen total 1800'
1- estudio del empujón atrás abajo con agarre de cuello y tobillo (joseito) y sus respectivas defensas como contra-ataques.			
Parte Principal			
Empujar la cabeza del contrario hacia el tobillo agarrado. Pegando el antebrazo al pecho del oponente.			
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones	
a- Quitarse el agarre de cuello.	a- Realizar la defensa "b" y derribar agarrando cabeza y hombro por arriba pasando atrás.	Se debe halar o empujar al adversario para que adelante la pierna del tobillo que se pretende agarrar o también amagar a una pierna y cuando defiende atrás realizar la toma del tobillo. El mantener el agarre tanto de la cabeza como del tobillo hasta el final para obtener el toque es otro aspecto importante.	
b- Extender la pierna atrás que se corresponde con el tobillo	b- Derribe con sumersión agarrando brazo y tronco.		



2- Estudio de la virada con desbalance inmovilizando el brazo más cercano y agarre de tronco con sus respectivas defensas como contra-ataques (desbalance abierto).		
Parte Principal		
Correcta inmovilización del brazo, colocando el codo del oponente debajo de la axila así como la introducción del muslo más lejano debajo del oponente para el bote de cadera.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a- No dejarse inmovilizar el brazo extendiéndolo al frente.	a- Pasar la pierna por arriba del oponente (cubrimiento) en el momento que se ejecuta el desbalance, tratando de engancharla.	Para llevar a cabo la inmovilización del brazo se debe tener en cuenta la importancia de mantener el codo debajo de la axila, así como derribar el oponente al frente para acostarlo, y cuando este comienza la recuperación se ejecutará el desbalance.
b- Sentarse al lado contrario del oponente.		
c- Sacar la pierna más lejana al lado y adelante poniéndose de frente al atacante.	b- Realizar la defensa “c” y pasar atrás.	
		
<i>Imagen 6:</i> Desbalance inmovilizando el brazo <i>Fuente:</i> Propia de los autores.		
3- Estudio del derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba apoyando una mano en la rodilla (derribe mongol) con sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
El agarre de cabeza y brazo por arriba así como la palanca sobre la rodilla con el brazo recto.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a- No dejarse hacer el agarre de cabeza y brazo por arriba extendiendo el tronco.	a- Ejecutar derribe con halón agarrando brazo y tronco (la escobilla).	Derribar al oponente para que apoye ambas rodillas en el tapiz, e inmediatamente realizar la palanca a la rodilla más lejana con el brazo que se encuentra encima de la cabeza pasando atrás por cualquier lado (derecha o izquierda), pero preferiblemente por el lado que se introduce el brazo. En caso de que el oponente apoye una sola rodilla y esta no se



		corresponda con la mano que está sobre la cabeza se podrá ejecutar la palanca con el otro brazo.
4- Estudio de la virada con vuelta al frente agarrando cabeza por arriba y muslo más cercano (cerrando en candado) así como la variante con arqueo y sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
Pegar lo más posible la cabeza del oponente a la rodilla más cercana, así como el agarre con ambos brazos.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Sentarse al lado contrario del oponente, levantando la cabeza.	a-Sacar el hombro fuera del agarre cogiendo la muñeca del mismo nombre y tirarse atrás.	En el estudio de la variante con arqueo se debe hacer énfasis en la colocación correcta de la cabeza en los músculos intercostales. La efectividad a obtener durante la ejecución del contra-ataque, atendiendo al control que existe con este agarre de candado no es muy positivo por lo tanto se debe priorizar la defensa.
b-Estirar la pierna más cercana atrás levantando los hombros y la cabeza.		
5- Estudio de la virada con traslado por arriba agarrando cabeza y muslo más cercano (cerrando en candado) enganchando la pierna más lejana por dentro así como sus respectivas defensas y contra-ataques.		
Parte Principal		
Pegar lo más posible la cabeza del oponente a la rodilla más cercana y el enganche de pierna.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Extender la pierna más cercana atrás levantando los hombros y la cabeza.	a-Sacar el hombro fuera del agarre cogiendo las muñecas del mismo nombre y tirarse atrás.	Mantener el enganche de la pierna arriba sin soltar el agarre de candado hasta obtener la pegada esta es una variante de la virada con vuelta al frente con agarre de candado así como también con arqueo.
6- Estudio de la combinación. Virada con vuelta al frente agarrando en candado por arriba-defensa-virada con arqueo en agarre de candado.		
Recomendaciones: Tener presente las orientaciones reflejadas anteriormente durante el estudio de cada elemento técnico. Debe hacerse énfasis en el arqueo.		

Tabla N°16. Elementos técnicos a estudiar y consolidar en los distintos niveles de enseñanza. Categoría 12 años.

Nota:



En este nivel de enseñanza está concebido el análisis del procedimiento del enyugue con todos aquellos elementos técnicos estudiados y consolidados con anterioridad y que son posibles a ejecutar desde esta posición preferiblemente sin abrir el agarre.

V nivel para 12 años.

Observaciones: en este quinto nivel de enseñanza para 12 años se tiene contemplado el estudio de cinco elementos técnicos tres en posición parter y dos en posición de pie con sus correspondientes defensas y contra-ataques así como también el aprendizaje de una combinación.

V nivel (para 12 años)			
Frecuencias s. 3	Volumen d. 50'	Volumen s. 150'	volumen total 1800'
1-Estudio de la proyección con bombero agarrando brazo y muslo del mismo nombre por dentro y sus respectivas defensas como contra-ataques.			
Parte Principal			
El halón del brazo y la introducción del otro que agarrará la pierna del mismo lado manteniendo el tronco recto			
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones	
a-Sacar el brazo y echar la pierna atrás.	a-Hacer la defensa (b) y empujar al lado atrás el contrario.	El apoyo correcto de la rodilla que le corresponde según el lado de ejecución del elemento técnico, la mantención del tronco recto así como el final de la proyección. El brazo que se introduce para agarrar la pierna debe ser en posición vertical.	
b-Levantar el codo del oponente que agarra el brazo del mismo nombre metiendo la cadera hacia delante.			
2- Estudio de la virada con traslado por arriba agarrando cabeza, barbilla o brazo y muslo más cercano enganchando la pierna más lejana por dentro con sus respectivas defensas como contra-ataques. (Lebequer).			
Parte Principal			
Levantar la pierna enganchada lo más arriba posible, manteniendo al oponente bien pegado al cuerpo.			
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones	
a-Desplazarse hacia delante y afuera para sacar la pierna enganchada.	a-Hacer la defensa b- Agarrando el tobillo más cercano del oponente halando fuerte el mismo hasta derribarlo y pasar atrás.	Hacer énfasis en el enganche de la pierna, así como el final del elemento técnico hasta obtener el toque.	
b-Girar hacia el lado del oponente.			
3- Estudio de la proyección con inclinación agarrando ambas piernas levantando al oponente y cambiando el agarre con sus respectivas defensas como contra-ataques (tacle a las dos piernas).			
Parte Principal			



Mantener la cabeza y el pecho erguido cuando se realiza la entrada, así como el movimiento de la cadera para despegar al oponente.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Extender las piernas atrás bajando la cadera y colocando el antebrazo por el lado de la cara del contrario.	a-Realizar la defensa (b) y pasar atrás.	Prestar una atención especial al cambio del agarre, así como también a la proyección del elemento técnico, teniendo en cuenta que el atleta en cuestión debe apoyar una rodilla en el tapiz antes que su oponente haga contacto con el colchón y evitar una posible lesión.
b-Derribe con agarre de cabeza y hombro por arriba echando las piernas atrás.	b-Ejecutar la defensa (b) y realizar empujón al lado abajo agarrando cabeza por arriba y tobillo más cercano (variante de joseíto).	

Tabla N°17. Estudio de la proyección con bombero agarrando brazo y muslo del mismo nombre por dentro y sus respectivas defensas como contra-ataques.

4- Estudio de la virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la muñeca más lejana por dentro con sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
Inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila, así como pegar el pecho a la espalda del contrario.		
Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a-No dejarse inmovilizar el brazo extendiéndolo al frente y pegando el pecho al tapiz.	a-Realizar la defensa “b” ejecutando halón de brazo con pase atrás.	Debe hacerse énfasis en el derribe del oponente al frente (acostarlo) para inmovilizar el brazo, así como el correcto traslado de las piernas iniciando el mismo con la más atrasada y por el lado del brazo inmovilizado.
b-Sacar la pierna más lejana al lado y adelante girando poniéndose de frente al adversario.		
5- Estudio de la proyección con vuelta al frente agarrando cabeza por arriba y muslo más cercano (lebequer) con sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
Despegar totalmente al oponente del tapiz, manteniendo un agarre sostenido sobre el muslo y cabeza teniendo en cuenta que las piernas deben quedar más altas con respecto a la cabeza del adversario.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Desplazarse hacia delante y afuera.	a-Ejecutar la defensa (“b”) y agarrar el tobillo más lejano del atacante halando fuerte el mismo hasta derribarlo para pasar atrás.	Debe hacerse énfasis en el agarre de cabeza por arriba y muslo así como también el despegue del oponente para proyectar donde las piernas deben estar por encima del nivel con respecto a la cabeza.
b-Girar hacia dentro del oponente.		



6- Estudio de la combinación virada con traslado por arriba agarrando cabeza y muslo más cercano engancho la pierna más lejana por dentro (lebequer). Defensa. Virada con vuelta al frente agarrando cabeza por arriba y muslo más cercano.

Recomendaciones: Como pueden observar esta combinación está conformada por dos elementos técnicos estudiados en la posición parter de este nivel, la cual puede ejecutarse de forma inversa.

Tabla N°18. Estudio de la virada con traslado por la cabeza inmovilizando el brazo más cercano y agarre de la muñeca más lejana por dentro con sus respectivas defensas como contra-ataques.

Nota:

En este nivel de enseñanza está concebido el análisis del procedimiento del enyugue con todos aquellos elementos técnicos estudiados y consolidados con anterioridad y que son posibles a ejecutar desde esta posición preferiblemente sin abrir el agarre.

VI nivel (para 12 años)

Observaciones: En este sexto nivel de enseñanza para 12 años se tiene contemplado el estudio de cinco elementos técnicos tres en posición de pie y dos en posición parter con sus correspondientes defensas y contra-ataques.

VI nivel (para 12 años)			
Frecuencias s. 4	Volumen d. 40'	volumen s. 160'	volumen total 1920'
1- estudio de la proyección con inclinación agarrando cuello y muslo por detrás (tacle con sumersión) y sus respectivas defensas como contra-ataques.			
Parte Principal			
Realizar la sumersión con el tronco recto así como la extensión de las piernas para el bote de cadera.			
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones	
a-Pegar el antebrazo al pecho del oponente para evitar la sumersión.	a-Derribe con halón agarrando cabeza y brazo por arriba pasando atrás.	Es muy importante el halón por el cuello y el agarre del muslo por detrás introduciendo el brazo lo más posible dentro de las piernas del adversario. La cadera en ningún momento debe quedarse atrás de lo contrario será deficiente el despegue del oponente.	
b- Agarre de cabeza y brazo por arriba echando la pierna atrás.			
2- Estudio de la virada con vuelta al frente agarrando cabeza por arriba y tobillo más lejano así como sus respectivas defensas y contra-ataques.			
Parte Principal			
El halón por el tobillo y la presión sobre la cabeza introduciendo la rodilla debajo del oponente.			



Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Extender la pierna atrás para evitar el agarre del tobillo.	a-Pasar la pierna más cercana por encima del oponente en el momento que ejecuta la acción técnica.	Realizar un halón fuerte del tobillo presionando sobre la cabeza. El agarre al tobillo puede ser normal o inverso, y en la parte final de la acción técnica debe haber un traslado por arriba del oponente.
b-Levantar los hombros.		
3- Estudio del empujón atrás abajo con agarre de brazo y tronco (con el agarre cerrado) apoyando la rodilla en la corva (el calzo) y sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
El agarre de brazo y tronco así como el empujón hacia el lado apoyando la rodilla sobre la corva, manteniendo el agarre cerrado hasta el final.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-Extender la pierna atrás que se pretende calzar.	a-Proyección con volteo agarrando cabeza y brazo por debajo de la axila.	Estudiar este elemento técnico desde el agarre del enyugue manteniendo el agarre cerrado. El calzo puede ejecutarse tanto por la derecha e izquierda estará en dependencia de la pierna que coloque delante el adversario.

Tabla N°19. Estudio de la proyección con inclinación agarrando cuello y muslo por detrás (tacle con sumersión) y sus respectivas defensas como contra-ataques.

4- Estudio de la virada con traslado por arriba inmovilizando el brazo más cercano y media nelson al brazo más lejano con sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
Inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila, así como pegar el pecho a la espalda del contrario.		
Defensas:	Contra – ataque	Recomendaciones
a-No dejarse inmovilizar el brazo extendiéndolo al frente y pegando el pecho al tapiz.	a-Realizar la defensa “b” ejecutando halón de brazo con pase atrás.	Debe hacerse énfasis en la inmovilización del brazo manteniendo el codo debajo de la axila y el correcto traslado de las piernas iniciando el mismo con la más atrasada.
b-Sacar la pierna más lejana al lado y adelante girando poniéndose de frente al adversario.		
5- Estudio de la proyección con inclinación agarrando cabeza por arriba, barbilla o brazo y muslo más cercano enganchando la pierna más lejana por dentro (lebecquer) y sus respectivas defensas como contra-ataques.		
Parte Principal		
El agarre de cabeza por arriba y muslo más cercano así como el despegue del oponente para enganchar la pierna.		



Defensas:	Contra - ataque	Recomendaciones
a-Desplazarse hacia delante.	a-Girar hacia arriba del oponente agarrando el tobillo más lejano y pasar atrás.	Durante el estudio de esta proyección se debe tener en cuenta la diferenciación de la proyección con vuelta al frente aprendida con anterioridad.
b-Girar al lado opuesto apoyando el pie más lejano en el tobillo del oponente.		
6- Estudio de la combinación. Derribe con giro agarrando un brazo con ambos brazos por dentro. Defensa. Empujón atrás abajo agarrando ambas piernas y enganchando la pierna de nombre contrario por fuera.		
Recomendaciones: No olvidar los aspectos técnicos que caracterizan el elemento técnico en cuestión el cual al ser defendido crea las condiciones para la realización de otra acción técnica.		

Tabla N°20. Estudio de la virada con traslado por arriba inmovilizando el brazo más cercano y media nelson al brazo más lejano con sus respectivas defensas como contra-ataques.

Nota:

En este nivel de enseñanza está concebido el análisis del procedimiento enyugue con todos aquellos elementos técnicos estudiados y consolidados con anterioridad y que son posibles a ejecutar desde esta posición preferiblemente sin abrir el agarre.

Orientaciones metodológicas para llevar a cabo la evaluación de los elementos técnicos en los distintos niveles de enseñanza.

El proceso evaluativo de los distintos elementos técnicos con sus correspondientes defensas como contra-ataque y combinaciones contempladas a estudiar en cada nivel de enseñanza, el profesor deportivo confeccionará un juego de tarjetas reflejando en cada una de ellas, un elemento técnico de pie y otro de posición parter con una combinación, el atleta durante la prueba seleccionará una tarjeta la cual será motivo de evaluación demostrativa.

Valoración de los distintos aspectos:

- Demostración del elemento técnico por cada lado valor 2 puntos. total 4 puntos.
- Demostración de la defensa por cada lado valor 1 puntos. total 2 puntos.
- Demostración del contra-ataque por cada lado valor 2 puntos. total 4 puntos.
- Demostración de la combinación por cada lado valor 2 puntos. total 4 puntos.
- Ejecución de un elemento técnico por cada lado desde el agarre del enyugue valor 3 puntos total 6 puntos.

Observaciones:

Juan Carlos Guerrero Álvarez
Juan Carlos Días García



Este mismo proceso se aplicará durante la evaluación del elemento técnico en posición parter. El máximo de puntos a alcanzar por cada atleta es 30 puntos. Observar tabla evaluativa.

Tabla que se aplicará para la evaluación de los elementos técnicos comprendidos a estudiar en cada nivel de enseñanza cat. 10 y 13 años.

Tabla N°21. Tabla que se aplicará para la evaluación de los elementos técnicos comprendidos a estudiar en cada nivel de enseñanza cat. 10 y 13 años.

Puntos a alcanzar		Evaluación	Puntos
Desde 30 puntos		Excelente.	5
Desde 25 puntos	hasta 21 puntos	Muy buena	4
Desde 20 puntos	hasta 16 puntos	Buena	3
Desde 15 puntos	hasta 11 puntos	Regular	2
Desde 10 puntos	hasta 6 puntos	Mala	1
menos de 6 puntos		Muy mala	0

Elementos y combinaciones acrobáticas seleccionados a estudiar y consolidar en la categoría para 10-12 años

Observaciones: En este primer nivel de enseñanza para 10-12 años se tiene planificado el estudio de tres combinaciones acrobáticas y la consolidación de aquellos elementos y combinaciones estudiados en el II nivel categoría 9-10 años y ellos son:

Elementos y combinaciones a consolidar:

- a. Round-off.
- b. Flic de espalda.
- c. combinación round-off a flic de espalda.

Estudio de las combinaciones

- a. Flic de frente, vuelta volada a parada de tres puntos.
- b. Flic de frente, swan a parada de manos.
- c. Take-up (taikop) campana, round-off, flic de espalda a mortal de espalda.

Observaciones:



En este segundo nivel de enseñanza para 11 años se tiene planificado el estudio de tres combinaciones acrobáticas y la consolidación de aquellos elementos y combinaciones estudiados en el III nivel categoría 9-10 años y ellos son:

Elementos y combinaciones a consolidar:

- a. Flic de frente.
- b. Combinación flic de frente a vuelta volada.
- c. Combinación flic de frente a swan.

Estudio de las combinaciones

- a. Parada de manos, courvet a vuelta de espalda.
- b. Vuelta de frente, flic de frente a campana.
- c. Round-off u tres flic de espalda seguidos a mortal de espalda.

Observaciones:

En este tercer nivel de enseñanza para 11 años se tiene planificado el estudio de tres combinaciones acrobáticas y la consolidación de aquellos elementos en el iv nivel categoría 9-10 años y ellos son:

Elementos y combinaciones a consolidar:

- a. Flic de espalda.
- b. Mortal de espalda.
- c. Combinación round-off a mortal de espalda.

Estudio de las combinaciones

- a. Vuelta de frente. flic-po a mortal de frente.
- b. Round-off ,flic de espalda a mortal de espalda.
- c. Vuelta de frente, flic de frente, mortal de frente, volada a parada de tres puntos.

Elementos, combinaciones acrobáticas y ejercicios en aparatos seleccionados a estudiar y consolidar en la Categoría 11-12 años

Observaciones:



Cuarto nivel de enseñanza para 12 años se tiene planificado el estudio de dos combinaciones acrobáticas, algunos ejercicios en aparatos como en paralelas y barra fija y la consolidación de aquellos elementos y combinaciones aprendidos en el v nivel categoría 9-10 años y ellos son:

Elementos y combinaciones a consolidar:

- a. Flic-po.
- b. Mortal de frente.
- c. Combinación flic-po a mortal de frente.

Estudio de las combinaciones

- a. Take-up, campana, round-off, flic de espalda a mortal de espalda.
- b. Vuelta de frente, flic-po, mortal de frente, volada a parada de tres puntos.

Estudio de ejercicios en paralelas

- a. Con apoyo de manos en paralelas sin hundir los hombros, trasladarse hacia adelante y hacia atrás consecutivamente.
- b. Salto con apoyo de manos en las paralelas hasta el final de las mismas y hacia atrás consecutivamente.
- c. Balanceo con los antebrazos sobre las paralelas atrás y adelante, ayudándose con las piernas.

Estudio de los ejercicios en barra fija

- a. Tracción al apoyo en barra.
- b. Desde la suspensión, introducir las piernas entre los brazos hasta la suspensión dorsal y sacar las piernas nuevamente.
- c. Tracción a vuelta lenta atrás al apoyo.

Observaciones:

Quinto nivel de enseñanza para 12 años se tiene planificado el estudio de dos combinaciones acrobáticas, algunos ejercicios en aparatos como en paralelas y barra fija y la consolidación de aquellas combinaciones aprendidas en el VI, categoría 9-10 años y ellos son:

Combinaciones a consolidar:

- a. Combinación round-off, flic de espalda a mortal de espalda.



- b. Combinación flic de frente, mortal de frente a vuelta volada.
- c. Combinación tres flic de espalda seguida.
- d. Combinación y tres flic de espalda seguidos.

Estudio de las combinaciones

- a. Vuelta de frente, swan, round-off, flic de espalda a mortal de espaldas.
- b. Vuelta de frente, flic-po, mortal de frente, vuelta volada a parada de tres puntos.

Estudio de ejercicios en paralelas

- a. Balanceo con los antebrazos en paralelas y realizar orray atrás.
- b. Balanceo en las axilas sobre paralela con ayuda de las piernas.
- c. Balanceo sobre las axilas en paralelas y realizar orray atrás.



Imagen 7: Ejercicio balanceo con los antebrazos. *Fuente:* Propia de los autores.

Consolidación de los ejercicios en barra fija

- a. Tracción al apoyo en barra.
- b. Desde la suspensión, introducir las piernas entre los brazos hasta la suspensión dorsal y sacar las piernas nuevamente.
- c. Tracción a vuelta lenta atrás al apoyo.

Observaciones:

En este sexto nivel de enseñanza para 12 años se tiene planificado el estudio de dos combinaciones acrobáticas, y la consolidación de los ejercicios en aparatos aprendidos en las paralelas y barra fija.



Imagen 8: Ejercicios en barra fija *Fuente:* Propia de los autores.

Estudio de las combinaciones

- a. Vuelta volada, round-off, flic de frente, mortal de frente a parada de manos.
- b. Vuelta de frente, round-off, flic de espalda, mortal de espalda a parada de tres puntos.

Consolidación de ejercicios en paralelas

- a. Con apoyo de manos y sin hundir los hombros, trasladarse hacia delante al final de las paralelas y regresar.
- b. Salto con apoyo de manos en paralelas hasta el final hacia delante y atrás consecutivamente.
- c. Balanceo en antebrazos sobre paralelas y realizar orray atrás ayudándose con las piernas.

Consolidación de los ejercicios en barra fija

- a. Tracción al apoyo en barra.
- b. Desde la suspensión, introducir las piernas entre los brazos hasta la suspensión dorsal y sacar las piernas nuevamente.
- c. Tracción a vuelta lenta atrás al apoyo.

Evaluaciones pedagógicas seleccionadas a aplicar en la categoría 10-12 años

Las evaluaciones pedagógicas, contempladas a aplicar en la categoría 10-12 años, guardan estrecha relación, con las capacidades físicas priorizadas en estas edades.

Test pedagógicos aplicados en la categoría 10 – 12 años.

Juan Carlos Guerrero Álvarez
Juan Carlos Días García



a) Carrera de ida y vuelta.



Imagen 9: Carrera de ida y vuelta. **Fuente:** Propia de los autores.

b) Flexión y extensión de brazos en paralelas.



Imagen 10: Flexión y extensión de brazos en paralelas. **Fuente:** Propia de los autores.

c) Arco gimnástico.



Imagen 11: Arco gimnástico. **Fuente:** Propia de los autores.



d) Salto en viola con ocho (contra tiempo)



Imagen 12: salto en viola. *Fuente:* Propia de los autores.

e) Velocidad 30 metros.



Imagen 13: Velocidad 30 metros. *Fuente:* Propia de los autores.

f) Tracciones en 20 segundos.



Imagen 14: Tracciones en 20 segundos. *Fuente:* Propia de los autores.



Poner en conocimiento a los entrenadores, que el objetivo principal de la aplicación de las diferentes evaluaciones, es para conocer el nivel de las distintas capacidades físicas, priorizadas en estas edades, que nunca es con el fin de negarle la posibilidad a ningún niño.

Descripción de las distintas evaluaciones pedagógicas que se aplicaran en la categoría 10-13 años.

Tabla N°22. Descripción de las distintas evaluaciones pedagógicas

1. Test de carrera de ida y vuelta.	
Descripción.	Observaciones.
Desde la posición de arrancada alta, a la señal del profesor correrá la distancia de 10m. Hasta una línea final, donde se encuentran ubicado dos objetos (pelota, piedra, palo etc.), recogerá una de estos y lo trasladará hasta la meta de arrancada.	Los objetos que se recogerán en la línea final, para trasportar hasta la arrancada no se podrán lanzar hay que colocarlos. A criterio de entrenadores puede realizar la prueba en más de una ocasión, y escoger el menor tiempo.
2. Test de flexión y extensión de brazos en paralelas.	
Descripción.	Observaciones.
Apoyado con ambas manos en las paralelas, el cuerpo totalmente extendido de forma vertical, a una distancia tal que los pies no toquen el piso en el momento de flexionar los brazos, y el ancho de las paralelas debe estar en correspondencia con la anchura de los hombros del atleta en cuestión. El atleta debe lograr realizar el máximo de repeticiones posibles.	Debe tenerse en cuenta para que sea válida cada repetición debe haber una completa extensión de brazos al subir el atleta en cuestión.

**Cuadro de evaluación de cada test.**

Tabla N°23. Cuadro de evaluación de cada test

Puntos	Para 11 años	Evaluación	Para 12 años	Evaluación
5 Puntos	16 Repeticiones o más	Excelente	17 Repeticiones o más	Excelente
4 Puntos	14 Repeticiones	Muy buena	15 Repeticiones	Muy buena
3 Puntos	10 Repeticiones	Buena	11 Repeticiones	Buena
2 Puntos	6 Repeticiones	Regular	7 Repeticiones	Regular
1 Puntos	4 Repeticiones	Malo	5 Repeticiones	Malo
0 Puntos	Menos de 4 repeticiones	Muy malo	Menos de 5 repeticiones	Muy malo

Observaciones generales sobre las evaluaciones pedagógicas.

Las distintas evaluaciones pedagógicas en cada nivel de enseñanza seleccionadas para esta categoría se realizarán la sumatoria de los puntos obtenidos por cada atleta en las pruebas y los mismos se llevarán a una tabla evaluativa general la cual reflejará el estado actual físico del niño.

Tabla N°24. Cuadro de evaluaciones pedagógicas.

Puntos a alcanzar	Evaluación	Puntos
Desde 40 puntos	Excelente	5
Desde 39 puntos hasta 32 puntos	Muy buena	4
Desde 31 puntos hasta 24 puntos	Buena	3
Desde 23 puntos hasta 16 puntos	Regular	2
Desde 15 puntos hasta 8 puntos	Malo	1
Menos de 8 puntos	Muy malo	0

Principales test físicos para determinar las capacidades motrices del luchador.

Para trabajar de una forma organizada con el desarrollo de las capacidades motrices, se utilizó el método de los ejercicios controlados (test pedagógicos) para cada ciclo de entrenamiento, al inicio y al final del mismo que el entrenador considere pertinente. Ello nos dará una idea del trabajo realizado, y así podemos analizar el desarrollo, mesetas o deficiencias en los deportistas.



En nuestro deporte se debe utilizar test para controlar el desarrollo físico en:

- Fuerza, Velocidad, Rapidez, Resistencia, Fuerza-rápida, Movilidad (Flexibilidad y Elasticidad), Resistencia a la Fuerza, Resistencia a la Fuerza-Rápida.

Entre los test utilizados se plantea los que más resultados prácticos se obtienen en la Lucha Deportiva:

Fuerza.

- Despegue (con el máximo posible del peso).



Imagen 15: Despegue. Fuente: Propia de los autores.

- Cuclillas (con el máximo posible del peso).



Imagen 16: Cuclillas. Fuente: Propia de los autores.

Velocidad.

- Arrancadas de 10-15 metros. (por tiempo).



Imagen 17: Arrancadas. Fuente: Propia de los autores.

- Carreras de 30-50-100-200 metros (por tiempo).



Imagen 18: Carreras. Fuente: Propia de los autores.

Relevo.

- Carrera de 10 metros, vuelta al frente, carrera de 10 metros (regreso) carrera de 10 metros, vuelta de espalda, carrera de 10 metros (por tiempo).



Imagen 19: Relevo. Fuente: Propia de los autores.

Fuerza-Rápida.



- Con Pesas: Halón, Reverencias, Cuclillas, Fuerza sin saque, Fuerza Acostado (el máximo de repeticiones en 10 segundos con el 70-80 o 90 % de sus posibilidades).



Imagen 20: Cuclillas. Fuente: Propia de los autores.

- Barras en 10 segundos (cantidad de veces).



Imagen 21: Barras. Fuente: Propia de los autores.

- 10 Barras contra tiempo (tiempo).



Imagen 22: 10 Barras contra tiempo. Fuente: Propia de los autores.

- Abdominales en 20 segundos (cantidad de veces).



Imagen 23: Abdominales en 20 segundos. Fuente: Propia de los autores.

- 20 Abdominales contra tiempo (tiempo).



Imagen 24: 20 Abdominales contra tiempo. Fuente: Propia de los autores.

- Takle en 15 segundos (cantidad de veces).



Imagen 25: Takle en 15 segundos. Fuente: Propia de los autores.

- Volteos en 15 segundos (cantidad de veces).



Imagen 26: Volteos en 15 segundos. Fuente: Propia de los autores.

- Bomberos en 15 segundos (cantidad de veces).



Imagen 27: Bomberos en 15 segundos. Fuente: Propia de los autores.

Movilidad.

- Giros sobre el puente (por calificación).



Imagen 28: Giros sobre el puente. Fuente: Propia de los autores.

- Puente gimnástico (medir distancia).



Imagen 29: Puente gimnástico. Fuente: Propia de los autores.

Resistencia a la Fuerza.

- Planchas (máxima cantidad de repeticiones).



Imagen 30: Planchas. Fuente: Propia de los autores.

Resistencia a la Fuerza-Rápida.

- Caídas en puente durante 30 segundos, 3 minutos de descanso y se repite el ejercicio.



Imagen 31: Caídas. Fuente: Propia de los autores

- Test del Muñeco:



Variante 1: (Intensivo).

Tabla N°25. Cuadro de test variante 1.

1er Minuto	5 Repeticiones. /20segundos.	6 Repeticiones. /30seg	1 Repeticiones 10 segundos.	12 Repeticiones.
2do Minuto	5 Repeticiones. /20 segundos.	1 Repeticiones /10 segundos		13 Repeticiones
3er Minuto	6 Repeticiones. /30 segundos.	6 Repeticiones. /20 segundos.	1 Repeticiones. /10 segundos.	13 Repeticiones.
4to Minuto	1 Repeticiones. /10 segundos.	14 Repeticiones. /50 segundos.		15 Repeticiones
5to Minuto	4 Repeticiones p./20 segundos	13 Repeticiones. /40 segundos.		17 Repeticiones
Total				70 Repeticiones.

Variante 2: (Para mantener la ventaja).

Tabla N°26. Cuadro de test variante 2.

1er Minuto	1 Repetición/10 segundos.	5 Repeticiones/30 segundos.	6 Repeticiones/20 segundos.	12 Repeticiones.
2do Minuto	12 Repeticiones/50 segundos.	1 Repetición./10 segundos		13 Repeticiones.
3er Minuto	1 Repetición/10 segundo.	12 Repeticiones/50 segundos.		13 Repeticiones.
4to Minuto	3 Repeticiones/20 segundos.	9 Repeticiones/40 segundos.		12 Repeticiones.
5to Minuto	4 Repeticiones/30 segundos.	5 Repeticiones/20 segundos.	1 Repeticiones/10 segundos.	10 Repeticiones.
3wqTotal				60 Repeticiones.

Este test nos plantea la cantidad de proyecciones con Suplex por cada minuto, que debe realizar el atleta, cuando puede descansar y cuantas repeticiones debe realizar de forma consecutiva.



Test Técnico-Tácticos.

1.-Complejos Técnico-Tácticos Combinado en la posición de pie.

- Defensa: Echar la pierna atrás.



Imagen 32: Defensa. Fuente: Propia de los autores.

- Derribe con halón con agarre de cabeza y brazo.



Imagen 33: Derribe con halón. Fuente: Propia de los autores

- Proyección con bombero con agarre de cabeza y muslo.



Imagen 34: Proyección con bombero con agarre de cabeza y muslo. Fuente: Propia de los autores



Test pedagógicos competitivos.

1.-Se le da la tarea al atleta de efectuar un número determinado de entradas en un combate, por minuto.

Tabla N°27. Un número determinado de entradas en un combate

1er Minuto	6 Entradas.
2do Minuto	4 Entradas.
3er Minuto	4 Entradas.
4to Minuto	6 Entradas.
5to Minuto	8 Entradas.

2.-Se le dan al atleta diferentes tareas para ser cumplidas durante un combate, como pueden ser:

- No atacar por el lado fuerte del oponente.
- Moverse constantemente.
- Luchar con la pierna izquierda adelantada.
- No luchar de 4 puntos.
- Luchar de 1/2 distancia.



Tests Pedagógicos

- **Tests de Flexibilidad**
 - Tests Flexión del tronco en posición de pie.
 - Tests Flexión del tronco en posición sentados.

Tabla 28. Test Inicial de Flexibilidad a los deportistas de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
Sede: Liga Cantonal de Girón				
Fecha: 27 de agosto 2017			Categoría: de 10 a 13 años	
Test De Flexibilidad				
Test Inicial de Flexibilidad a los deportistas de 10 a 12 años.				
N°	Nombre y Apellido	Edad	Flexión del tronco en posición de pie.	Flexión del tronco en posición sentada.
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	7,00	9,50
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	5,50	7,50
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	8,50	7,00
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	3,00	5,00
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	1,00	-2,00
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5,50	7,50
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	-3,00	-4,50
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	2,50	4,00
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10,50	2,00
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	3,00	-5,00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	4,50	6,00
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	-1,50	1,00
13	Renato Padilla	10 años	5,80	-3,50
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	-5,00	-2,00
SUMA TOTAL			47,30	32,50
PROMEDIO			3,38	2,32

Fuente: Propia de los autores.

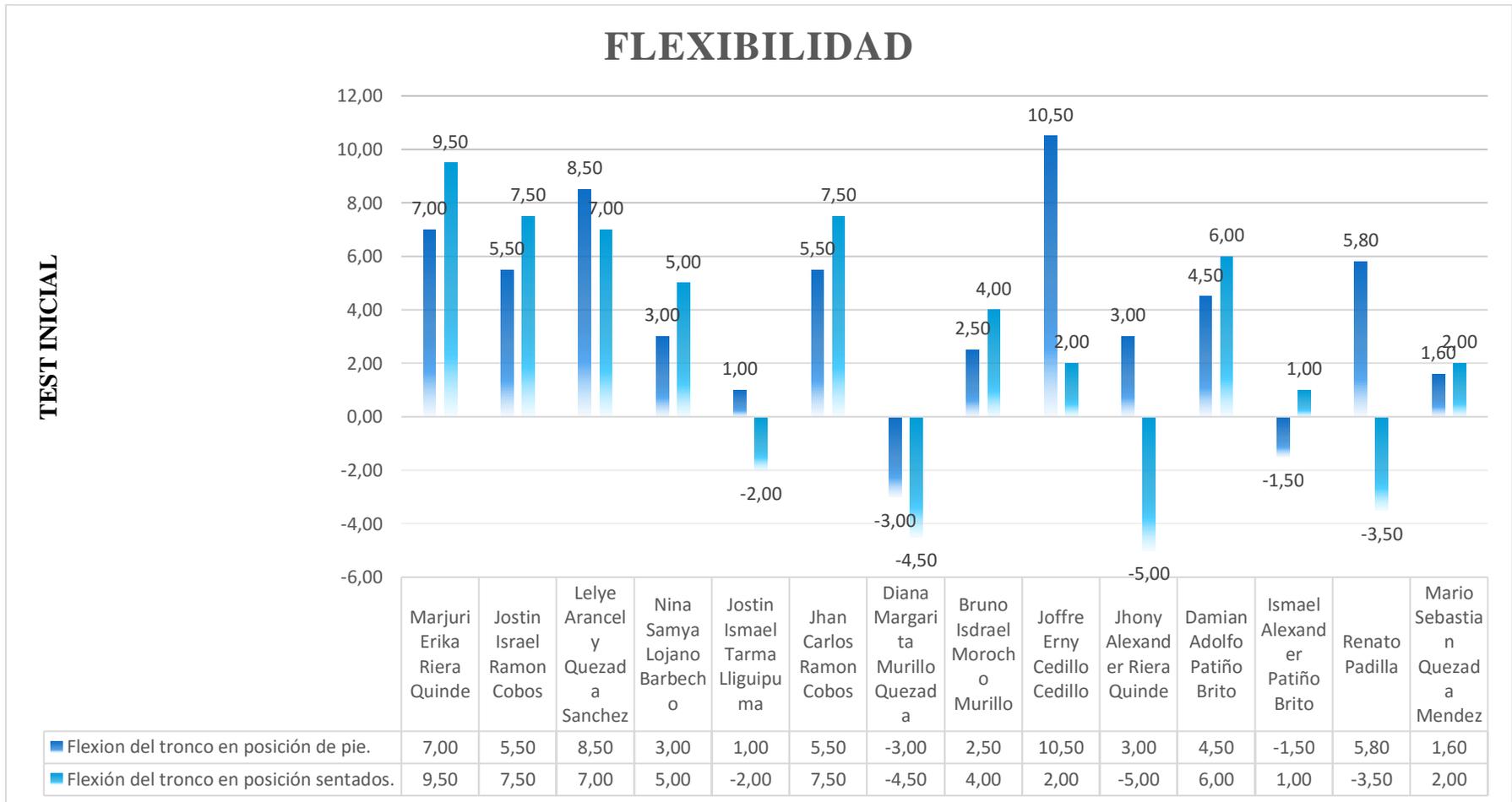


Gráfico 1. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar las pruebas iniciales de flexibilidad arrojaron los siguientes datos: flexión del tronco en posición de pie. 47.30% y de flexión del tronco en posición sentados 32.50%

Tabla 29. Test Final de Flexibilidad a los deportistas de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 20				
Lucha Olímpica Girón				
SEDE: Liga Cantonal de Girón				
FECHA: 15 de diciembre 2017			CATEGORÍA: de 10 a 13 años	
Test Final de Flexibilidad a los deportistas de 10 a 13 años.				
			Ejercicios de flexibilidad	
N°	Nombre y Apellido	Edad	Flexión del tronco en posición de pie.	Flexión del tronco en posición sentada.
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	10,00	13,00
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	9,00	10,00
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	11,30	9,00
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	5,00	7,00
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	4,00	1,00
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	9,80	10,00
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	1,00	-2,00
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	6,00	8,00
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	14,00	8,00
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	7,00	1,00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9,00	8,50
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	2,00	4,00
13	Renato Padilla	10 años	7,50	1,00
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	-0,50	1,50
SUMA TOTAL			95,10	80,50
PROMEDIO			6,79	5,75

Fuente: Propia de los autores

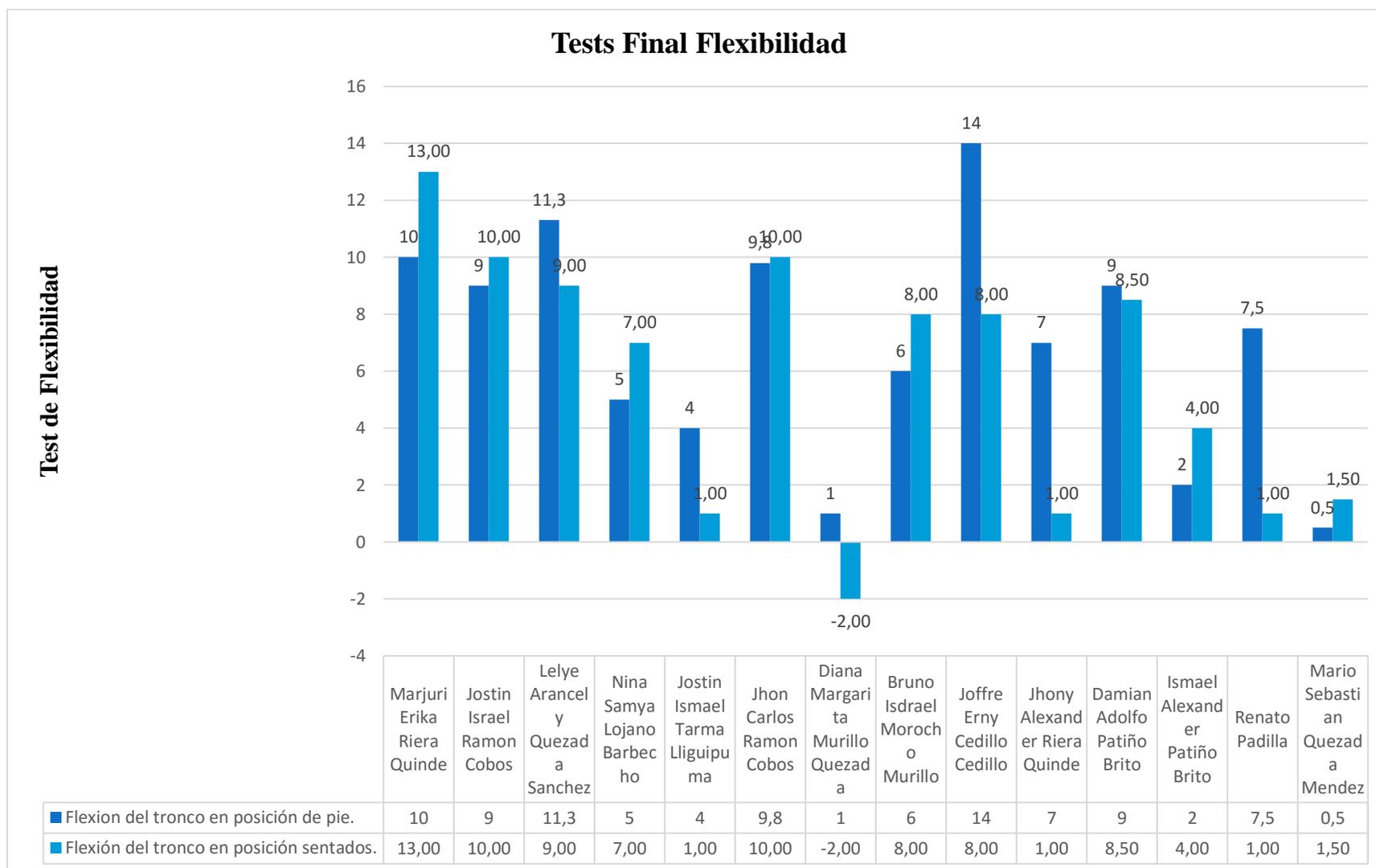


Gráfico 2. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar los test finales de flexibilidad mejoraron como se puede observar en los siguientes datos: flexión del tronco en posición de pie. 95.10% y de flexión del tronco en posición sentados se encuentran en 80.50%.

- Test de Velocidad

Tabla 30. Test Inicial de velocidad a los deportistas de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 2017							
Lucha Olímpica Girón							
Sede: Liga Cantonal de Girón							
Fecha: 28 de agosto 2017				Categoría: de 10 a 13 años			
Test Inicial de Velocidad							
N°	Nombres y Apellidos	Edad	5 metros	10 metros	15 metros	30 metros	60 metros
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	0:02:01	0:03:00	0:04:00	0:05:46	0:11:10
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	0:01:20	0:02:00	0:03:00	0:04:10	0:09:00
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	0:01:28	0:02:01	0:02:58	0:04:30	0:09:45
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	0:01:36	0:02:10	0:03:10	0:04:40	0:09:59
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	0:01:04	0:01:59	0:02:49	0:04:10	0:09:47
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	0:01:35	0:02:35	0:03:20	0:05:10	0:10:25
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	0:01:42	0:02:25	0:03:05	0:05:10	0:10:10
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	0:01:58	0:03:00	0:03:58	0:05:35	0:10:50
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	0:02:00	0:02:59	0:03:49	0:04:59	0:10:00
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	0:02:05	0:03:03	0:04:00	0:05:20	0:10:59
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	0:02:01	0:03:00	0:04:00	0:05:15	0:11:00
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	0:01:36	0:02:45	0:03:57	0:04:58	0:10:25
13	Renato Padilla	10 años	0:01:48	0:02:30	0:03:15	0:05:00	0:11:01
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	0:01:57	0:02:49	0:03:59	0:05:40	0:11:05
SUMA TOTAL			0:24:11	0:36:16	0:49:20	1:10:23	2:25:36
PROMEDIO			0:01:44	0:02:35	0:03:31	0:05:02	0:10:24

Fuente: Propia de los autores

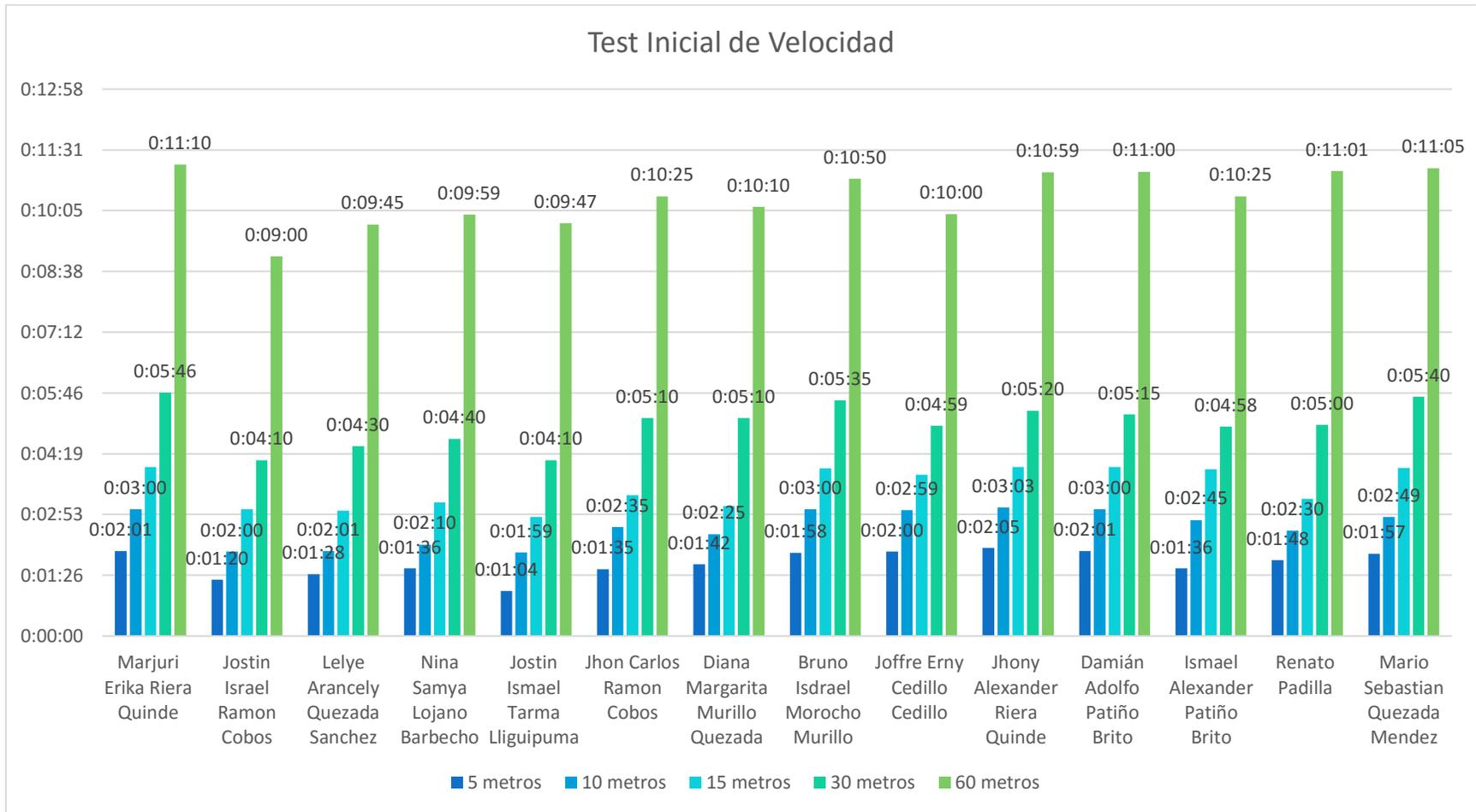


Gráfico 3. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas realizaron el test inicial de velocidad en donde se pudo observar que se encontraban en un nivel medio por ello se continuo con los ejercicios para mejorar la velocidad.

Tabla 31. Test Final de Velocidad a los deportistas de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 2017							
Lucha Olímpica Girón							
Sede: Liga Cantonal de Girón							
Fecha: 15 de diciembre 2017				Categoría: de 10 a 13 años			
Test Final de Velocidad							
N.º	Nombres y Apellidos	Edad	5 metros	10 metros	15 metros	30 metros	60 metros
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	0:01:48	0:02:30	0:03:00	0:05:00	0:09:45
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	0:01:00	0:01:40	0:02:40	0:04:05	0:08:35
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	0:01:18	0:01:45	0:02:25	0:04:00	0:09:10
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	0:01:15	0:02:00	0:03:00	0:04:10	0:09:05
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	0:01:00	0:01:40	0:02:25	0:03:25	0:09:21
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	0:01:05	0:02:00	0:03:00	0:05:00	0:10:00
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	0:01:22	0:02:00	0:03:00	0:04:44	0:09:47
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	0:01:25	0:02:45	0:03:15	0:05:00	0:10:10
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	0:01:40	0:02:25	0:03:25	0:04:10	0:09:30
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	0:02:00	0:02:45	0:03:20	0:05:00	0:10:00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	0:01:58	0:02:40	0:03:00	0:05:00	0:10:58
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	0:01:15	0:02:25	0:03:27	0:04:15	0:10:00
13	Renato Padilla	10 años	0:01:30	0:02:15	0:03:11	0:04:30	0:10:45
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	0:01:25	0:02:27	0:03:10	0:05:01	0:10:41
SUMA TOTAL			0:24:11	0:20:01	0:31:17	0:42:18	1:03:20
PROMEDIO			0:01:26	0:02:14	0:03:01	0:04:31	0:09:50

Fuente: Propia de los autores

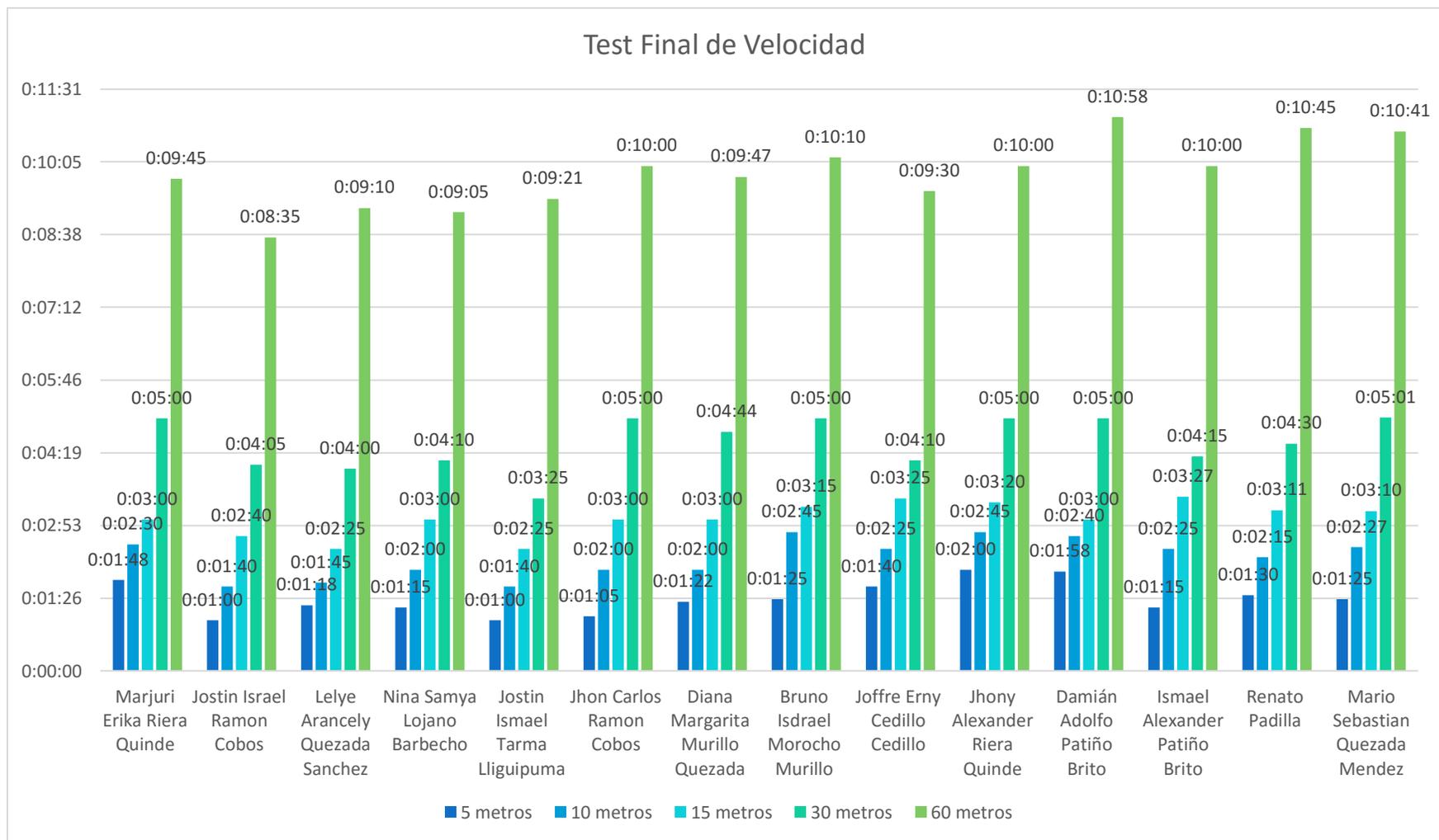


Gráfico 4. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar el test final de velocidad mejoraron y alcanzaron un nivel alto ya que hubo continuidad con los ejercicios se mejoró la velocidad.

- **Test de Fuerza**

Test de fuerza para brazos aplicado a los deportistas de lucha, en el Gimnasio de esta disciplina.

Tabla 32. Test Inicial Fuerza de Brazos de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
Sede: Liga Cantonal de Girón				
Fecha: 28 de agosto 2017			Categoría: de 10 a 13 años	
Test de Inicial Fuerza de Brazos				
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Tracción	Paralelas
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	4,00	7,00
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	3,00	5,00
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	5,00	8,00
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	7,00	9,00
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	9,00	11,00
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	2,00	4,00
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	5,00	7,00
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	6,00	9,00
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	8,00	10,00
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	4,00	6,00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	7,00	8,00
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	5,00	5,00
13	Renato Padilla	10 años	4,00	6,00
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	8,00	10,00
SUMA TOTAL			77,00	105,00
PROMEDIO			5,50	7,50

Fuente: Propia de los autores

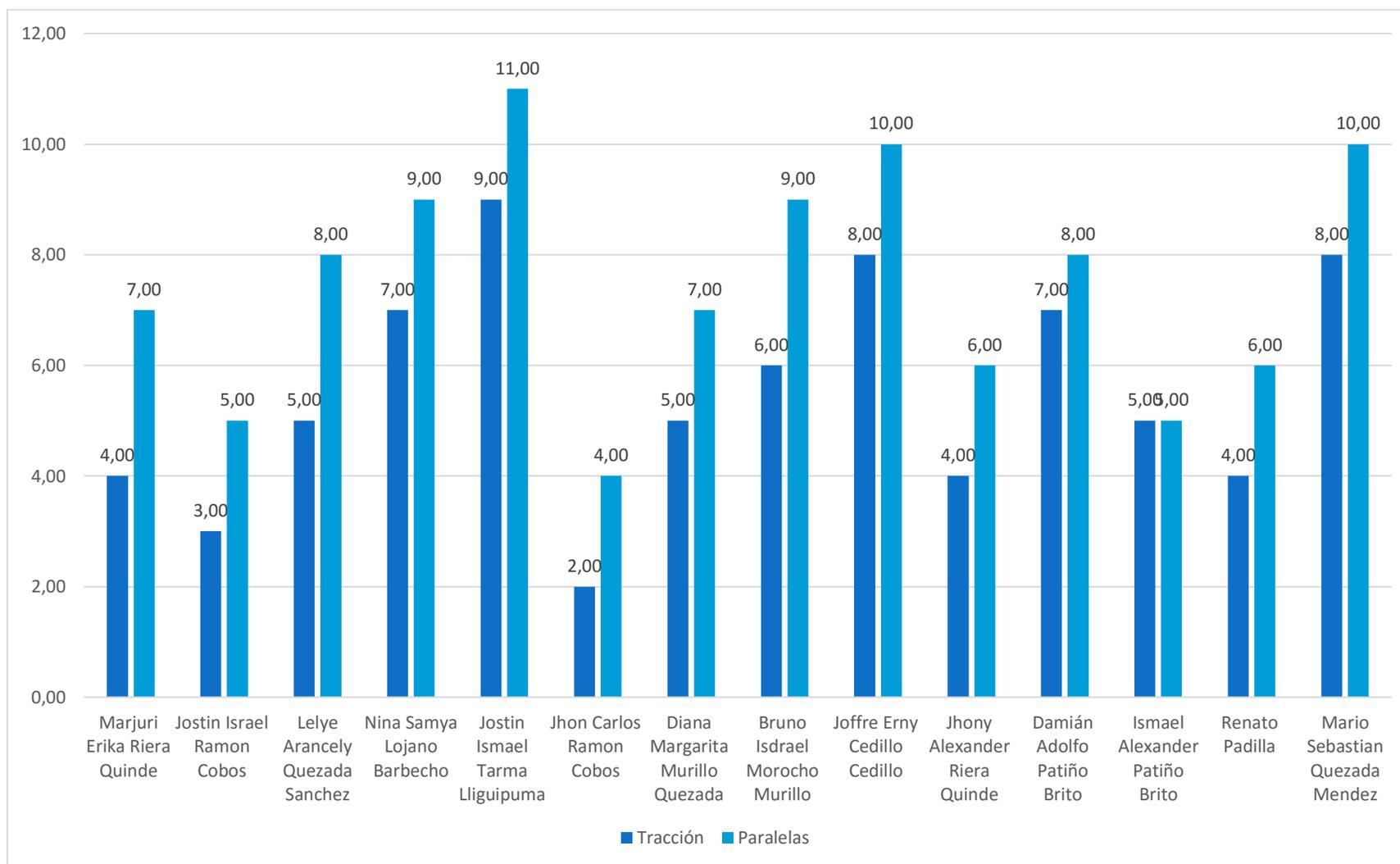


Gráfico 4. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar el test inicial fuerza de brazos arrojaron un promedio de 5,50 en tracciones y 7,50 en paralelas.

Tabla 33. Test Final Fuerza de Brazos de 10 a 13 años.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
Sede: Liga Cantonal de Girón				
Fecha: 15 de diciembre 2017			Categoría: de 10 a 13 años	
Test de Final Fuerza de Brazos				
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Tracción	Paralelas
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	6	10
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	6	8
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	9	11
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	10	14
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	12	15
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5	8
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	8	10
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	9	12
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10	12
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	7	9
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9	11
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	7	9
13	Renato Padilla	10 años	7	10
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	11	13
SUMA TOTAL			116	152
PROMEDIO			8,28	10,85

Fuente: Propia de los autores

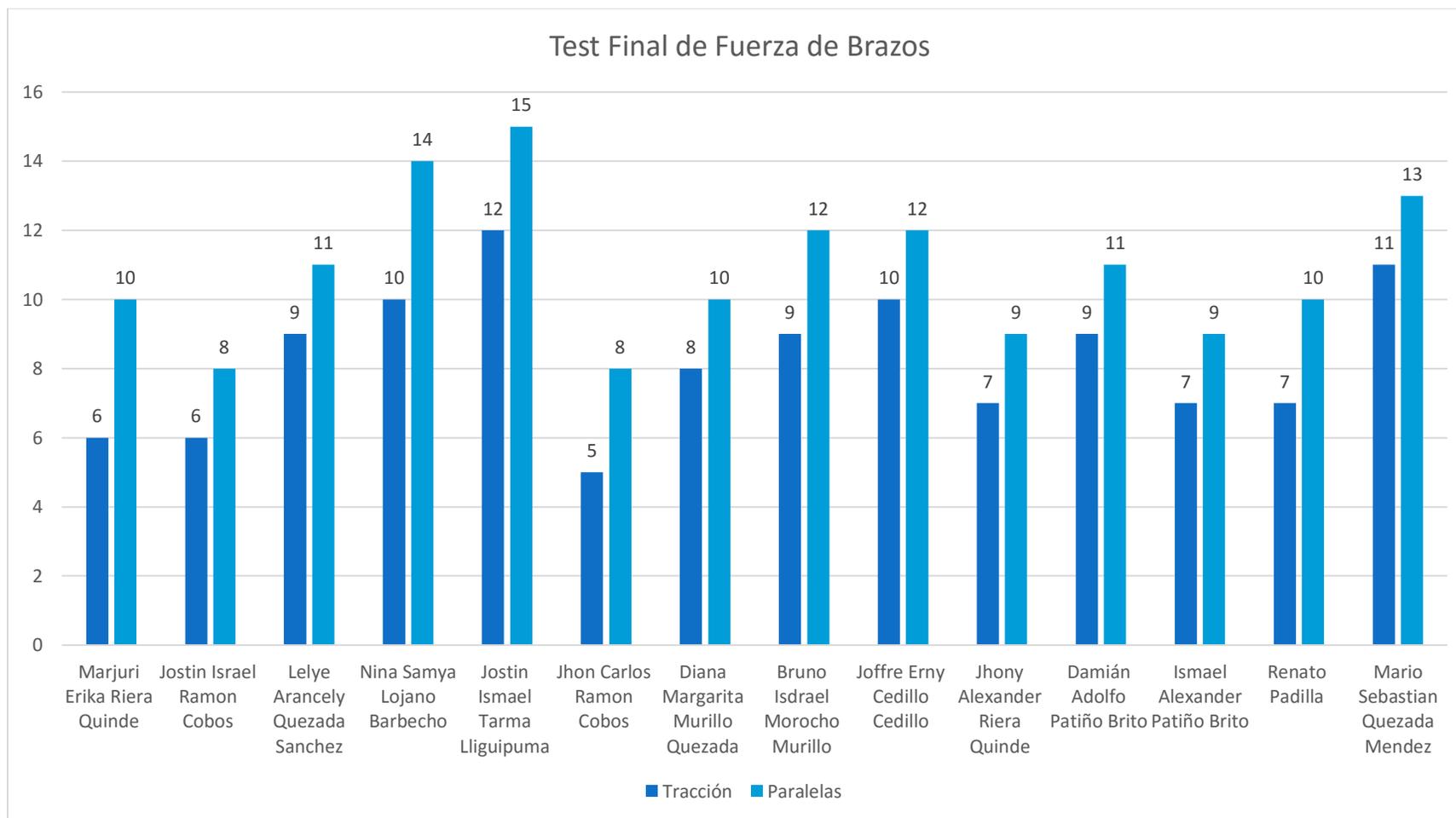


Gráfico 5. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar el test final de fuerza de brazos mejoraron el promedio hasta 8,28 en tracciones y 10,85 en paralelas.

Test de fuerza aplicado a los deportistas en el Gimnasio de esta disciplina.

Tabla 34. Test Inicial de Fuerza.

Test Pedagógico 2017			
Lucha Olímpica Girón			
Sede: Liga Cantonal de Girón			
Fecha: 29 de agosto 2017		Categoría: de 10 a 13 años	
Test Inicial de fuerza			
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Abdominales
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	10,00
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	12,00
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	8,00
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	6,00
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	9,00
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5,00
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	8,00
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	8,00
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10,00
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	6,00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9,00
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	8,00
13	Renato Padilla	10 años	7,00
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	11,00
SUMA TOTAL			117,00
PROMEDIO			8,36

Fuente: Propia de los autores

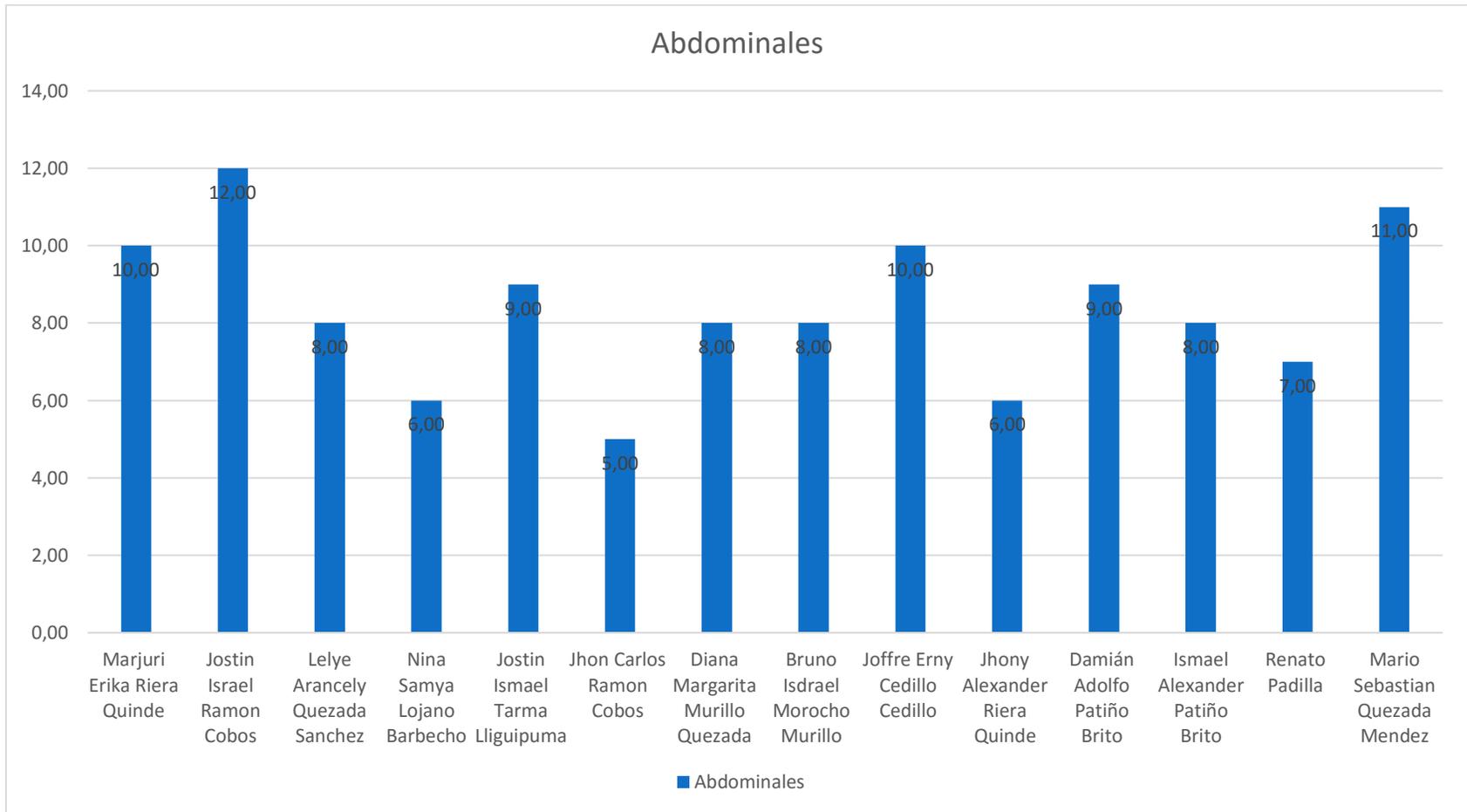


Gráfico 6. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar el test inicial de abdominales arrojaron un promedio de 8,36

. Tabla 35. Test Final de Fuerza.

Test Pedagógico 2017			
Lucha Olímpica Girón			
SEDE: Liga Cantonal de Girón			
FECHA: 16 de diciembre 2017		CATEGORÍA: de 10 a 12 años	
Test de fuerza			
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Abdominales
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	12
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	15
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	11
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	9
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	10
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	7
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	12
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	13
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	14
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	9
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	12
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	10
13	Renato Padilla	10 años	9
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	15
SUMA TOTAL			158
PROMEDIO			11,28

Fuente: Propia de los autores

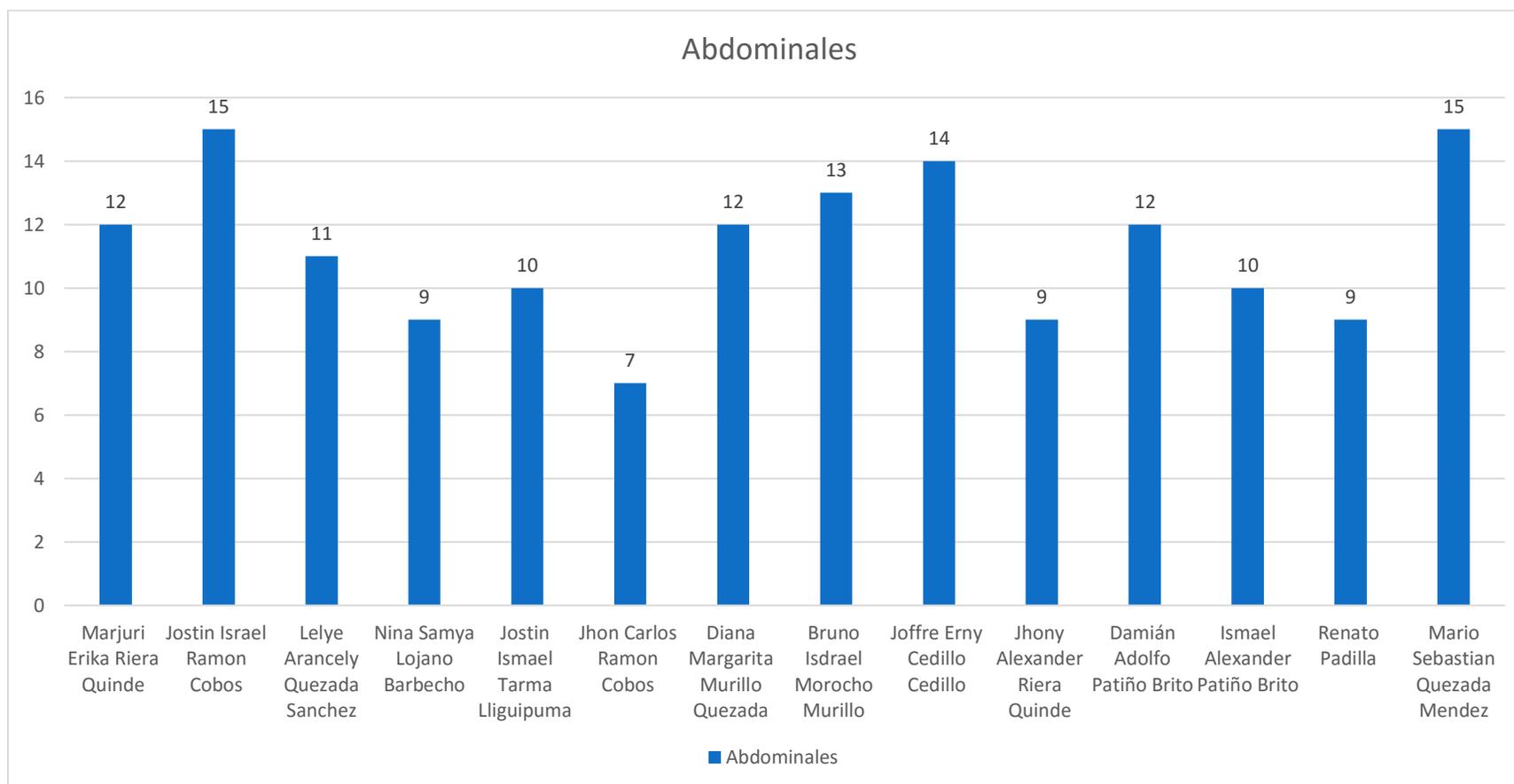


Gráfico 7. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas que realizaron el test final de abdominales mejoraron el promedio hasta 11,28.

Tabla 36. Test Inicial Técnico de Arco en Pareja.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
SEDE: Liga Cantonal de Girón				
FECHA: 29 de agosto 2017			CATEGORÍA: de 10 a 13 años	
Test Técnico en Arco en Pareja				
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Arco en Pareja	Tiempo
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	7,00	0:00:15
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	5,00	0:00:15
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	8,00	0:00:15
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	9,00	0:00:15
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	11,00	0:00:15
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5,00	0:00:15
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	8,00	0:00:15
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	9,00	0:00:15
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10,00	0:00:15
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	7,00	0:00:15
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9,00	0:00:15
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	8,00	0:00:15
13	Renato Padilla	10 años	7,00	0:00:15
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	10,00	0:00:15
SUMA TOTAL			113,00	
PROMEDIO			8,07	

Fuente: Propia de los autores.

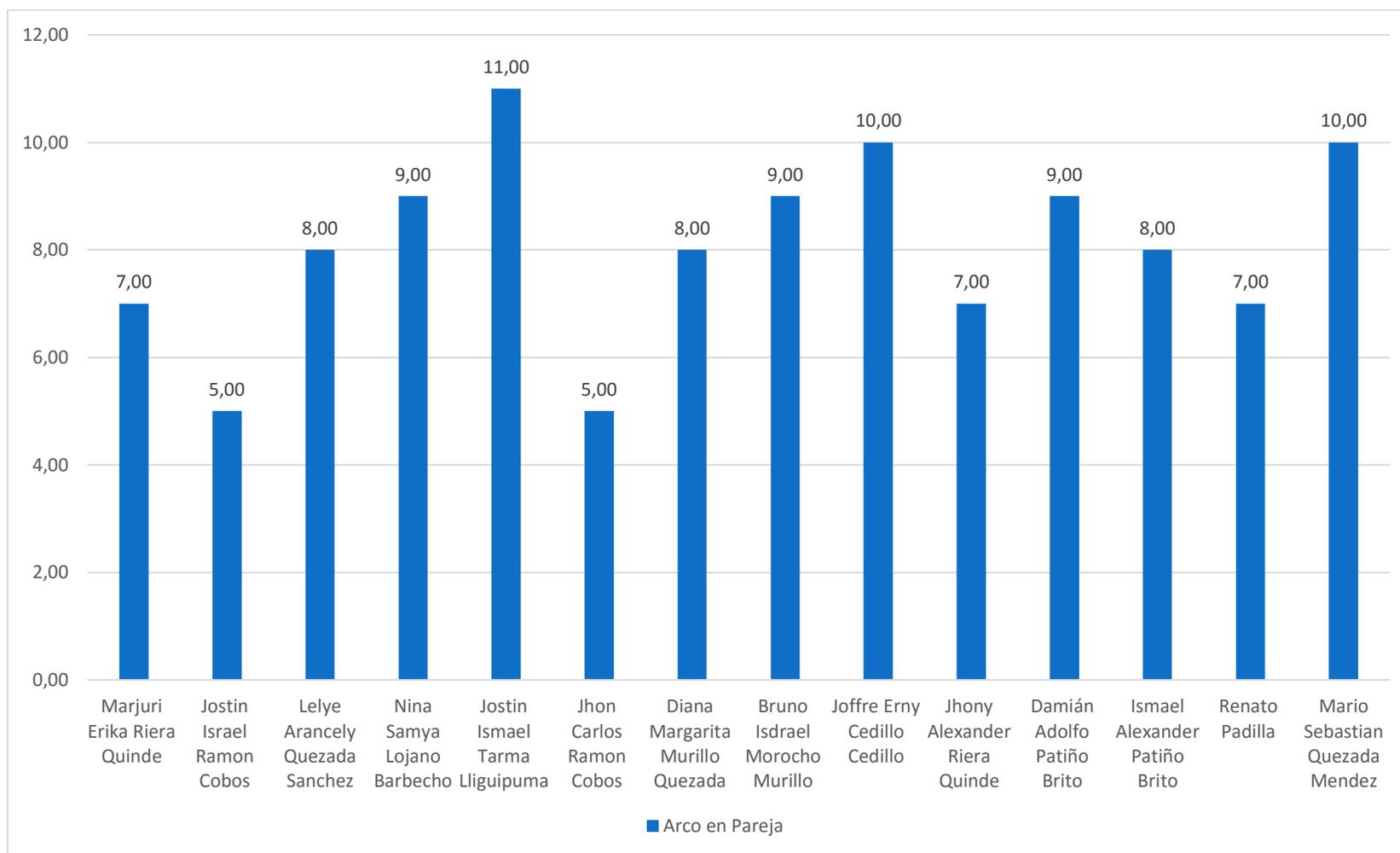


Gráfico 8. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas al realizar el test inicial técnico en arco en pareja, arrojaron un promedio de 8,07.

Tabla 37. Test final Técnico en Arco en Pareja.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
SEDE: Liga Cantonal de Girón				
FECHA: 16 diciembre de agosto 2017			CATEGORÍA: de 10 a 13 años	
Test Final Técnico en Arco en Pareja				
Nº	Nombres y Apellidos	Edad	Arco en Pareja	Tiempo
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	10,00	0:00:15
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	8,00	0:00:15
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	12,00	0:00:15
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	15,00	0:00:15
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	17,00	0:00:15
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	9,00	0:00:15
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	14,00	0:00:15
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	15,00	0:00:15
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	13,00	0:00:15
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	11,00	0:00:15
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	17,00	0:00:15
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	10,00	0:00:15
13	Renato Padilla	10 años	12,00	0:00:15
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	16,00	0:00:15
SUMA TOTAL			179,00	
PROMEDIO			12,78	

Fuente: Propia de los autores

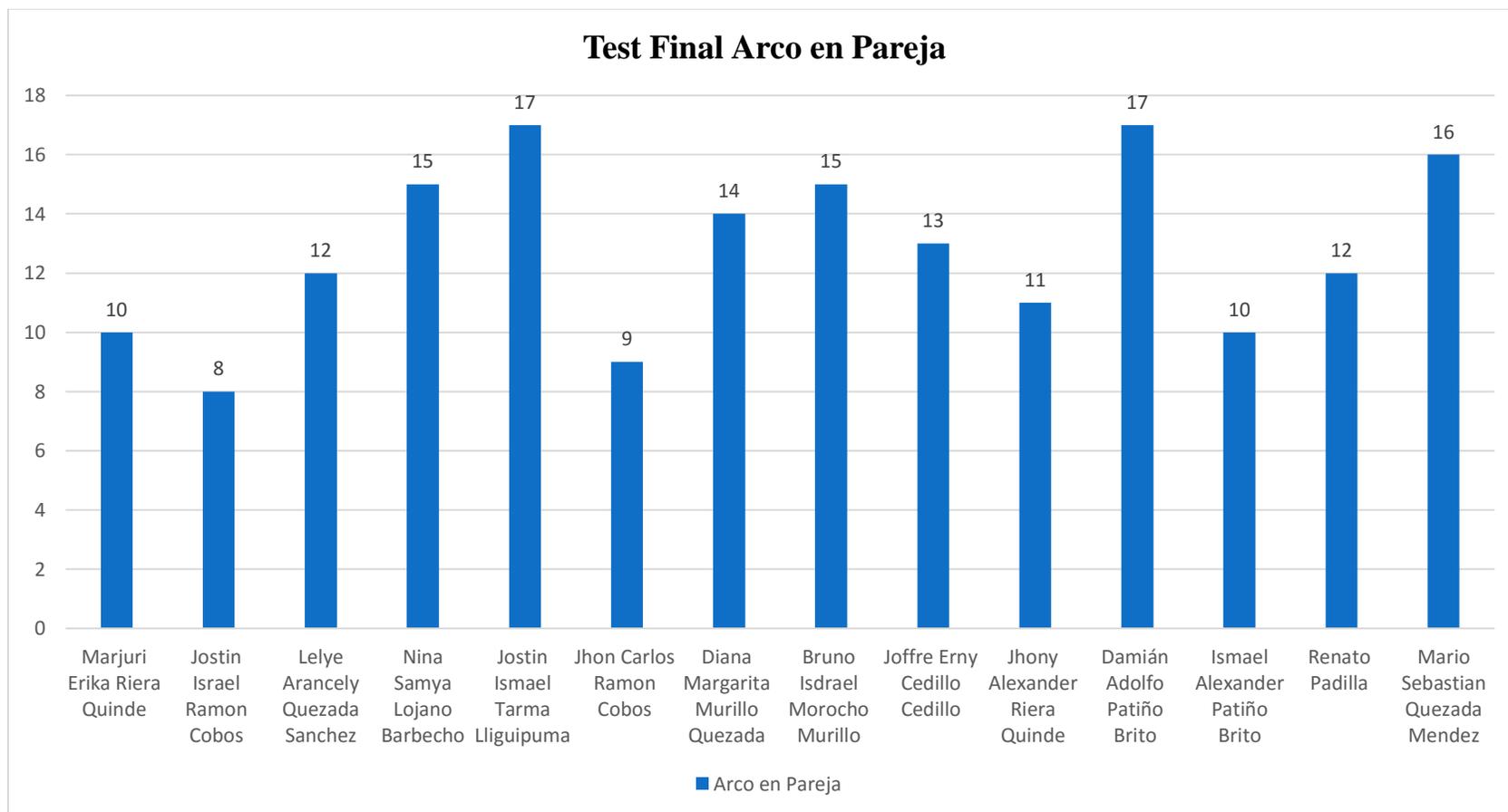


Gráfico 9. Fuente: Propia de los autores

Los deportistas realizaron el test final técnico en arco en pareja. Mejoraron el promedio hasta 12,78.

CAPITULO IV

Resultados

Una vez que se han mostrado los resultados obtenidos durante el desarrollo del trabajo de campo, mediante los test físicos aplicados. Se procede a interpretar los resultados mediante el uso de gráficos estadísticos que son presentados a continuación:

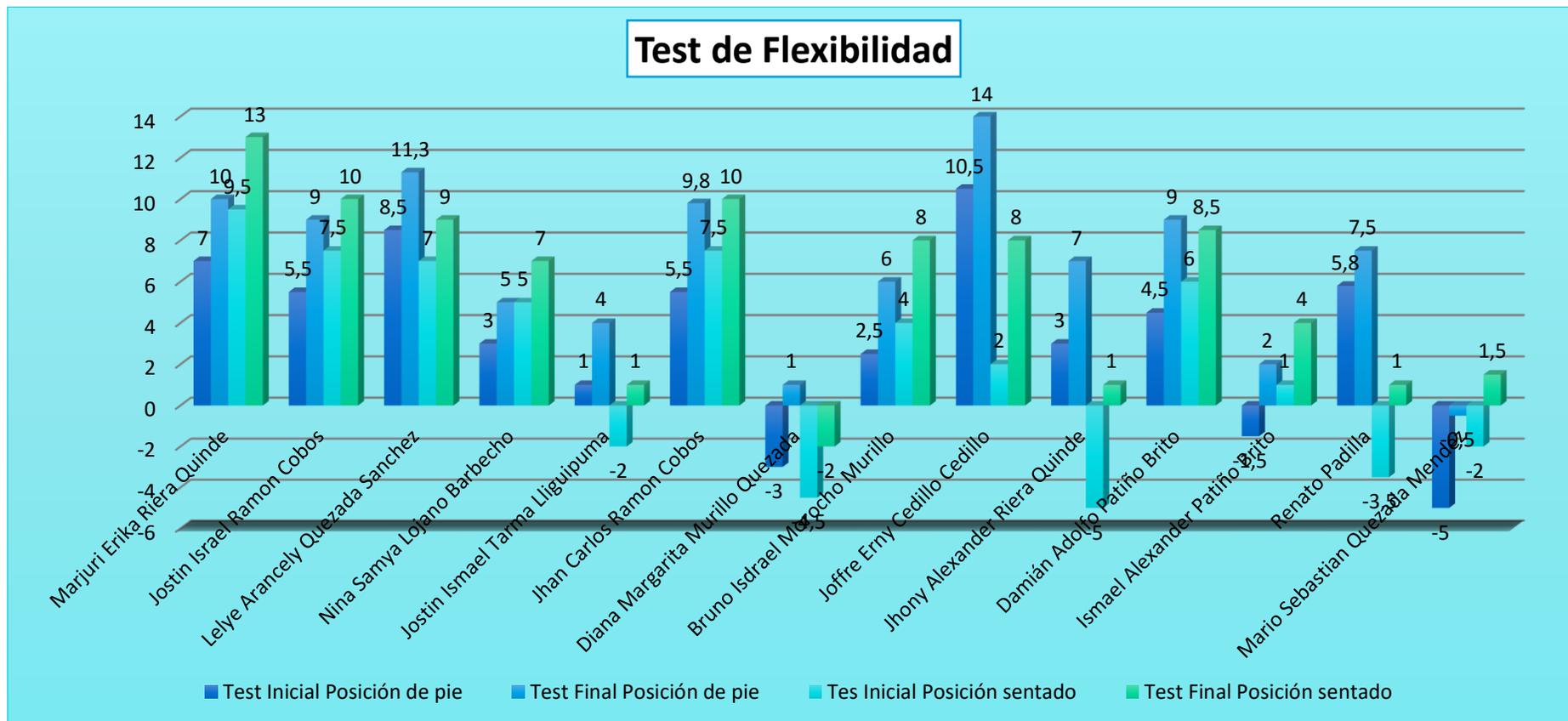
4.1 Resultado. Evaluación de test físico. Flexiones de brazos.

Test Pedagógico 2017					
Lucha Olímpica Girón					
Sede: Liga Cantonal de Girón					
Fecha: Diciembre 2017			Categoría: de 10 a 13 años		
Test De Flexibilidad					
Test Inicial de Flexibilidad a los deportistas de 10 a 13 años.				Test Final de Flexibilidad	
N°	Nombre y Apellido	Flexión del tronco en posición de pie.	Flexión del tronco en posición sentada.	Flexión del tronco en posición de pie.	Flexión del tronco en posición sentada.
1	Marjuri Erika Riera Quinde	7	9,5	10	13
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	5,5	7,5	9	10
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	8,5	7	11,3	9
4	Nina Samya Lojano Barbecho	3	5	5	7
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	1	-2	4	1
6	Jhan Carlos Ramon Cobos	5,5	7,5	9,8	10
7	Diana Margarita Murillo Quezada	-3	-4,5	1	-2
8	Bruno Israel Morocho Murillo	2,5	4	6	8
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	10,5	2	14	8
10	Jhony Alexander Riera Quinde	3	-5	7	1
11	Damián Adolfo Patiño Brito	4,5	6	9	8,5
12	Ismael Alexander Patiño Brito	-1,5	1	2	4
13	Renato Padilla	5,8	-3,5	7,5	1
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	-5	-2	-0,5	1,5
SUMA TOTAL		47,3	32,5	95,1	80,5
PROMEDIO		3,38	2,32	6,79	5,71

Fuente: Propia de los autores

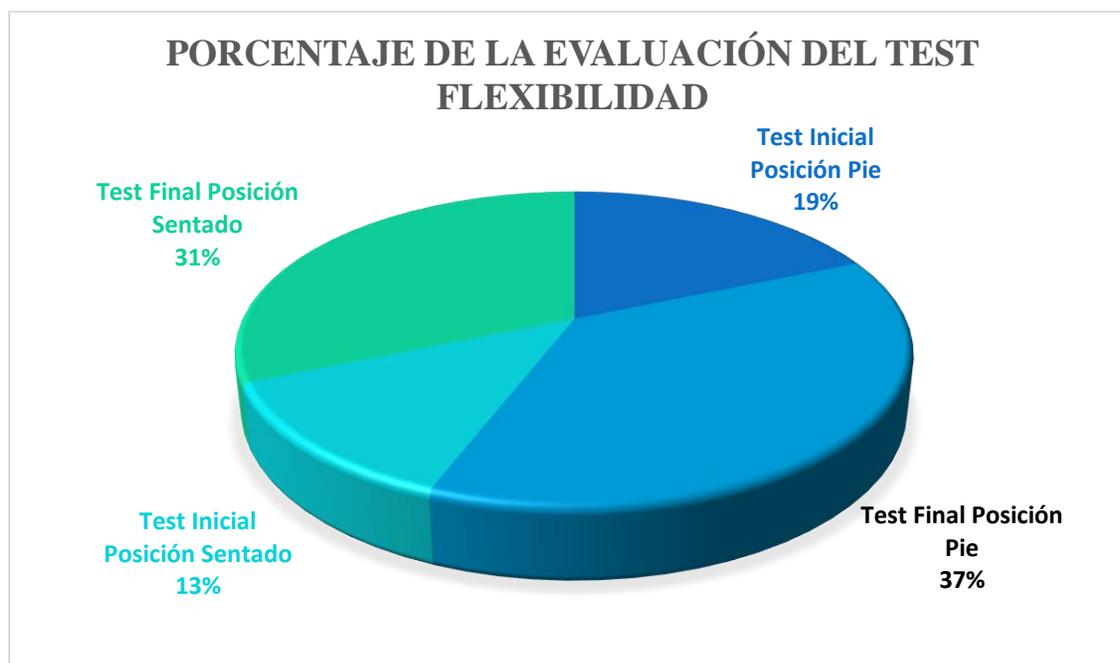
Interpretación: En el resultado se puede observar en el test de flexibilidad obtuvo la suma total y un promedio de cada test aplicado al universo de 14 deportistas.

4.1.1 Evaluación de test físico. Flexibilidad.



Interpretación: Se observa en el grafico estadístico los resultados del test físico de flexibilidad inicial y final con el universo de 14 deportistas.

4.1.2 Porcentaje de la Evaluación del test Flexibilidad.



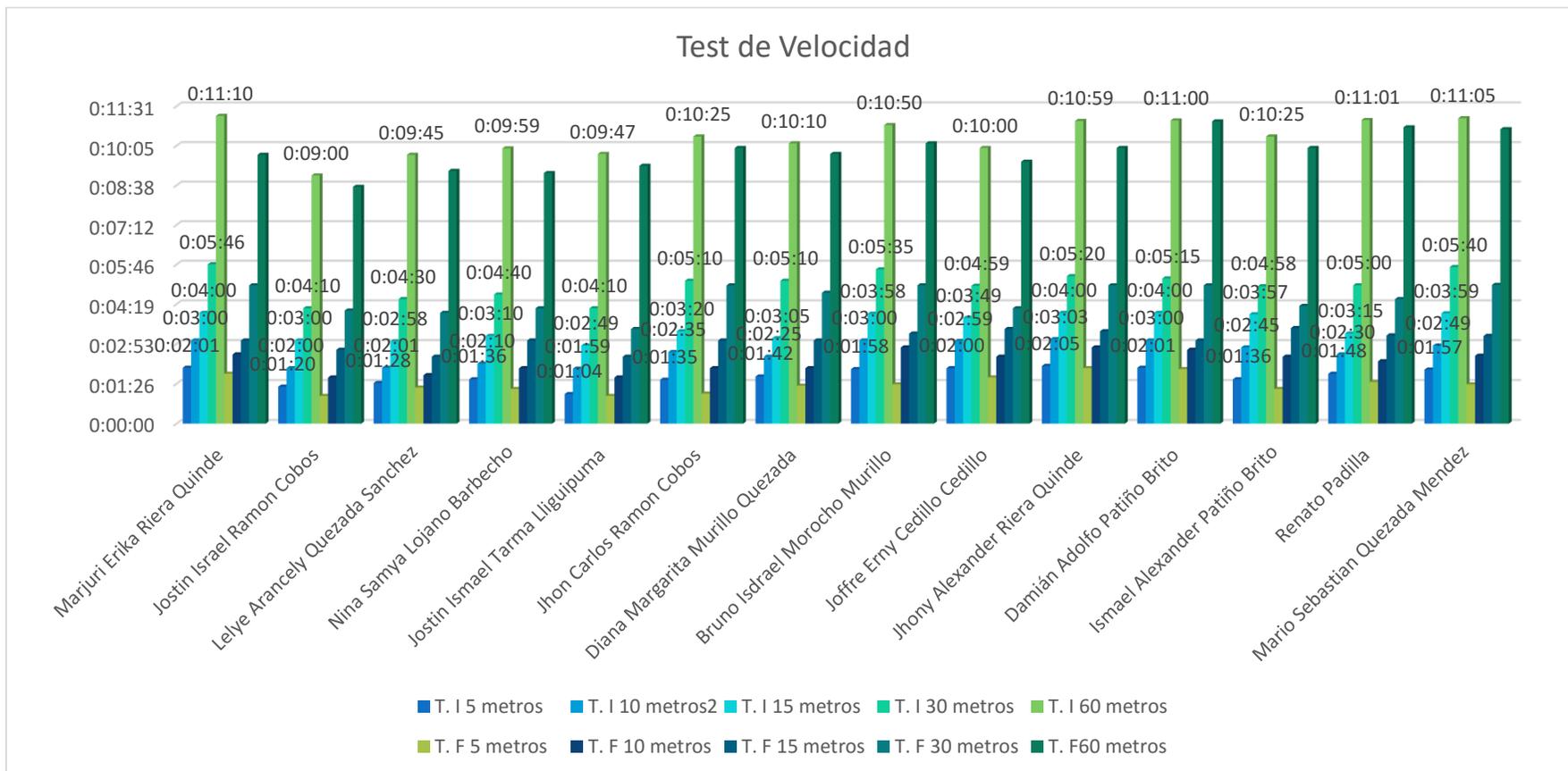
Interpretación: En el gráfico estadístico expuesto se puede verificar que el porcentaje de los test de flexibilidad realizados a los deportistas con ejercicios de flexión del tronco en posición de pie y flexión del tronco en posición sentado con sus test inicial de flexión del tronco en posición de pie 19% y flexión del tronco en posición sentado 31%, con dichos resultados se da la iniciativa de mejorar con cada deportista, test final de flexión del tronco en posición de pie 37% y flexión del tronco en posición sentado 31%, el resultado arroja que los deportistas mejoraron del 13 al 37% de todo los test realizados de flexibilidad.

4.2 Resultado. Evaluación de test físico. Velocidad.

Test Pedagógico 2017												
Lucha Olímpica Girón												
Sede: Liga Cantonal de Girón												
Fecha: Diciembre 2017										Categoría: de 10 a 13 años		
Test Inicial de Velocidad								Test Final de Velocidad				
Nº	Nombres y Apellidos	Edad	5 metros	10 metros	15 metros	30 metros	60 metros	5 metros	10 metros	15 metros	30 metros	60 metros
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	0:02:01	0:03:00	0:04:00	0:05:46	0:11:10	0:01:48	0:02:30	0:03:00	0:05:00	0:09:45
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	0:01:20	0:02:00	0:03:00	0:04:10	0:09:00	0:01:00	0:01:40	0:02:40	0:04:05	0:08:35
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	0:01:28	0:02:01	0:02:58	0:04:30	0:09:45	0:01:18	0:01:45	0:02:25	0:04:00	0:09:10
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	0:01:36	0:02:10	0:03:10	0:04:40	0:09:59	0:01:15	0:02:00	0:03:00	0:04:10	0:09:05
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	0:01:04	0:01:59	0:02:49	0:04:10	0:09:47	0:01:00	0:01:40	0:02:25	0:03:25	0:09:21
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	0:01:35	0:02:35	0:03:20	0:05:10	0:10:25	0:01:05	0:02:00	0:03:00	0:05:00	0:10:00
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	0:01:42	0:02:25	0:03:05	0:05:10	0:10:10	0:01:22	0:02:00	0:03:00	0:04:44	0:09:47
8	Bruno Isdrael Morocho Murillo	11 años	0:01:58	0:03:00	0:03:58	0:05:35	0:10:50	0:01:25	0:02:45	0:03:15	0:05:00	0:10:10
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	0:02:00	0:02:59	0:03:49	0:04:59	0:10:00	0:01:40	0:02:25	0:03:25	0:04:10	0:09:30
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	0:02:05	0:03:03	0:04:00	0:05:20	0:10:59	0:02:00	0:02:45	0:03:20	0:05:00	0:10:00
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	0:02:01	0:03:00	0:04:00	0:05:15	0:11:00	0:01:58	0:02:40	0:03:00	0:05:00	0:10:58
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	0:01:36	0:02:45	0:03:57	0:04:58	0:10:25	0:01:15	0:02:25	0:03:27	0:04:15	0:10:00
13	Renato Padilla	10 años	0:01:48	0:02:30	0:03:15	0:05:00	0:11:01	0:01:30	0:02:15	0:03:11	0:04:30	0:10:45
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	0:01:57	0:02:49	0:03:59	0:05:40	0:11:05	0:01:25	0:02:27	0:03:10	0:05:01	0:10:41
SUMA TOTAL			0:24:11	0:36:16	0:49:20	1:10:23	2:25:36	0:20:01	0:31:17	0:42:18	1:03:20	2:17:47
PROMEDIO			0:01:59	0:02:54	0:04:00	0:05:43	0:11:07	0:01:37	0:02:29	0:03:05	0:05:00	0:09:50

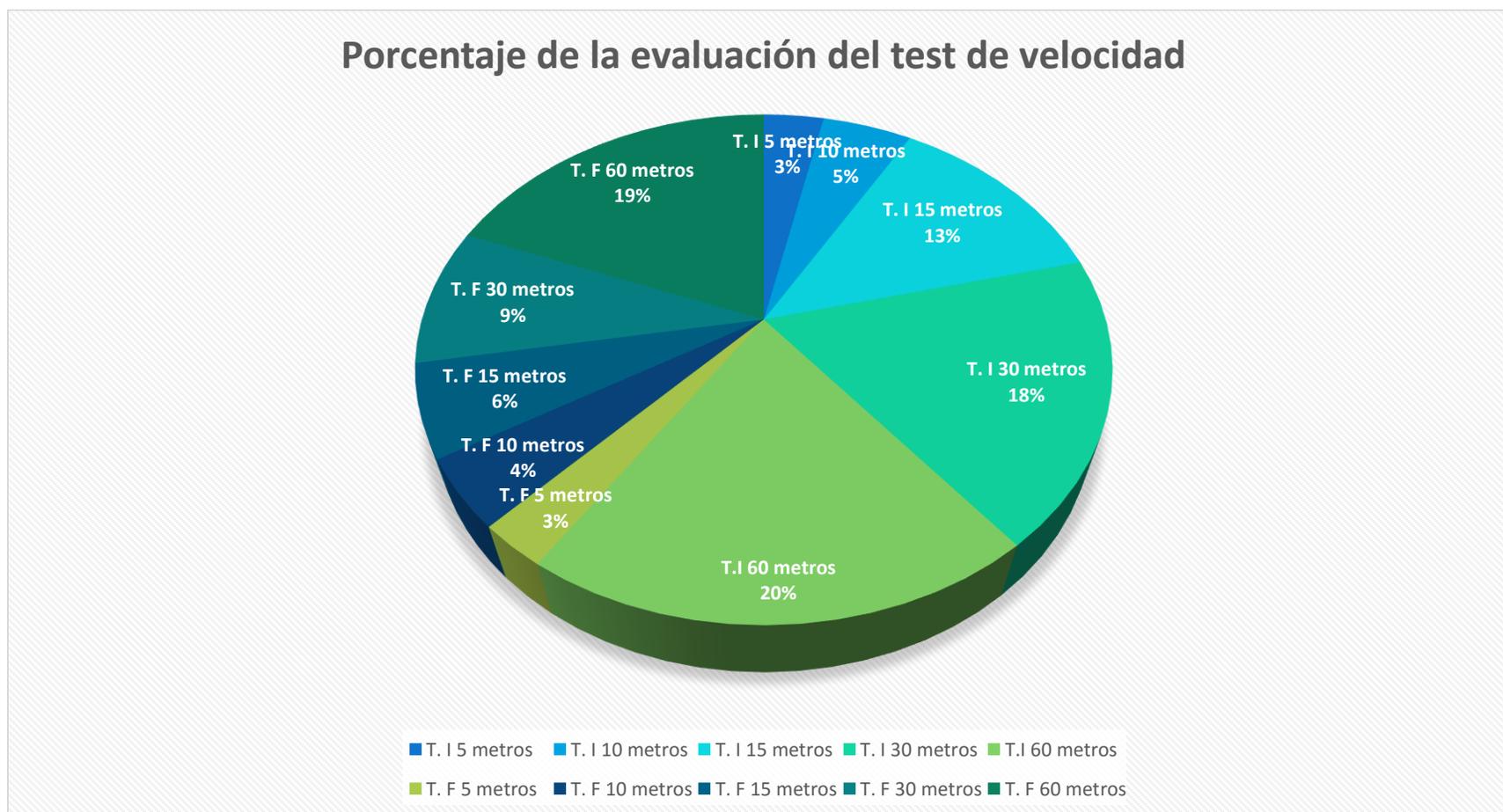
Interpretación: Se puede observar los resultados obtenidos de los deportistas en el test de velocidad lo que nos dio la suma total y un promedio de cada test aplicado al universo de 14 deportistas.

4.2.1 Evaluación de test físico. Velocidad



Interpretación: Se puede observar el grafico estadístico, los resultados de cada uno de los deportistas del test de físico de velocidad con el universo de 14 deportistas, en cada deportista se obtiene los resultados de cada test inicial y test final de dicho test de velocidad

4.2.2 Porcentaje de la Evaluación del test Velocidad



Interpretación: En el gráfico estadístico expuesto se verificó que el porcentaje de los tests de velocidad con los ejercicios de carrera de 5, 10, 15, 30 y 60 metros realizados a cada deportista; en el test inicial de 5 metros 3%; 10 metros 5%, 15 metros 13%, 30 metros 18% y 60 metros 20%. En el test final de 5 metros 3%, 10 metros 4%, 15 metros 6%, 30 metros 9% y 60 metros 19%. Se puede evidenciar que los deportistas bajaron su marca en los diferentes tests de velocidad.

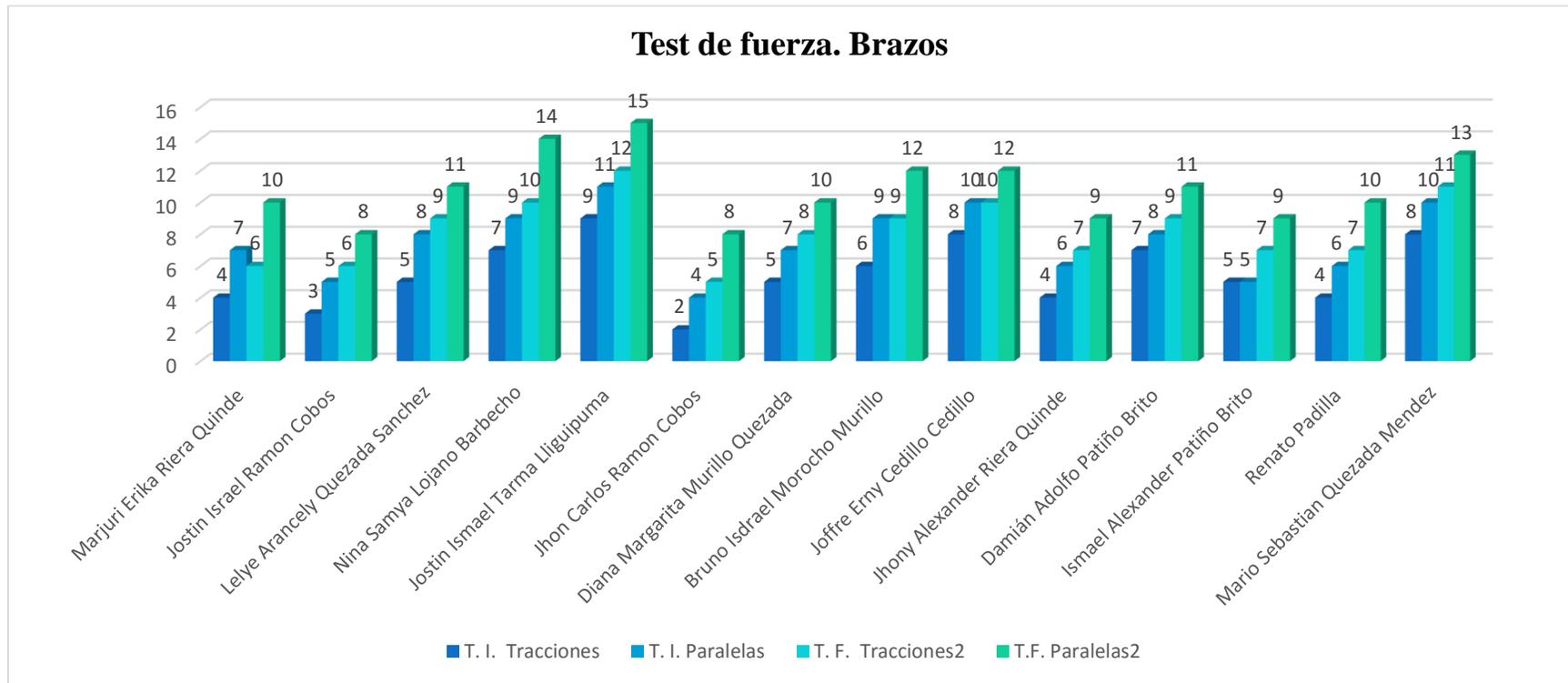
4.3 Evaluación de test físico. Fuerza.

Test Pedagógico 2017						
Lucha Olímpica Girón						
Sede: Liga Cantonal de Girón						
Fecha: Diciembre 2017				Categoría: de 10 a 13 años		
Test Inicial de Fuerza de Brazos					Test Final de Fuerza de Brazos	
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Tracción	Paralelas	Tracción	Paralelas
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	4	7	6	10
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	3	5	6	8
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	5	8	9	11
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	7	9	10	14
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	9	11	12	15
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	2	4	5	8
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	5	7	8	10
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	6	9	9	12
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	8	10	10	12
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	4	6	7	9
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	7	8	9	11
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	5	5	7	9
13	Renato Padilla	10 años	4	6	7	10
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	8	10	11	13
SUMA TOTAL			77	105	116	152
PROMEDIO			5,5	7,5	8,28	10,85

Fuente: Propia de los autores

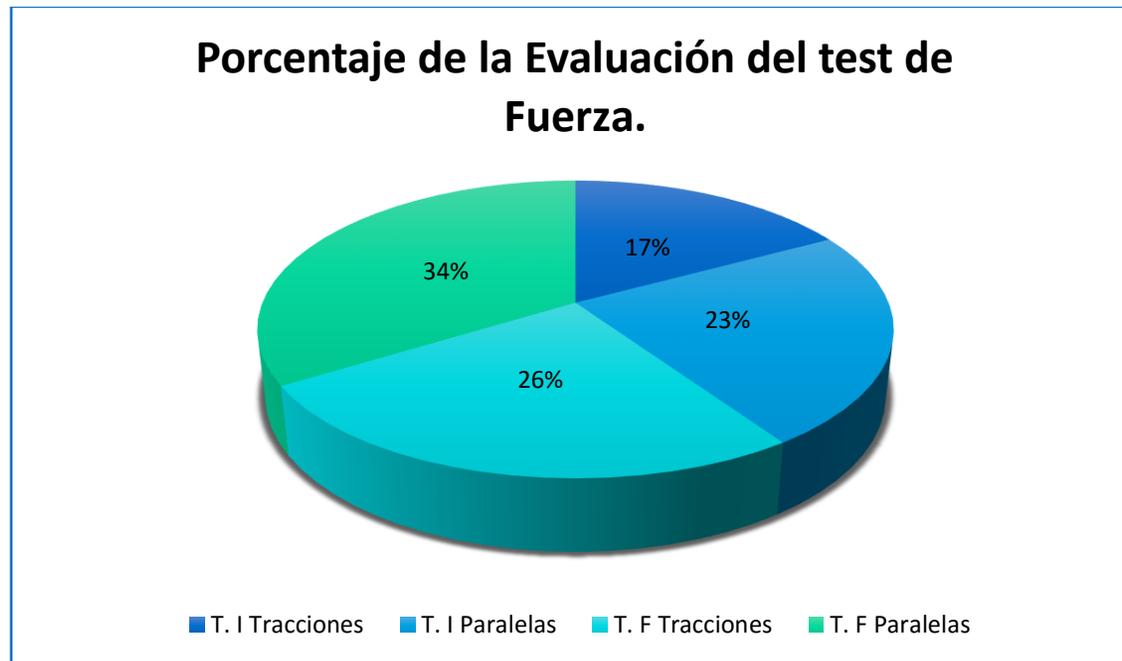
Interpretación: Se puede observar los resultados obtenidos de los deportistas en el test de fuerza con los ejercicios tracción y paralelas; obteniendo un promedio de cada test aplicado a dichos deportistas con el universo de 14 deportistas.

4.3.1 Evaluación de test físico. Fuerza.



Interpretación: Se puede observar el grafico estadístico los resultados del test de fuerza con los ejercicios de tracciones y paralelas, en cada deportista se obtiene los resultados de cada test inicial y test final de dicho test de fuerza.

4.3.2 Porcentaje de la Evaluación del test Velocidad



Interpretación: En el grafico estadístico expuesto se puede verificar que el porcentaje de los test de fuerza con los ejercicios de tracciones y paralelas realizados a cada deportista; en el test inicial de tracciones 17%, test inicial de paralelas 23% y con el test final de tracciones 26% y con el test final de paralelas 34%, se observa que los deportistas mejoraron y se encuentran físicamente mejor en el test de fuerza.

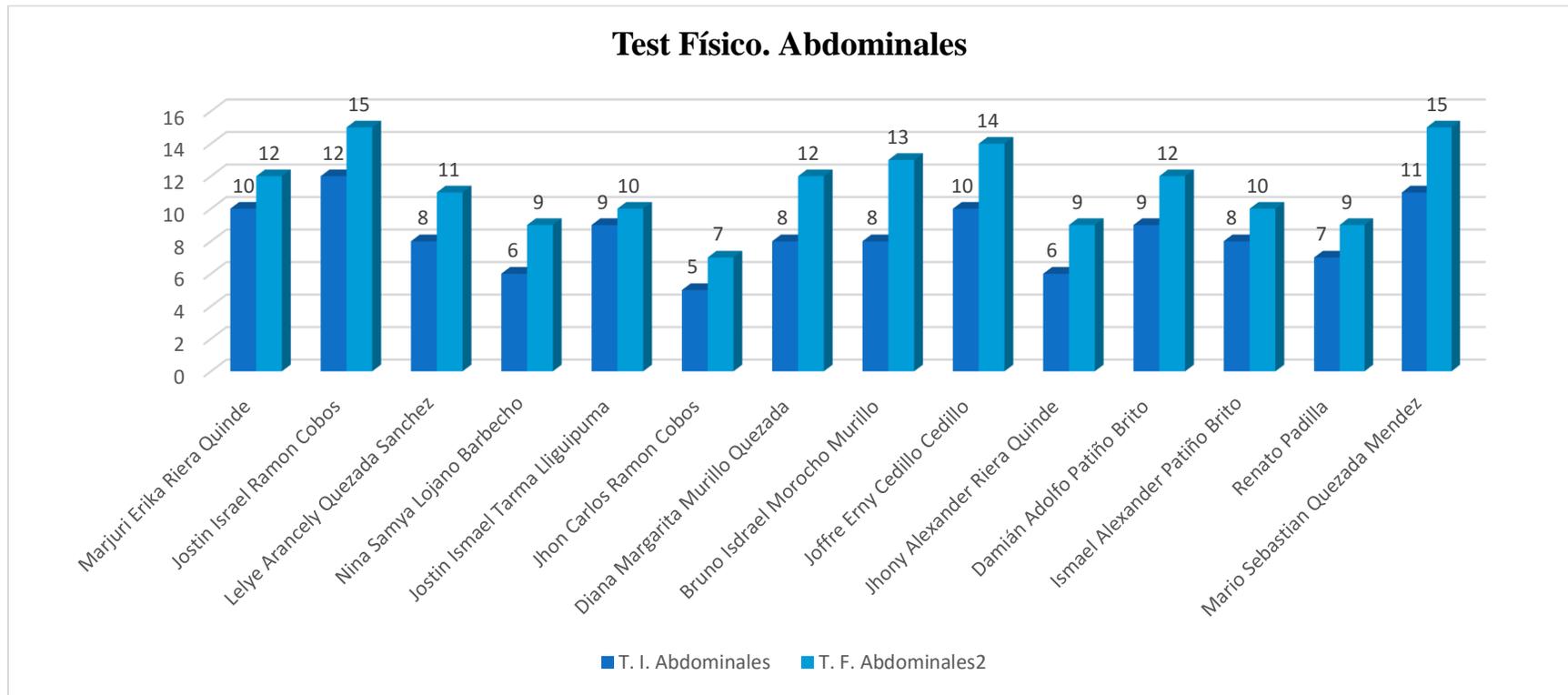
4.4 Resultado. Evaluación de test físico. Fuerza.

Test Pedagógico 2017				
Lucha Olímpica Girón				
Sede: Liga Cantonal de Girón				
Fecha: Diciembre 2017			Categoría: de 10 a 13 años	
Test Inicial de fuerza				Test Final de Fuerza
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Abdominales	Abdominales
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	10	12
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	12	15
3	Lely Aracely Quezada Sánchez	13 años	8	11
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	6	9
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	9	10
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5	7
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	8	12
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	8	13
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10	14
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	6	9
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9	12
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	8	10
13	Renato Padilla	10 años	7	9
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	11	15
SUMA TOTAL			117	158
PROMEDIO			8,36	11,28

Fuente: Propia de los autores

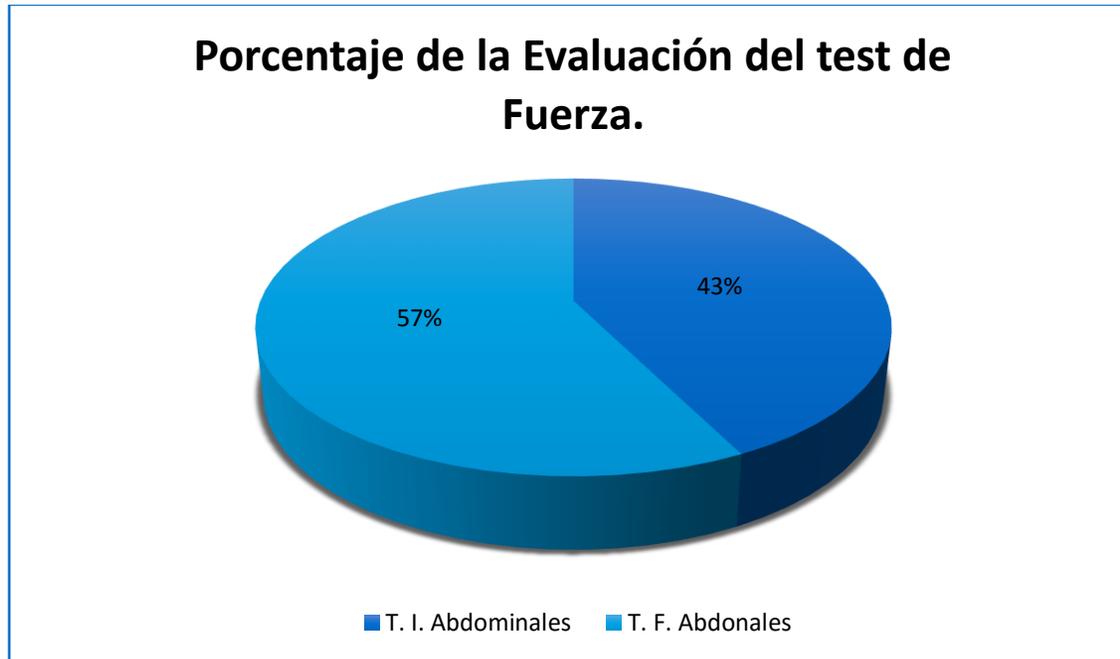
Interpretación: Se puede observar los resultados obtenidos de los deportistas en el test de fuerza con el ejercicio de abdominales lo que dio la suma total y un promedio de cada test aplicado a dichos deportistas con el universo de 14 deportistas.

4.4.1 Evaluación de test físico. Fuerza.



Interpretación: Se puede observar en el gráfico estadístico los resultados de cada uno de los deportistas del test físico con el ejercicio de abdominales, en cada deportista se obtiene los resultados de test inicial y test final de dicho test.

4.4.2 Porcentaje de la Evaluación del test Fuerza



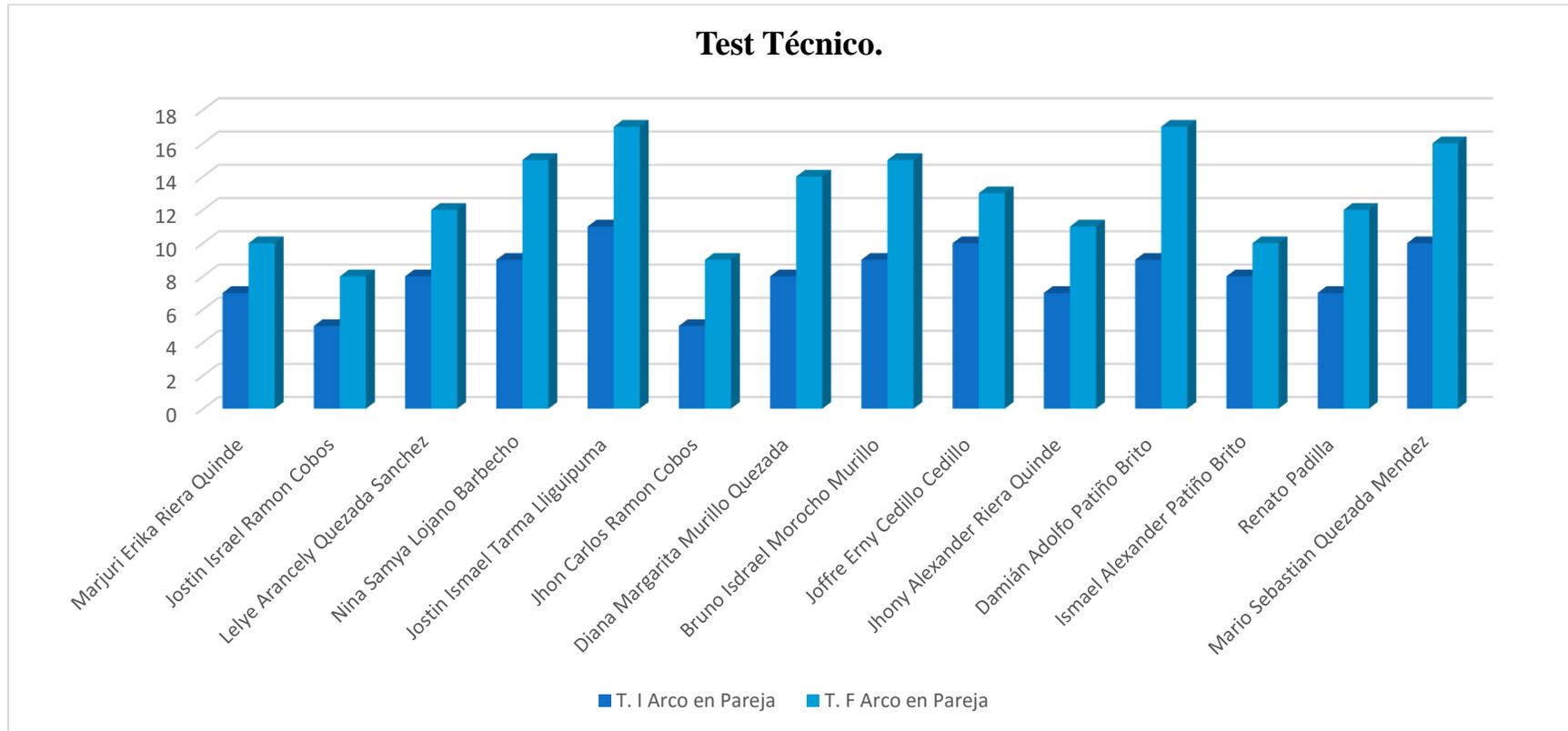
Interpretación: En el gráfico estadístico expuesto se puede verificar que el porcentaje de los test de fuerza con los ejercicios de abdominales realizados a cada deportista; en el test inicial de abdominales 43% y test final de abdominales 57% con dichos resultados se puede observar que los deportistas mejoraron del 43% al 57% de todos los test de fuerza realizados.

4.5 Resultado. Evaluación de test técnico. Arco en Pareja.

Test Pedagógico 2017						
Lucha Olímpica Girón						
Sede: Liga Cantonal de Girón						
Fecha: Diciembre 2017			Categoría: de 10 a 13 años			
Test Inicial Técnico en Arco en Pareja					Test Final Técnico en Arco en Pareja	
N°	Nombres y Apellidos	Edad	Arco en Pareja	Tiempo	Arco en Pareja	Tiempo
1	Marjuri Erika Riera Quinde	10 años	7	0:00:15	10	0:00:15
2	Jostyn Israel Ramon Cobos	11 años	5	0:00:15	8	0:00:15
3	Lesly Aracely Quezada Sánchez	13 años	8	0:00:15	12	0:00:15
4	Nina Samya Lojano Barbecho	12 años	9	0:00:15	15	0:00:15
5	Jostyn Ismael Tarma Lliguipuma	10 años	11	0:00:15	17	0:00:15
6	John Carlos Ramon Cobos	10 años	5	0:00:15	9	0:00:15
7	Diana Margarita Murillo Quezada	12 años	8	0:00:15	14	0:00:15
8	Bruno Israel Morocho Murillo	11 años	9	0:00:15	15	0:00:15
9	Joffre Erny Cedillo Cedillo	12 años	10	0:00:15	13	0:00:15
10	Jhony Alexander Riera Quinde	12 años	7	0:00:15	11	0:00:15
11	Damián Adolfo Patiño Brito	13 años	9	0:00:15	17	0:00:15
12	Ismael Alexander Patiño Brito	11 años	8	0:00:15	10	0:00:15
13	Renato Padilla	10 años	7	0:00:15	12	0:00:15
14	Mario Sebastián Quezada Méndez	10 años	10	0:00:15	16	0:00:15
SUMA TOTAL			113		179	
PROMEDIO			8,07		12,78	

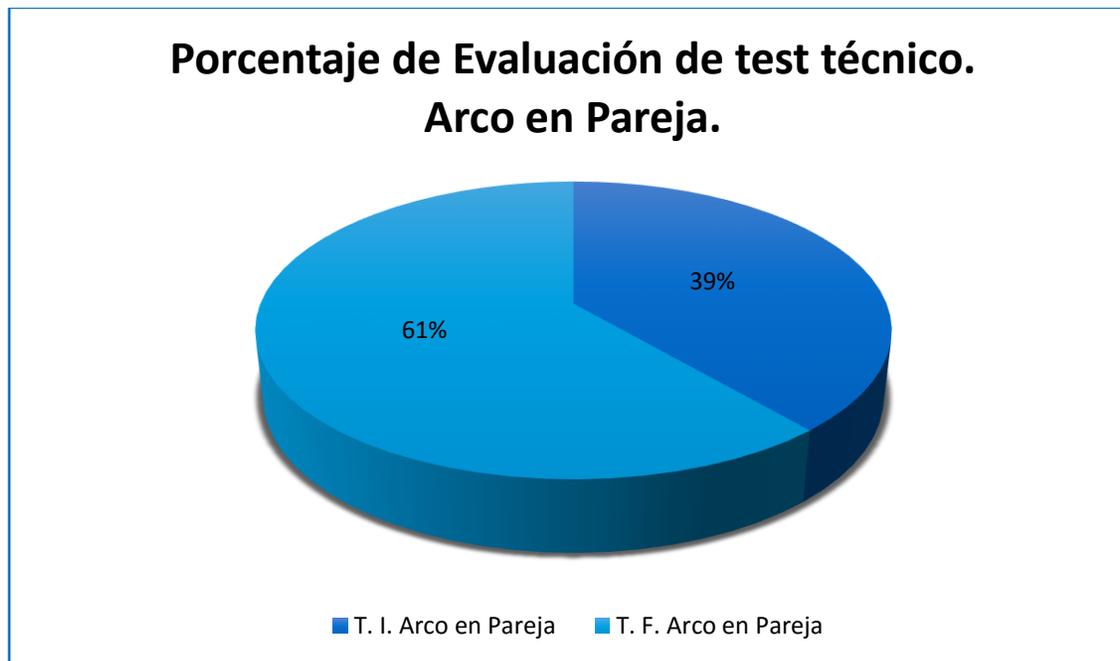
Interpretación: Se puede observar los resultados obtenidos de los deportistas en el test técnico con el ejercicio de arco en pareja lo que dio la suma total y un promedio de cada test aplicado a dichos deportistas con el universo de 14 deportistas.

4.5.1 Evaluación de test técnico. Arco en Pareja.



Interpretación: Se puede observar en el gráfico estadístico los resultados de cada uno de los deportistas del test técnico con el ejercicio de arco en pareja, en cada deportista se obtiene los resultados de cada test inicial y test final.

4.5.2 Evaluación de test técnico. Arco en Pareja.



Interpretación: En el gráfico estadístico expuesto se puede verificar que el porcentaje del test técnico con el ejercicio de arco en pareja realizados a cada deportista; en el test inicial de arco en pareja 39% y test final de arco en pareja 61% con dichos resultados se puede observar que los deportistas mejoraron del 39% al 61% de todos el test realizados ayuda a mejorar la parte técnica de la lucha como disciplina deportiva.

Discusión de los resultados.

Es importante destacar que el presente programa corresponde al título Programa de enseñanza para la Mini Lucha. De los autores Cubanos Lic. Mario Figueroa Jiménez, Lic. Gustavo Rolle Fernández y Lic. Nelson Palacio Chamizo, el cual nos sirvo de referencia para la presente investigación aplicada en un universo ecuatoriano, resaltando que en nuestro país no se han realizado investigaciones específicamente en esta temática, con esta categoría de edad y mucho menos aplicado en la Liga Deportiva de Girón.

Los resultados obtenidos en el presente estudio se basaron en los tres parámetros fundamentales de nuestra propuesta.

Diseño. - En donde se realizó un macrociclo trimestral (Modelo de periodización de José Macas) con el universo propuesto.

Ejecución. - En donde se realizó la aplicación práctica de las unidades de dirección básicas de la lucha olímpica como tests pedagógicos, que consisten básicamente en test físicos y test técnico - táctico tomando como referencia el programa de Lucha Olímpica para esta categoría de edad vigente en el Ecuador.

Evaluación. - En donde se aplicó una batería de test con el universo propuesto al inicio y al final de la investigación para analizar la objetividad de la aplicación práctica del programa propuesto para la iniciación deportiva de la lucha olímpica en la Liga Deportiva de Girón.

Este estudio se aplicó en una población de 14 deportistas que consisten en 4 niñas y 10 varones en las edades de 10 y 12 años.

En los tests de flexibilidad se aplicó ejercicios de flexión del tronco en posición de pie y flexión del tronco en posición sentado con sus test inicial de flexión del tronco en posición de pie 19% y flexión del tronco en posición sentado 31%, con dichos resultados nos dio la iniciativa de seguir mejorando en cada deportista, test final de flexión del tronco en posición de pie 37% y flexión del tronco en posición sentado 31%, el resultado nos dio que los deportistas mejoraron del 13 al 37% de todo los test realizados de flexibilidad.

En los test de velocidad con los ejercicios de carrera de 5, 10, 15, 30 y 60 metros; en el test inicial de 5 metros 3%; 10 metros 5%, 15 metros 13%, 30 metros 18% y 60 metros 20%. En el test final

de 5 metros 3 %, 10 metros 4%, 15 metros 6%, 30 metros 9% y 60 metros 19%. Se puede evidenciar que los deportistas bajaron su marca en los diferentes test de velocidad.

En los test de fuerza con los ejercicios de tracciones y paralelas; en el test inicial de tracciones 17%, test inicial de paralelas 23% y con el test final de tracciones 26% y con el test final de paralelas 34%, se observa que los deportistas mejoraron y se encuentran físicamente mejor en el test de fuerza.

En los test de fuerza con los ejercicios de abdominales; en el test inicial de abdominales 43% y test final de abdominales 57% con dichos resultados se puede observar que los deportistas mejoraron del 43% al 57% de todo los test realizados de test de fuerza.

En los test técnico con el ejercicio de arco en pareja; en el test inicial de arco en pareja 39% y test final de arco en pareja 61% con dichos resultados se puede observar que los deportistas mejoraron del 39% al 61% de todo los test realizados ayuda a mejorar la parte técnica de la lucha como disciplina deportiva.

Se puede observar que en los deportistas mejoraron en todas las variables utilizadas en la investigación después de aplicar la tabulación correspondiente en cada uno de sus test aplicados resaltando la constancia de los deportistas y entrenadores para la culminación con éxito de la correspondiente investigación.

CAPÍTULO V

Conclusiones

- El Diseño, ejecución y evaluación de un programa de iniciación deportiva para Lucha Olímpica en la Liga Deportiva de Girón se pudo desarrollar con normalidad gracias a la acogida que nos brindaron la institución deportiva en donde se desarrolló la investigación.
- El trabajar con un universo de 14 deportistas de edades comprendidas entre 10 y 12 años, ayudo a demostrar de manera significativa la objetividad de la aplicación práctica de nuestro programa de iniciación deportiva en esta categoría de edad.
- Para la ejecución del programa se realizó los test básicos aplicados en la Lucha Olímpica en esta categoría de edad, los test físicos y técnico – tácticos aplicados nos proporcionaron los datos exactos de los deportistas para poder determinar potencialidades y debilidades en el universo de estudio y poder trabajar directamente sobre los mismos para garantizar una preparación efectiva sobre lo que se necesita desarrollar en estos deportistas en esta categoría de edad.
- Se aplicó una batería de test y se elaboró un programa de ejercicios basado en actividades específicas de la Lucha y posteriormente se repitió el mismo test y con el análisis de los resultados se pudo evidenciar que los deportistas mejoraron.
- Los resultados obtenidos en las pruebas más significativas para la Lucha, muestran que con un desarrollo planificado y APLICADO con rigor científico de las capacidades físicas se pueden obtener mejores resultados en el rendimiento físico de los deportistas.
- A pesar que existe bibliografía sobre este tema propuesto, en la práctica no se ejecuta, o si se lo hace se generaliza el mismo plan de entrenamiento para varias categorías de edad, lo que limita una preparación científica de calidad en estas categorías de edad, por ello esperamos que este trabajo de investigación oriente a las instituciones deportivas de este cantón a la correcta ejecución y evaluación de los programas de iniciación deportiva.
- Se evaluó a los deportistas a través de un test inicial y test final y se pudo demostrar el desarrollo que han tenido los deportistas de esta categoría de edad en cada test y así mismo conocer virtudes y debilidades en las diferentes capacidades de cada uno de los deportistas, para de esta manera realizar una preparación cuatrimestral más objetiva.

- Es importante resaltar que con esta investigación comprendimos la importancia determinante que implica que el entrenador domine los métodos de enseñanza para la facilitación de la pedagogía, los métodos del entrenador sirven para relacionarlos, integrarlos y saber cuándo y en qué momento pueden ser aplicados, analizados, diagnosticados, planificados, estandarizados, verificados en forma objetiva, y que estos correspondan específicamente a esta categoría de edad.

Recomendaciones

- Proponer a la comunidad relacionada con esta disciplina deportiva, este diseño de programa de iniciación deportiva y que se convierta en un modelo a seguir para los deportistas de iniciación deportiva en esta categoría de edad que comienzan en la práctica de la Lucha Olímpica.
- Sugerir la aplicación práctica de este programa para la Lucha Olímpica, utilizando las metodologías aplicadas en esta investigación.
- Que el personal administrativo, entrenadores y padres de familia siempre apoyen a los niños en el deporte, a fin de no se pierdan posibles talentos o que tengan condiciones para el mismo.
- Que los entrenadores prioricen en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los deportistas, para la posterior introducción en los deportes formativos.
- Se recomienda a los entrenadores tomar en cuenta que los deportistas se encuentran en una etapa de iniciación deportiva ya que en esas edades se enseña mediante juegos lúdicos recreativos.
- Se recomienda a los entrenadores mejorar los métodos de enseñanza y sean aplicados en el momento oportuno utilizando bibliografía contemporánea.
- Se recomienda tener en cuenta los test aplicados a los deportistas y que estos estén acordes a sus edades respectivas.
- Se recomienda tener una base de datos de los test aplicados para tener en cuenta como se encuentran los deportistas y poder planificar en base a las debilidades encontradas para potenciar su preparación.

Bibliografía

- Antón. (1990). *Balonmano: Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- Becerro. (1989). *Bases metodológicas para el entrenamiento*.
- Blázquez. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D., & Sánchez, S. B. (1986). *Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: 4 edición.
- Evans. (1974). *El juego en el niño*. primera edición.
- Hernández. (1994). *Análisis de las estructuras de los juegos deportivos. Fundamentos del deporte*.
Barcelona.: Inde.
- Hernández, M. (1986). *Iniciación deportiva*. Barcelona.
- Jesus, L. P. (2006). Características básicas del deporte en la escuela . *efdeportes.com*.
- Jiménez, F., & Sáenz- López, P. (2000). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*.
Diputación Provincial de Huelva.
- Mario Figueroa Jiménez, G. R. (2007). *Programa de enseñanza para la mini lucha.Categoría 9-10 años*.
Provincia de Camagüey: INDER.
- Matveev., & Novikov. (1977). *Los métodos para la enseñanza estan estructurados en tres grupos*.
- Orts, F. (2005). *La Gestion Municipal del Deporte en Edad Escolar*. España: Inde Publicaciones.
- Pintor Torres, D. (1989). *Objetivos y contenidos de la formación deportiva*. Málaga: UNISPORT.
- Seybold, A. (1974). *Principios pedagógicos en la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Vierjachanski, Y. V. (1963). *Fundamentacion Experimental de los medios de preparación fuerza-rápida
relacionado con las particularidades de la biomécanica del ejercicio físico*. Moscú: CDLIFK.
- Wresteling, U. W. (2017). *United Word Wrestling* . Obtenido de <https://unitedworldwrestling.org/>

Anexos

Calentamiento General



Calentamiento Especifico





Anexo 2

Test Aplicados









Anexo 3

Acrobacia



RESULTADOS CAMPEONATO NACIONAL INFANTIL
DE LUCHA OLIMPICA
BABAHOYO "LOS RIOS 2017"



FEDERACION ECUATORIANA DE LUCHA AMATEUR					FECHA	
CAMPEONATO NACIONAL INFANTIL					27-08	
ESTILO: LIBRE MASCULINO		CAT: INFANTIL		DIVISION: 25 KG		
NO. PROY	CLASIFICACION	1/4 FINAL	1/2 FINAL	FINAL	UB	PROV/NOMBRE
		1 AZU 0 0 PATIÑO ISMAEL	2 ORE 4 5 MAMALLACTA DEMAR	2 ORE 6 0 MAMALLACTA DEMAR	1	SUC AGUNDA JOHN
		2 ORE 5 5 MAMALLACTA DEMAR	3 ESM 14 4 NAVAS JANDY		2	ORE MAMALLACTA DEMAR
		3 ESM 14 4 NAVAS JANDY	3 ESM 0 0 NAVAS JANDY		3	ESM NAVAS JANDY
4 L.R	3 1 CASTRO DUNVAL	5 L.R 4 1 SALTOS ELIJIN			3	AZU RODAS JAIRO
5 L.R	8 3 SALTOS ELIJIN				5	AZU PATIÑO ISMAEL
6 PER	0 0 TINEO ADRIANO	7 PAS 4 1 VARGAS NIK			5	CAJ SARANGO GABRIEL
7 PAS	10 5 VARGAS NIK				7	PAS VARGAS NIK
8 CAJ	0 0 ACUÑA EDY	9 AZU 13 3 RODAS JAIRO	9 AZU 0 0 RODAS JAIRO		8	MAN SAFADI ADIEL
9 AZU	10 4 RODAS JAIRO				9	L.R SALTOS ELIJIN
10 CAJ	0 0 SARANGO GABRIEL	11 SUC 4 5 AGUNDA JOHN	11 SUC 10 4 AGUNDA JOHN	11 SUC 10 5 AGUNDA JOHN	10	L.R CASTRO DUNVAL
11 SUC	4 5 AGUNDA JOHN				11	CAJ ACUÑA EDY
12 MAN	4 5 SAFADI ADIEL				12	E.O QUINTANA EZEQUIEL
13 E.O	0 0 QUINTANA EZEQUIEL				13	PER TINEO ADRIANO

PERDIDOS CONTRA EL PRIMER FINALISTA		PERDIDOS CONTRA EL SEGUNDO FINALISTA	
0 0	0 0	10 CAJ 4 5 SARANGO GABRIEL	10 CAJ 0 0 SARANGO GABRIEL
1 AZU 0 0 PATIÑO ISMAEL	2 1 PATIÑO ISMAEL	12 MAN 0 0 SAFADI ADIEL	9 AZU 6 5 RODAS JAIRO
3 ESM 7 5 NAVAS JANDY	3 ESM 7 5 NAVAS JANDY		
	Medalla de Bronce		Medalla de Bronce



FEDERACION ECUATORIANA DE LUCHA AMATEUR				CAMPEONATO NACIONAL INFANTIL		FECHA	
ESTILO: LIBRE MASCULINO		CAT: INFANTIL B		DIVISION: 30 KG		27-oct	
CLASIFICACION		1/4 FINAL		1/2 FINAL		FINAL	
NR	PROV						
1	GUA	0	LAGE MARCOS	2	AZU	9	RIERA JOHNY
2	AZU	8	RIERA JOHNY	6	AZU	0	PATIÑO DAMIAN
3	LR	1	VITE JEREMIAS	4	PIC	1	JARA MIGUEL
4	PIC	13	JARA MIGUEL	6	AZU	7	PATIÑO DAMIAN
5	ORE	2	NARANKAS ALEJANDRO	6	AZU	6	PATIÑO DAMIAN
6	AZU	12	PATIÑO DAMIAN	7	COT	2	PILATASIG ANGEL
7	COT	2	PILATASIG ANGEL	8	CAÑ	0	ZAPATA KEVIN
8	CAÑ	6	ZAPATA KEVIN	9	ESM	2	ROSERO FABRICIO
9	ESM	2	ROSERO FABRICIO	9	ESM	8	ROSERO FABRICIO
10	GUA	0	ROQUE IRVIN	12	ORE	6	GRANDA DANIEL
11	MAN	0	BRIONES JILSON	12	ORE	10	GRANDA DANIEL
12	ORE	10	GRANDA DANIEL	13	LR	7	PERALTA JOSTIN
13	LR	7	PERALTA JOSTIN	14	IMB	6	LITO MIGUEL
14	IMB	6	LITO MIGUEL				

UB	PROV/NOMBRE
1	ORE GRANDA DANIEL
2	AZU PATIÑO DAMIAN
3	AZU RIERA JOHNY
3	ESM ROSERO FABRICIO
5	ORE NARANKAS ALEJANDRO
5	MAN BRIONES JILSON
7	LR PERALTA JOSTIN
8	PIC JARA MIGUEL
9	CAÑ ZAPATA KEVIN
10	LR VITE JEREMIAS
11	COT PILATASIG ANGEL
12	IMB LITO MIGUEL
13	GUA ROQUE IRVIN
14	GUA LAGE MARCOS



PERDEDORES CONTRA EL PRIMER FINALISTA				PERDEDORES CONTRA EL SEGUNDO FINALISTA			
5	ORE	9	NARANKAS ALEJANDRO	11	MAN	10	BRIONES JILSON
4	PIC	5	JARA MIGUEL	11	MAN	0	BRIONES JILSON
5	ORE	3	NARANKAS ALEJANDRO	9	ESM	10	ROSERO FABRICIO
2	AZU	6	RIERA JOHNY	13	LR	8	PERALTA JOSTIN
2	AZU	8	RIERA JOHNY	9	ESM	4	ROSERO FABRICIO
Medalla de Bronce				Medalla de Bronce			

NAPROS 2.1.1 2016



FEDERACION ECUATORIANA DE LUCHA AMATEUR			
CAMPEONATO NACIONAL INFANTIL			
ESTILO: LIBRE FEMENINO	CAT: INFANTIL B	DIVISION:	31 KG

FECHA
27-oct

			UBICACIÓN		
			UB	PROV	NOMBRE
RONDA 1					
1 M S			1	SUC	ROJAS HASBLEIDI
12	4	SAGBAY ROSELYN	2	M S	SAGBAY ROSELYN
RONDA 2			3	AZU	QUZADA LESLY
5 CAÑ			4	CAÑ	LOJA CARMEN
0	0	LOJA CARMEN	5	L R	SEGARRA DORIS
RONDA 3					
4 SUC			1 M S		
10	4	ROJAS HASBLEIDI	0	0	SAGBAY ROSELYN
RONDA 4					
3 L R			5 CAÑ		
0	0	SEGARRA DORIS	2	0	LOJA CARMEN
RONDA 5					
4 SUC			2 AZU		
4	4	ROJAS HASBLEIDI	6	4	QUZADA LESLY
RONDA 6					
3 L R					
0	0	SEGARRA DORIS			
RONDA 7					
2 AZU					
0	0	QUZADA LESLY			
RONDA 8					
1 M S					
2	4	SAGBAY ROSELYN			
RONDA 9					
4 SUC					
4	4	ROJAS HASBLEIDI			
RONDA 10					
3 L R					
0	0	SEGARRA DORIS			
RONDA 11					
5 CAÑ					
0	0	LOJA CARMEN			

INICIO



NAPROS 2.1.1 2016



FEDERACION ECUATORIANA DE LUCHA AMATEUR			
CAMPEONATO NACIONAL INFANTIL			
ESTILO:	LIBRE FEMENINO	CAT:	INFANTIL B
DIVISION:			34 KG

FECHA	27-oct
-------	--------

RONDA 1			RONDA 2			RONDA 3			UBICACIÓN		
UB	PROV	NOMBRE	UB	PROV	NOMBRE	UB	PROV	NOMBRE	UB	PROV	NOMBRE
1	LR		5	COT		4	PAS		1	PAS	ZAMBRANO ERIKA
6	1	GAVILANEZ ALEJANDRA	7	1	ZURITA ANAHI	2	4	ZAMBRANO ERIKA	2	AZU	LOJANO SAMIA
2	AZU		1	LR		1	LR		3	LR	GAVILANEZ ALEJANDRA
7	3	LOJANO SAMIA	16	3	GAVILANEZ ALEJANDRA	0	0	GAVILANEZ ALEJANDRA	4	S D	MACIAS CRISTINA
3	SD		2	AZU		5	COT		0	0	ZURITA ANAHI
1	0	MACIAS CRISTINA	4	4	LOJANO SAMIA	0	0	ZURITA ANAHI	5	COT	ZURITA ANAHI
4	PAS		3	SD		2	AZU				
8	4	ZAMBRANO ERIKA	4	0	MACIAS CRISTINA	4	4	LOJANO SAMIA			
RONDA 4			RONDA 5								
3	SD		2	AZU							
8	1	MACIAS CRISTINA	0	0	LOJANO SAMIA						
1	LR		4	PAS							
8	3	GAVILANEZ ALEJANDRA	2	4	ZAMBRANO ERIKA						
4	PAS		3	SD							
8	4	ZAMBRANO ERIKA	12	3	MACIAS CRISTINA						
5	COT		5	COT							
0	0	ZURITA ANAHI	7	1	ZURITA ANAHI						

INICIO



NAPROS 2.1.1 2016