



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE LUCHA OLÍMPICA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL MACROCICLO 2013.**

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

### **AUTOR:**

Tobar Piedra Freddy Israel

### **DIRECTOR:**

Dr. Hugo Pérez

IBARRA, 2013

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

### **CERTIFICO**

Que el presente trabajo investigativo: ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE LUCHA OLÍMPICA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL MACROCICLO 2013., desarrollado por: Freddy Israel Tobar Piedra, observo las orientaciones metodológicas de la investigación científica.

Que ha sido dirigido en todas sus partes, cumpliendo con todas las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica del Norte, en lo referente a la elaboración del Trabajo de Grado.

Por lo expuesto:

Autorizo su presentación ante los organismos competentes para sustentación del mismo.

Ibarra, 20 de Noviembre de 2013

Dr. Hugo Pérez  
**DIRECTOR DE TESIS**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme dado la vida y por guiarme mis pasos día a día y poder ir cumpliendo los objetivos propuestos, a su vez agradezco a la Universidad Técnica del Norte y la facultad de Ciencia y Tecnología por haberme otorgado la oportunidad de formarme profesionalmente y poder servir a la juventud deportiva de manera eficiente. De igual manera agradezco a los Docentes de la Carrera de Entrenamiento Deportivo por transmitir sus conocimientos a lo largo de todo el proceso de formación y finalmente agradezco al P.H.D. Edgardo Romero y Dr. Hugo Pérez por sus sabias direcciones para poder culminar con éxito mi Trabajo de Grado.

FREDDY ISRAEL TOBAR PIEDRA

## **DEDICATORIA**

Dedico a Dios a mis padres Freddy Tobar y Alba Piedra por haberme apoyado en todo momento, a mis hijos Jhony Tobar, Anthony Tobar y Daphne Tobar que por ellos fue la fuente de inspiración para poder culminar con éxito mi Carrera Universitaria.

**FREDDY ISRAEL TOBAR PIEDRA**

## RESUMEN

La presente investigación propone determinar cuáles son los métodos que el entrenador debe aplicar en la etapa general, especial, de competencia, dependiente de lo que este se proponga en dicha etapa, y de esta manera permita un entrenamiento más apropiado, para desarrollar la capacidad de la resistencia a la fuerza, y que se encuentre apegado a los principios del entrenamiento deportivo. Dentro del diagnóstico de los deportistas de lucha, de la categoría prejuvenil, se evaluó su nivel de rendimiento y capacidades físicas, se obtuvo resultados que demuestran el bajo nivel de los atletas, además se utilizó un instrumento de investigación que determinó que los entrenadores tienen poco conocimiento de las técnicas requeridas para mejorar el rendimiento y capacidad, y con la frecuencia que deben ser utilizadas, la muestra se aplicó sobre 182 luchadores entre hombres y mujeres, y la población de 10 entrenadores de lucha, se analizó los resultados obtenidos valiéndose del método analítico, y se desarrolló como propuesta una guía metodológica, donde se diseñó ejemplos de trabajo en base a los entrenamientos y los parámetros de la carga según cada etapa de entrenamiento además se procedió a plantear los instrumentos para levantar la información que sea necesaria para poder interpretar los resultados y proponer una mejora para dicho problema, con la elaboración de este proyecto quienes se verán beneficiados serán directamente los deportistas, entrenadores y dirigentes, ya que con la puesta en práctica de la propuesta los resultados en cuanto al rendimiento deportivo se verán reflejados al término de un ciclo de entrenamiento, y una vez finalizado toda las conclusiones respectivas se procedió a elaborar una guía metodológica la cual tendrá una utilidad práctica para los entrenadores los mismos que respaldarán en esta presente investigación para el seguimiento del plan de entrenamiento en el ciclo 2012-2013.

## **ABSTRACT**

This research proposes methods identify that the coach should be applied at the stage general, special, competitive, dependent on what is this proposed in this stage, and thus allow more appropriate training, to develop the ability to resistance force, and that is devoted to the principles of sports training. In the diagnosis of athletes struggle, prejuvenil category, assessed their level of performance and physical abilities, we obtained results that demonstrate the low level of athletes also used a research tool that determined that coaches have little knowledge of the techniques required to improve performance and capacity, and frequency to be used, the sample was applied on 182 men and women wrestlers and 10 coaches population control, we analyzed the results obtained using the method analytical, and developed as a methodological proposal, which was designed based working examples to training and load parameters according to each training stage also proceeded to bring the tools to gather the information necessary to interpret the results and propose an improvement to the problem, with the development of this project who will benefit will be directly athletes, coaches and managers, since the implementation of the proposal results in terms of athletic performance will be reflected in end of a training cycle, and once completed all the respective conclusions proceeded to develop a methodological guide which will have a practical utility for coaches that will support them in this investigation to track the training plan in the cycle 2012 -2013.

# ÍNDICE

TEMAS	PÁG.
Portada.....	i
Aceptación del Director.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
Introducción.....	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
Problema de Investigación.....	1
Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Formulación del problema.....	3
Delimitación del problema.....	
Objetivos.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Justificación.....	4
<b>CAPÍTULO II</b>	
MARCO TEÓRICO.....	6
Fundamentación Teórica.....	6
Fundamentación Filosófica.....	6
Fundamentación Psicológica.....	7
Fundamentación Pedagógica.....	7
Fundamentación Sociológica.....	8
Introducción a la Lucha Olímpica.....	9
Entorno Local.....	10
Reglamento.....	11
El tapiz.....	11

Categorías de peso y edad.....	11
Entrenamiento.....	12
Rendimiento Deportivo.....	13
Carga de entrenamiento.....	13
Preparación Física.....	13
Preparación Física General.....	14
Preparación Física Especial.....	15
Cualidades físicas.....	15
La resistencia.....	15
Tipos de resistencia.....	16
Fuerza.....	17
Velocidad.....	18
Flexibilidad.....	19
Metodología del entrenamiento deportivo.....	20
Métodos de Entrenamiento.....	20
Clasificación.....	22
Entrenamiento Deportivo.....	29
Metodología del Entrenamiento.....	29
Planificación del Entrenamiento Deportivo.....	29
Posicionamiento Teórico Personal.....	30
Glosario de términos.....	32
Interrogantes.....	36
Matriz Categorical.....	38
<b>CAPÍTULO III</b>	
Tipo de Investigación.....	39
Métodos de Investigación.....	40
Técnicas e Instrumentos.....	41
<b>CAPÍTULO IV</b>	
Análisis e Interpretación de resultados.....	43

<b>CAPÍTULO V</b>	
Conclusiones.....	69
Recomendaciones.....	70
<b>CAPÍTULO VI</b>	
Propuesta Alternativa.....	71
Título de la propuesta.....	71
Justificación.....	71
Fundamentación de la propuesta.....	72
Objetivos.....	73
Ubicación Sectorial y Física.....	73
Factibilidad.....	74
Desarrollo de la propuesta.....	74
Impactos.....	99
Bibliografía.....	100
Anexos.....	103
Árbol de problemas.....	104
Matriz de Coherencia.....	105
Matriz de Variables.....	106
Encuesta.....	107
Test pedagógico físico.....	111
Test pedagógico físico técnico.....	112
Evidencias.....	112

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 Metodología de la enseñanza.....	44
Gráfico No. 2 Métodos de enseñanza .....	45
Gráfico No.3 Métodos de entrenamiento .....	46
Gráfico No. 4 Conocimiento de metodología .....	47
Gráfico No. 5 Resistencia general .....	48
Gráfico No. 6 Resistencia específica .....	49
Gráfico No. 7 Desarrollo de la fuerza.....	50
Gráfico No.8 Procesos organizativos.....	51
Gráfico No.9 Organización de sesiones.....	52
Gráfico No.10 Rendimiento deportistas .....	53
Gráfico No. 11 Medios para los entrenamientos .....	54
Gráfico No. 12 Apoyo de competencia .....	55
Gráfico No. 13 Rendimiento deportivo .....	56
Gráfico No. 14 Flexiones de codo (Test físicos hombres) .....	57
Gráfico No. 15 Abdominal.....	58
Gráfico No. 16 Test 1500 metros.....	59
Gráfico No. 17 Flexiones de codo (Test físicos mujeres).....	60
Gráfico No. 18 Test Abdominal.....	61
Gráfico No. 19 Test 1500 metros.....	62
Gráfico No. 20 Tackle (Test técnico hombres).....	63
Gráfico No. 21 Bombero .....	64
Gráfico No. 22 Sacrificio .....	65
Gráfico No. 23 Tackle (Test técnico mujeres).....	66
Gráfico No. 24 Bombero .....	67
Gráfico No. 25 Sacrificio .....	68

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1. Matriz de Categorías y/o variables .....	38
Tabla No 2. Luchadores de la provincia de Pichincha .....	42
Tabla No 3. Conoce usted sobre la metodología de la enseñanza.....	44
Tabla No. 4. Qué métodos de enseñanza conoce. ....	45
Tabla No. 5. Qué métodos de entrenamiento conoce.....	46
Tabla No. 6. Nivel de conocimiento en cuanto a la metodología .....	47
Tabla No. 7. Métodos de entrenamiento de mejorar resistencia.....	48
Tabla No. 8. Conoce usted sobre metodología de entrenamiento .....	49
Tabla No. 9. Métodos de desarrollo de fuerza .....	50
Tabla No.10 Métodos organizativos para la preparación .....	51
Tabla No. 11 Organización de secciones .....	52
Tabla No. 12 Rendimiento deportistas.....	53
Tabla No. 13 Medios para los entrenamientos.....	54
Tabla No. 14 Apoyo de Competencias .....	55
Tabla No. 15 Rendimiento deportivo.....	56
Tabla No. 16 Flexiones de codo (Test físico hombres).....	57
Tabla No. 17 Abdominal .....	58
Tabla No. 18 1500 Metros .....	59
Tabla No. 19 Flexiones de codo (Test físico mujeres) .....	60
Tabla No. 20 Abdominal .....	61
Tabla No. 21 1500 Metros .....	62
Tabla No. 22 Tackle (Test técnico hombres) .....	63
Tabla No. 23 Bombero.....	64
Tabla No. 24 Sacrificio.....	65
Tabla No. 25 Tackle (Test técnico mujeres) .....	66
Tabla No. 26 Bombero .....	67
Tabla No. 27 Sacrificio.....	68
Tabla No. 28 Relación de trabajo .....	77
Tabla No. 29 Resistencia.....	78
Tabla No. 30 Metodología.....	79

Tabla No. 31. Circuito 2 .....	80
Tabla No. 32 Circuito 3 .....	81
Tabla No. 33. Circuito 4 .....	82
Tabla No. 34 Circuito 5 .....	83
Tabla No. 35 Circuito 1 Físico técnico .....	90
Tabla No. 36 Circuito 2 Físico técnico .....	90
Tabla No. 37 Circuito 3 Físico técnico .....	91
Tabla No. 38 Circuito 4 Físico técnico .....	91
Tabla No. 39 Zonas de potencia .....	93
Tabla No. 40 Duración de las zonas .....	94
Tabla No. 41 Relación de las orientaciones .....	95
Tabla No. 42 distribución de cargas anaeróbicas .....	96
Tabla No. 43 Período Preparatorio Etapa de Preparación General	96
Tabla No. 44. Ejemplo de Trabajo para un micro ciclo. ....	97
Tabla No. 45. Ejemplo de control y evaluación .....	97

## INTRODUCCIÓN

El problema del desarrollo de la fuerza y su influencia sobre el rendimiento de los deportistas prejuveniles ha sido un acontecimiento común y lastimosamente no considerado para sostener un nivel deportivo eficiente y acorde con las competencias nacionales e internaciones.

Para establecer un parámetro investigativo se ha resuelto los procesos de esta investigación mediante donde de forma preliminar se ha establecido el Capítulo I donde la explicación del problema se ha delimitado a nivel de la provincia de Pichincha en el año 2013, así mismo se han determinado objetivos que dirijan la investigación hacia un propósito único.

El Capítulo II ha conceptualizado la problemática y sus dimensiones, fundamentando el problema de manera teórica, y basar la investigación en la teoría científica, de tipo descriptiva documental.

En el Capítulo III se describe la metodología de estudio, describiendo el tipo de investigación que se utilizará, tal como el de campo, bibliográfico y otros; los métodos de investigación usados como es el empírico, observación, histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, matemático; las técnicas e instrumentos utilizados como es la encuesta dirigida a los entrenadores y monitores de lucha olímpica de la provincia de Pichincha y el test que será aplicado a los atletas, también se estima la muestra en 182 luchadores. Además de esto se realiza la descripción y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las herramientas.

Posterior a esto se presenta la propuesta con las aplicaciones prácticas y recomendaciones y aplicar correctamente las técnicas de entrenamiento de la fuerza en la etapa prejuvenil.

El Capítulo IV establece los parámetros de Metodología, y la descripción de las técnicas de investigación a utilizar, además los fundamentos investigativos requeridos para el desarrollo de la investigación.

El Capítulo V, se detalla la interpretación de datos, así como la tabulación de datos que demuestras cada una de las hipótesis con el fundamento fruto de la investigación de campo.

El Capítulo VI describe las conclusiones y recomendaciones del proyecto detallando los resultados obtenidos.

El Capítulo VII detalla la propuesta donde se identifican los elementos necesarios que cubran las deficiencias en el conocimiento que se determinen los entrenadores y en los procedimientos aplicados a los luchadores

# **CAPÍTULO I**

## **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 ANTECEDENTES**

El desarrollo del deporte está estrechamente ligado al desarrollo cultural integral del país y de a poco se va constituyendo como uno de los temas principales de nuestro país.

La principal misión del organismo rector del deporte ecuatoriano es propiciar el protagonismo de la comunidad, encontrar en ella sus propios agentes de transformación, potenciar sus auténticos valores para contribuir a su acción activa, productora, participativa e independiente. Para ello se debe lograr la participación masiva de los miembros de la comunidad en diversas disciplinas deportivas, en aras de encontrar la que más les acomode a los pobladores y a las condiciones del contexto.

En este caso existen varios deportes que pone a disposición el Ministerio del Deporte Ecuatoriano a través de sus Federaciones Deportivas respectivas; aspecto que es muy positivo pero a su vez contradictorio por existen deportes muy conflictivos y que la comunidad educativa se incline por su práctica pues son contados los deportes que se practican con gran volumen de participación.

Para promover la práctica del deporte en el país se crearon los Organismos rectores de cada provincia en cuanto tienen que ver al deporte federativo o amateur.

La cultura física y el deporte en el proceso transformador de la sociedad ecuatoriana forman parte de nuestro sistema, con un reciente apoyo del gobierno de turno.

El deporte como parte de la formación integral de la Cultura Física, permite a los hombres crear lazos indestructibles de amistad y deshacer barreras creadas por diferentes sistemas políticos permitiéndole vivir al margen de sus convicciones e ideales.

El deporte de lucha olímpica es uno de los deportes más antiguos de nuestra historia, se lo practicaba ya desde la antigua Grecia conocidos como los luchadores grecorromanos.

Se pretende entonces observar el trabajo del proceso del entrenamiento deportivo en las diferentes etapas así como profundizar el trabajo de una capacidad condicionante como es la resistencia a la fuerza en grupo determinado.

Por otra parte en el diagnóstico realizado se constata que los entrenadores no logran mantener un aceptable rendimiento deportivo año a año puesto que la metodología utilizada no es acorde a las condiciones del grupo a entrenarse.

Además existe también un alto nivel de exigencia encaminado hacia los grupos de perspectivas y no así a los grupos masivos a pesar de conocer su importancia, y contribución en el logro del fortalecimiento de las capacidades condicionantes y determinantes.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Debido a que los principios tradicionales y las formas de entrenamiento evidencian que una buena parte de ellos han dejado de ser actuales y no satisfacen las exigencias y las tareas de preparación de los deportistas que están ingresando al alto nivel en actualidad en dicha provincia producto de los sistemas de competencias que diseñan las federaciones internacionales, federaciones nacionales, federaciones provinciales, etc. Buscando mayor grado y más frecuencia de deportistas en los espectáculos deportistas, ocasiona que en la mayor parte de macro ciclos o ciclos de entrenamiento no se realice periodizaciones del entrenamiento correctamente planificadas esto en relación a los test pedagógicos y a la etapa del entrenamiento.

## **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento más apropiados para ejecutar el entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil en el macro ciclo 2013?

## **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

La delimitación de problema ha sido dada por tres elementos, mismos que a continuación se detallan:

### **1.4.1 Unidades de Observación:**

Fueron los entrenadores y deportistas de la provincia de Pichincha.

### **1.4.2 Delimitación Espacial:**

La investigación se realizó en el Polideportivo de la Concentración Deportiva de Pichincha.

#### 1.4.3 Delimitación temporal:

Se realizó en el año 2012-2013

### 1.5 OBJETIVOS

#### 1.5.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar los métodos de entrenamiento más apropiados para desarrollar la capacidad de la resistencia a la fuerza en los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil en el macro ciclo 2013.

#### 1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar el nivel de rendimiento de los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil.
- Determinar que métodos utilizan los entrenadores para el desarrollo de la resistencia a la fuerza, que requieren los deportistas de 15 a 17 años.

### 1.6 JUSTIFICACIÓN

Debido a que los sistemas contemporáneos de planificación del entrenamiento en el deporte de alta competición, son más exigentes y cada vez más agresivos al organismo de un deportista de alta maestría. Los récords, las marcas, las acciones técnicas, las reglas competitivas y los controles antidopajes incitan a los científicos, especialistas y entrenadores a buscar las vías, medios, métodos y sistemas más eficaces para que en el menor tiempo posible, se pueda alcanzar la forma deportiva en el momento justo del rendimiento deportivo.

Esto hace que los ciclos de preparación sean más cortos y la Forma Deportiva dure más. En este sentido los volúmenes e intensidades

no decrecen nunca del 75 al 80 %, aun cuando predomine el trabajo de preparación general que siempre tiene visión especializada en el deporte de rendimiento o alto nivel.

La actual teoría y metodología del entrenamiento deportivo consiste en un sistemas de conocimientos sobre las leyes que rigen el proceso de formación de la maestría deportiva, a lo largo de un entrenamiento a largo plazo, y sobre las posibilidades de aplicar esas leyes en las condiciones de entrenamiento y competición, naturalmente elaboradas sobre el mejoramiento y perfeccionamiento de las diferentes concepciones que existen.

Con la elaboración de este proyecto quienes se verán beneficiados serán directamente los deportistas, entrenadores y dirigentes, ya que con la puesta en práctica de la propuesta los resultados en cuanto al rendimiento deportivo se verán reflejados al término de un ciclo de entrenamiento.

De igual manera se tendrá una utilidad teórica ya que realizaremos encuestas y test en donde aplicaremos los resultados reflejaos hacia la corrección de errores o errores procedimentales hacia la correcta ejecución de la metodología del entrenamiento deportivo, así también con la elaboración de la propuesta alternativa tendremos una utilidad práctica para los entrenadores los mismos que respaldarán en esta presente investigación para el seguimiento del plan de entrenamiento en el ciclo 2013.

## **CAPÍTULO II**

### **2.- MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- Fundamentación Teórica**

En este capítulo se abordará toda la fundamentación teórica en cuanto a todo lo concerniente a los métodos de entrenamiento, de igual manera sobre los conceptos básicos de las capacidades físicas condicionantes y determinantes.

Cada una de las conceptualizaciones será muy importante ya que de esta manera se podrá sustentar de manera objetiva la presente investigación.

##### **2.1.1 Fundamentación Filosófica.**

###### **Teoría Humanista**

**Es humanista porque es una filosofía de la acción y de la libertad; la dignidad humana está en su libertad, que es en la categoría antropológica fundamental, y gracias a la cual el hombre siempre trasciende de sus situación concreta, aspira al futuro sin estar determinado por su pasado, se traza metas y en este trazarse metas construye su ser; de ahí que el existencialismo sea también una doctrina de la acción.**

Como dice Medarno Vitier ninguna de las ramas del conocimiento ilumina tanto la filosofía como la educación. El marco teórico de la presente investigación se fundamentara en esta teoría por cuya concepción sobre metodología, la función del entrenador y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación.

### **2.1.2 Fundamentación Psicológica.**

#### **Teoría Cognitiva**

García E. (2007), Ferrer B. (2003), Citado por PONCE P (2009)

Consideran a la teoría como herramientas funcionales que ayudan a describir, entender, predecir y cambiar la personalidad y la conducta humana. El marco teórico tiene relación con esta teoría por la diversidad de herramientas que se utiliza para tratar de involucrar a todos los que nos rodean, para cambiar y poder lograr el objetivo propuesto. (p.45)

El estudio del desarrollo cognitivo representa un gran aporte a la educación, dado que permite conocer las capacidades y restricciones de los niños en cada edad, y por ende, graduar la instrucción a las capacidades cognitivas del alumnos, haciendo más efectivo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

#### **Teoría Naturalista**

(GONZALES Fernando 2001)

**“Al referirse a la importancia de comprender la complejidad de la naturaleza subjetiva de los valores en su función reguladora de la actuación del sujeto,**

**establece la diferencia entre lo que denomina “valores formales” y “valores personalizados”.**

**El valor en su existencia subjetiva individual se manifiesta como motivo de la actuación, por tanto los valores existentes en el sujeto son formaciones motivacionales de la personalidad que orientan su actuación hacia la satisfacción de sus necesidades.**

**El docente debe dominar qué es un valor y cómo regula la actuación del estudiante, entonces estará en condiciones de propiciar su formación y desarrollo en el proceso de enseñanza aprendizaje. (P.79)**

La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano. En este sentido, el punto de vista naturalista es totalmente determinista. Razón por la cual está en relación con el marco teórico.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

Teoría Social Crítica  
(Zubiria Julián 2008)

**“Sostiene que “Vivimos en un mundo profundamente distinto al que conocimos de niños, un mundo en que la vida económica, política, social, tecnológica y familiar es significativamente diferente; responde a otras leyes, otras lógicas, otros espacios, otras realidades y otros tiempos. Pensadores agudos de nuestro tiempo consideran que estamos ante una de las mayores transformaciones estructurales de todos los tiempos”.**

**Esta realidad social ha ocasionado un trastorno en todos los niveles. Es evidente la declinación de las estructuras, valorativas, sociales, políticas, fuentes de riqueza y poder. Una Sociedad, la del CONOCIMIENTO, tan distinta a las anteriores, que ha cambiado los componentes sociológicos como: la familia, los medios de comunicación, las ideologías, la economía, las organizaciones, los sistemas de gobierno, y lo que es más importante para nosotros los sistemas de educación.” (P.116)**

Esta teoría es muy importante e interesante ya que si partimos del punto de vista de otras personas es relevante al momento de aplicar para mejorar y replantear en lo que se encuentra en deficiencia y si se tiene una buena asimilación externa se enfocara en las falencias este punto de vista concuerda con el marco teórico.

### **2.1.5 Introducción a la disciplina de Lucha Olímpica**

Según Gonzales Silvio (2006)

**En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sidney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sídney, se**

**presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semimosca simplemente.**

**La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004, aunque en los campeonatos del mundo, al igual que las demás categorías, se disputan 7 pesos. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904 y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.” (P.18)**

#### **2.1.5.1 Entorno local**

La Lucha Olímpica es uno de los deportes más remotos de la humanidad, practicado desde la antigua Grecia, hasta nuestros días alrededor de todo el mundo.

Actualmente en todo el mundo deportivo se practican varios estilos o clases de Lucha los mismos que han existido por varios años debido a las costumbres o tradiciones de otros países, pero solamente se considera deporte olímpico la Lucha Amateur en los estilos Grecorromana y Libre. Estos dos estilos han sido practicados en el Ecuador desde el año 1950; siendo la provincia precursora Pichincha; por lo que a través del tiempo se propago por todo el país en el ámbito de práctica y competencia; actualmente existe veinte provincias que promueven este deporte a través de FEDENADOR y el COE; entre una ellas está la Federación Deportiva de Imbabura.

### **2.1.5.2 Reglamento**

El reglamento es prácticamente el mismo para las tres modalidades de Luchas Olímpicas, con la salvedad de la utilización de las piernas en Lucha grecorromana.

### **2.1.5.3 El Tapiz**

Según Gonzales Silvio (2006)

**“La lucha se disputa sobre un tapiz cuadrado de 12x12 metros dividido en dos zonas. La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 m de diámetro; y la zona de pasividad, corona exterior a la zona central de 1 m de anchura y color rojo; la superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz, esta es de color azul.(si uno de los luchadores llegase a tocar de pie con el pie la zona de protección se le da un punto a su contrincante por haberlo sacado del círculo)” (P.23)**

### **2.1.5.4 Categorías de peso y edad**

Las 7 categorías de peso para los seniors (+18) son: 50-55 kg; 60 kg; 66 kg; 74 kg; 84 kg; 96 kg; 96-120 kg.

Las 8 categorías de peso para los juvenil (17,18,19,20) son: 46-50 kg; 55 kg; 60 kg; 66 kg; 74 kg; 84 kg; 96 kg; 96-120 kg.

Las 10 categorías de peso para los cadetes (15, 16, 17) son: 39-42 kg; 46 kg; 50 kg; 54 kg; 58 kg; 63 kg; 69 kg; 76 kg; 85 kg; 85-100 kg.”

Las 10 categorías de peso para los escolares (13, 14, 15) son: 29-32 kg; 35 kg; 38 kg; 42 kg; 47 kg; 53 kg; 59 kg; 66 kg; 73 kg; 73-85 kg.

### **2.1.6. Entrenamiento**

Según Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2007)

“El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p. 17).

Lev Matveev (1983) Citado por Barrientos (2006)

“El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)”.

Vladimir Platonov (1991) Citado por Arias (2005)

**“El entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específico”. Falta pagina**

**Para Grosser, Bruggeman & Zintl (1989) Citado por Barrientos (2006)**

**“Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo”.**

**Consecuentemente, el entrenamiento deportivo consiste de los siguientes tipos de preparaciones:**

**Entrenamiento físico.**

**Entrenamiento técnico**

**Entrenamiento táctico/estratégico**

**Entrenamiento psicológico/mental**

**Reglamento del deporte**

**Historia del deporte practicado. (p.78)**

### **2.1.7 Rendimiento Deportivo**

Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2007)

“El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas” (p. 26).

### **2.1.8 Carga de Entrenamiento**

Para Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2007), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice: “Carga de entrenamiento, conjunto de formas de entrenamiento realizados por un deportista” (p. 34).

### **2.1.9 Preparación Física**

Para Tassara Olivares H. (2002), en su obra Realidad y Fantasía del Fútbol Total dice

“La preparación física es la caja electrónica reguladora de los impulsos técnicos y tácticos. Si la energía de esta caja reguladora falla, todo se viene abajo”.(p.127).

Para Álvarez del Villar C. (1987), en su obra La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo dice

“La preparación física podríamos considerarla como el conjunto de actividades físicas que preparan al individuo para la competición, constituye el aspecto físico del entrenamiento y tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico: se habla de preparación física para tal o cual deporte”. (p.58).

#### **2.1.10 Preparación Física General**

Según Gómez, H (2002)

**Es el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas del deporte, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los posibles éxitos deportivos. Asegura el desarrollo física multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad. Garantiza, además, el alto nivel de las actividades de todos los órganos y sistemas del organismo, produce el desarrollo de las cualidades morales y volitivas del atleta y enriquece considerablemente los diferentes hábitos motores, y su tarea fundamental es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo.**

### **2.1.11 Preparación Física Especial**

Es el proceso de desarrollo de las capacidades motrices que responden a las necesidades específicas del deporte; directamente hacia el desarrollo de planos musculares, factores biomecánicos, de tiempo, espacio, adaptación, formación del hábito motor, etc., y que son muy afines a la actividad propia y se desarrollan sobre la base de la preparación física general.

### **2.1.12 Cualidades Físicas**

Para Álvarez del Villar C. (2007), en su obra *La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo* dice

“Las cualidades físicas podríamos definir las como los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”. (p.189).

Para los Autores: Casado J., Cobo R., Díaz del Cuero M. (2003), en su obra *Educación Física* dice

“Las cualidades físicas básicas, también llamadas capacidades condicionales, son aquellos caracteres que alcanzando mediante el entrenamiento su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la capacidad física de un individuo” (p.14)

### **2.1.13 La Resistencia**

Para Bauer G. (1994), en su obra *Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física* dice

“En el deporte se define la resistencia como: Capacidad de resistencia psicofísica al cansancio en situaciones de cargas de trabajo prolongadas y, la capacidad de recuperar rápidamente el nivel de rendimiento, después de la carga de trabajo”. (p.75).

Romero Frómeta, Edgardo. “La resistencia aerobia” C. Habana, ISCF Manuel Fajardo (2000).

“La resistencia es la capacidad motora que le permite al hombre luchar contra la fatiga o los estados de cansancio, que surgen en cualquier tipo de actividad asociada con los requerimientos somáticos, viscerales, nerviosos y energéticos del organismo”.

Según el autor Mirella, R. (2001) dice

“La resistencia es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, además la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones”. (p. 141).

Para Platonov, V. (2001) Se entiende como resistencia a la fatiga la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz superando la fatiga que se produce” (p. 171).

#### **2.1.14 Tipos de Resistencia**

Según la especificidad del deporte separamos en resistencia general de la especial, según la clasificación de la energía, en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. Según la clasificación del tipo de trabajo de la musculatura entre resistencia dinámica y estática y según el principal esfuerzo motor fuerza, velocidad y resistencia en los desplazamientos y según la duración temporal resistencia de corta, media y larga duración.

Resistencia General.- Se entiende como resistencia general la capacidad de rendimiento independiente del deporte, llamada también resistencia básica o resistencia dinámica aeróbica general.

Resistencia Específica.- Mirella, R. (2001) dice

“La resistencia especial no es solo la capacidad para luchar contra la fatiga, sino la capacidad de realizar la tarea planteada de la forma más efectiva siempre teniendo en cuenta la especialización que conlleva la práctica futbolística, en cuanto a cambios de ritmo e intensidad de trabajo”. (p.49).

### **2.1.15 Fuerza**

Para Bauer G. (1994), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice:

“En el deporte se define la fuerza como la capacidad de superar o de hacer frente a una resistencia, a través de una actividad muscular” (p.67).

Para Zatziorskij (1999) la fuerza es

“Aquella capacidad motriz del hombre que permite superar una resistencia u oponerse a ella gracias a la utilización de la contracción muscular” (p. 71)

Según Mirella, R. (2001), (1999)

“La fuerza puede manifestarse en la práctica deportiva en tres formas conocidas de aplicación: (p. 70)

Según Mirella, R. (2001), (1999)

**“La fuerza puede manifestarse en la práctica deportiva en tres formas conocidas de aplicación: (p. 71)**

**Fuente: García E Manso, J. M. “La fuerza”. Madrid. Ed. Gymnos. 2007.**

**Fuerza activa máxima.- La fuerza máxima es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria y se manifiesta tanto de forma estática (fuerza máxima isométrica), como de forma dinámica (concéntrica y excéntrica).**

**Fuerza explosiva.- Es la capacidad de mover el propio cuerpo o instrumentos con una velocidad elevada. Queda caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento“. Los factores que inciden en el rendimiento de la fuerza explosiva son la fuerza máxima y con ella también la sección muscular y la capacidad de inervación, el tamaño y el área de sección de las fibras rápidas en relación a la sección total, o bien el número de fibras musculares rápidas y las fuentes energéticas.**

**Fuerza – Resistencia.- “Es la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico.”**

#### **2.1.16 Velocidad**

Para García E., Navarro M., Ruiz J. (1996), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo dice

“La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (p.267).

Dr. C. Silvio A. González Catalá (PHD) manifiesta que: la velocidad se determina mediante la siguiente ecuación:

$$V = e/t$$

Dónde:

e = espacio

t = tiempo empleado en recorrer la distancia Es la capacidad que tiene el ser humano de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible durante un desarrollo gestual cíclico.

Para Conde Manuel (2000), en su obra Organización del Entrenamiento de la Velocidad dice:

“La velocidad es la capacidad de ejecutar una acción en el menor tiempo posible”. (p. 17).

máxima capacidad de desplazamiento Pág. 66.

### **2.1.17 Definiciones de Flexibilidad**

Para Bauer G. (1999), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice:

“La flexibilidad es la capacidad del deportista de poder realizar movimientos de mucha amplitud, él solo, o con ayuda de fuerzas externas, en una o varias articulaciones”. (p.81).

Muska Mosston dice:

“la agilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada”. En definitiva y para entenderla con mayor facilidad definámosla como la capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión.

Para Conde Manuel (2000), en su obra Organización del Entrenamiento de la Flexibilidad dice:

“La flexibilidad es la capacidad que tiene el individuo para realizar movimientos amplios con las articulaciones”. (p. 75).

El tener desarrollada la flexibilidad permite al deportista realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido.

Considerando que la flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional del aparato locomotor relacionada con el grado de amplitud de movimiento de sus segmentos, permite al cuerpo doblarse, aproximando sus extremidades permitiéndonos una máxima amplitud de movimientos.

#### **2.1.18 Metodología del Entrenamiento Deportivo**

Para Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice:

“La metodología del entrenamiento abarca todas las proposiciones que tiene por objeto las reglas y sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición” (p.18).

#### **2.1.19 Los Métodos de Entrenamiento**

Para García J., Navarro M., Ruiz J. (1996), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo dice

**“Por métodos se entiende el procedimiento sistemático y planificado de ordenación de contenidos propios de la preparación de un deportista, de la ordenación de los**

**objetivos parciales, de las formas de organización, de las interacciones entrenador- atleta, de alcanzar los objetivos marcados de antemano.**

**Los métodos de entrenamiento autónomos fueron desarrollados ante todo para la mejora de la condición física (ej. Interval-training, fartlek, isocinético, etc.)” (p.16).**

Para Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice:

“Los métodos de entrenamiento son procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas de entrenamiento dirigidos a un objetivo” (p. 41).

Para Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005), dice:

**Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “los métodos del entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de sistemas metodológicos. (p.65).**

Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

## 2.1.20 Clasificación

### Métodos continuos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Farto (2005) „El método de Van Aaken, se basaba en el desarrollo de la capacidad aeróbica y sostenía que su forma de trabajo no ofrecía riesgos ni tenía contraindicaciones para las diversas edades ni sexos; además, los efectos

logrados eran más duraderos que los obtenidos mediante otras formas de entrenamiento.” (pg.71)

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

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

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

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

Estos métodos fueron creados por Use Olmer y Gosta Olander, utilizándose por vez primera con los atletas Hagg y Andersson, por lo que

rápidamente estas formas de entrenamiento se difundieron por todo el mundo.

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

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

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

a) Fartlek libre orientado

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

b) Fartlek especial

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

### c) Fartlek líder

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

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

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

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

#### d) Fartlek control

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

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

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

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

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

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

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

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

La utilización de uno u otro tipo de descanso lo determinará el método de trabajo y por supuesto la dirección de entrenamiento que queramos trabajar. Podemos controlar el tipo de descanso por medio de un tiempo preestablecido o por medio de la frecuencia cardíaca (ritmo cardíaco), al utilizar esta última, la carga de repetición se aplica cuando el pulso minuto del atleta haya llegado al nivel de pulsaciones prefijadas. (P.103)

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

Una razón de 1:1/2 implica que el tiempo de descanso es la mitad del tiempo de trabajo; 1:1 significa que el tiempo de recuperación es igual al tiempo de trabajo y 1:2 implica que la recuperación es el doble del trabajo.

Para los intervalos de descanso largos, se prescriben razones de 1:2 o 1:3.

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

métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética. Todas las actividades físicas requieren de fundamental estará determinada por la glucólisis Anaerobia láctica.

Armando Forteza de la Rosa y Emerson Ramírez Fato (2005)

**Discontinuos a Repeticiones.** Este método emplea repeticiones más largas o más cortas que la correspondiente a la competición, es el método más utilizado a nivel nacional.

#### **2.1.21. Entrenamiento Deportivo.**

“Es un conjunto de actividades a las cuales se entran a un individuo, con la finalidad de desarrollar progresivamente sus cualidades mentales y físicas aplicándolas especialmente a aquellas que los caracteriza.”

#### **2.1.22. Metodología del entrenamiento.**

(PÉREZ S 2009)

“Todas las actividades físicas requieren de la dirección de una persona calificada que tenga conocimiento sobre la materia y haber estudiado la anatomía, kinesiología, fisiología y dietética, pues la fusión es muy delicada y cualquier lesión o sobre entrenamiento puede causar daños físicos irreparable en el atleta o estudiante.” (P.28)

#### **2.1.23.- Planificación del entrenamiento.**

(PONCE P 2009)

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

- Corto Plazo: Plan semestral y trimestral.

- Medio plazo: Plan anual (juegos nacionales).
- Largo Plazo: Plan olímpico (4 años).”

## **2.2.- Posicionamiento Teórico Personal**

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

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

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

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

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

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

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

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

Lo que respecta a la flexibilidad no importa si es cualquier etapa, su trabajo es determinante y consolida no solo por la ejecución de técnicas en la disciplina de lucha sino que es muy importante para evitar lesiones

por que lo más oportuno será trabajar con métodos de intervalos extensivos o intensivos.

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

### **2.3- Glosario de Términos**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Conducta volitiva.-** Es existe una motivación que se genera en el pensamiento y que se somete a una deliberación; con ese conocimiento, el sujeto analiza las posibilidades y concreta el acto en cuestión.

Densidad. Es la relación del tiempo de trabajo y tiempo de recuperación.

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

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

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

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

Enseñar. Trasmitir un conocimiento a una persona.

**Enseñanza.** Sistema y método específico de la práctica educativa. Es la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sustentación: Acción y efecto de sostener.

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

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

## **2.4.- Interrogantes**

¿Cuál el nivel de rendimiento de los deportivos de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil?

El rendimiento está a nivel general tanto físicamente como física y técnicamente de regular a bueno ya que es un baremo en relación al grupo mismo de trabajo, reflejándose claramente que se puede mejorar notablemente en su rendimiento.

¿Qué métodos utilizan los entrenadores para el desarrollo de la resistencia a la fuerza, que requieren los deportistas de 15 a 17 años?

Los métodos que más utilizan los entrenadores es el método de repeticiones para la consecución de lograr las diferentes capacidades o a su vez el aprendizaje de cierta técnica en especial.

## 2.5.- Matriz Categorial

Tabla No. 1

### MATRIZ DE CATEGORÍAS Y/O VARIABLES

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los deportistas de la disciplina de lucha olímpica	Resistencia a la fuerza.	Métodos de entrenamiento de la fuerza  Métodos de entrenamiento de la resistencia	Invariables  Variables  Intervalos  Repeticiones
Métodos de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en los deportistas de lucha categoría pre juvenil de la provincia de Pichincha.	Rendimiento Deportivo.	Cuantitativa  Cualitativa	Test Pedagógicos  Excelente Muy bueno Bueno Regular Deficiente

Fuente: El Autor

Elaborado por: Israel Tobar

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de Investigación.

**3.1.1. De campo.** Se la considera así ya que realice en el mismo gimnasio donde practican los deportistas.

**3.1.2. Proyecto Factible.** Ya que la solución es viable para el problema que se encontró. Las variables pueden ser estudiadas en forma cuantitativa y cualitativa, lo que sugiere una solución práctica.

**3.1.3. Bibliográfica.** La información que se presenta dentro del marco teórico ha sido seleccionada de un grupo de libros y otras fuentes bibliográficas como fueron módulos y material didáctico.

**3.1.4. Descriptiva.** Se realizó una explicación de cómo se manifestó el problema de estudio. La investigación en si busco **especificar** las propiedades importantes de los luchadores sometidos a análisis.

**3.1.5. Propositiva.** Al final de la investigación se propuso una accesible solución al problema de estudio.

## **3.2. Métodos de Investigación.**

### **3.2.1 Empíricos:**

- **Observación Científica.** Al realizar la investigación se observó de manera directa lo que sucedía en una sesión o varias sesiones de entrenamiento, sin tener que esperar o depender de otros sujetos.

- **Recolección de Información.** Se reflejó en el momento que conseguimos los datos en el proceso de recolección de toda la información.

### **3.2.2. Métodos Teóricos:**

#### **3.2.1. Científico**

Se utilizó en la realización del marco teórico, ya que no es posible seleccionar buena información sin filtrarla por un análisis detallado.

#### **3.2.2. Histórico - Lógico**

Cuando se necesitó de situaciones pasadas en las que el problema se ha manifestado es cuando este método se puso de manifiesto, sobre todo en la redacción de los antecedentes.

#### **3.2.3. Analítico - Sintético**

Se lo utilizo principalmente en el análisis e interpretación de resultados y en la parte de la propuesta.

### **3.2.4. Inductivo-Deductivo**

Se observó de manera general para luego llegar a una conclusión específica de las manifestaciones y esto ayudo a una mejor guía para conseguir la propuesta.

### **3.2.5. Matemático**

En el análisis e interpretación de resultados como en la tabulación de la encuesta y los test fue imperiosa la necesidad de utilizar estadística para la comparación de los mismos es aquí donde interviene este método.

## **3.3. Técnicas e Instrumentos.**

### **3.3.1 Encuestas**

Con las encuestas se recogió la mayor cantidad de información posible acerca de los conocimientos de los entrenadores y monitores de Lucha Olímpica de la provincia de Pichincha y el test consto de 15 preguntas.

### **3.3.2 Test.**

Este instrumento se lo aplico a toda la población y se lo direcciono para evaluar su condición física y física – técnica.

## **3.4. Población**

Para la recolección de la información se contó con 182 luchadores de la categoría pre juvenil de toda la provincia de Pichincha, entre hombres y mujeres.

**Unidad de análisis:**

Los deportistas de la disciplina de Lucha Olímpica de la provincia de Pichincha.

**Población:**

182 luchadores que corresponde a todo el objeto de estudio.

**Tabla No 2**  
**Luchadores de la Provincia de Pichincha**

Vinicio Zuleta – Quito - Entrenador	9	10
Napoleón Dávila – Quito – Monitor	30	7
Rosa Arcos– Rumiñahui – Entrenador	16	8
Hugo Vizcaíno Cayambe – Entrenador	25	7
Pablo Dávila Colegio Mejía – Entrenador	17	8
Alonso Reyes – Quito – Entrenador	6	---
Hipólito Jiménez Fundación – Quito – Entrenador	15	11
Darwin Jiménez PVM - San Miguel de los Bancos – Entrenador	4	---
Luis Vásquez – Quito – Entrenador	6	---
Marcelo Ordoñez – Quito - Monitor	3	---
	131	51
	182	

Fuente: Federación Deportiva de Pichincha

Elaborado por: Israel Tobar

**3.5. Muestra**

Está compuesto por 182 deportistas que conformarán el grupo de masivo de la práctica de la lucha olímpica y representan el 100% de la unidad de análisis.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Los instrumentos de recolección de información se elaboraron con el objetivo de conocer la aplicación de la metodología así como los métodos utilizados en la que utilizan los entrenadores en sus sesiones de entrenamiento.

La organización y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos a los entrenadores y deportistas, fueron organizados y tabulados para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas así como porcentajes, de acuerdo a los ítems formulados en cada uno de los instrumentos.

Las respuestas dadas por los investigados se organizaron de la siguiente manera:

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis e interpretación de los resultados en función de la información teórica y posicionamiento del investigador.
- El programa estadístico empleado fue Microsoft Excel.

## ENCUESTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES DE LA ASOCIACIÓN DE LUCHA OLÍMPICA DE PICHINCHA

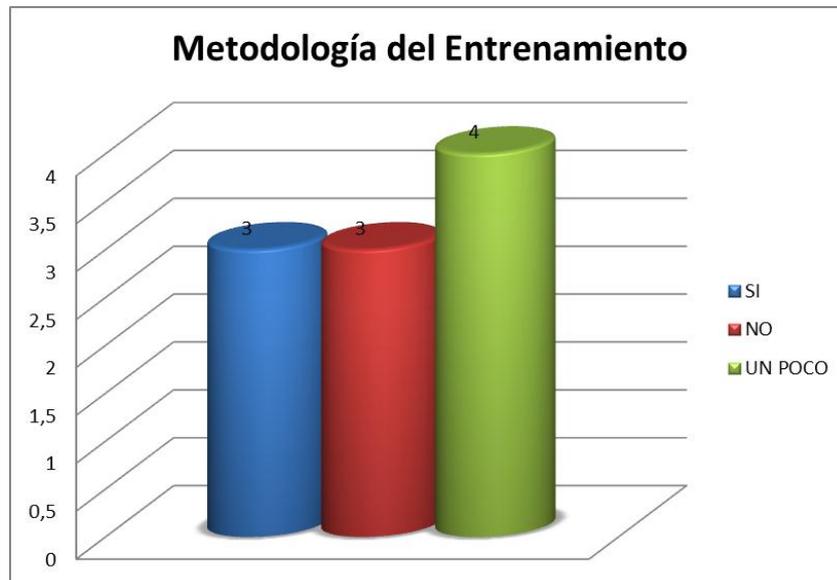
### 1. Conoce usted sobre la metodología de la enseñanza.

Tabla No. 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30
NO	3	30
UN POCO	4	40
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 1



Fuente: Tabla 3  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se puede evidenciar que 4 entrenadores que equivalen al 40% dicen que conocen un poco sobre la metodología de la enseñanza. Mientras que 3 entrenadores manifiestan que si conocen lo cual corresponde al 30 %, un mismo porcentaje establecen que no conocen sobre las metodologías de enseñanza.

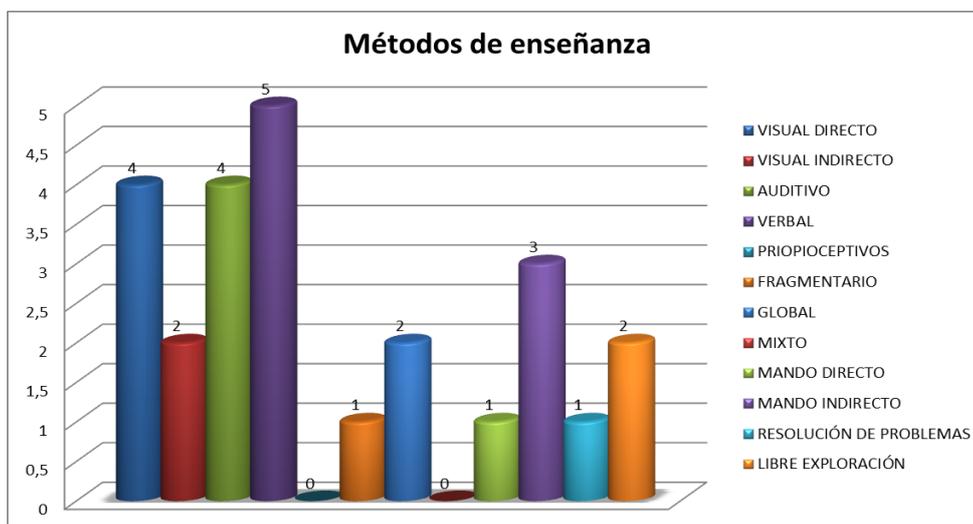
## 2. ¿Qué métodos de enseñanza conoce? Seleccione

Tabla No. 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VISUAL DIRECTO	4	16
VISUAL INDIRECTO	2	8
AUDITIVO	4	16
VERBAL	5	20
PRIPIOCEPTIVOS	0	0
FRAGMENTARIO	1	4
GLOBAL	2	8
MIXTO	0	0
MANDO DIRECTO	1	4
MANDO INDIRECTO	3	12
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	1	4
LIBRE EXPLORACIÓN	2	8
(Encuesta)	25	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 2



Fuente: Tabla 4  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos por parte de los encuestados se puede apreciar que la mayoría de entrenadores en un 20% conocen el método de enseñanza verbal, consecutivamente en iguales porcentajes del 16% el método visual directo y auditivo, y en porcentajes del 8 % los entrenadores conocen los métodos de enseñanza global, visual indirecto y libre exploración.

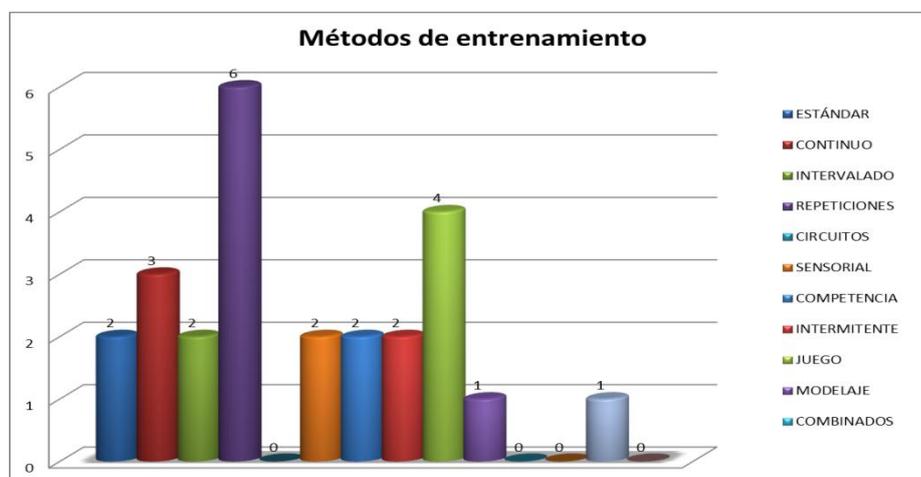
### 3. Qué método de entrenamiento aplica en la preparación especial.

Tabla No. 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTÁNDAR	2	8
CONTINUO	3	12
INTERVALADO	2	8
REPETICIONES	6	24
CIRCUITOS	0	0
SENSORIAL	2	8
COMPETENCIA	2	8
INTERMITENTE	2	8
JUEGO	4	16
MODELAJE	1	4
COMBINADOS	0	0
PIRÁMIDE TRUNCA	0	0
PIRÁMIDE DOBLE	1	4
AUMENTO DE CARGAS	0	0
(Encuesta)	25	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 3



Fuente: Tabla 5  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

Al levantar la información se puede evidenciar que los porcentajes más significativos en cuanto a los métodos que mejor le resultan a los entrenadores en cuanto a la preparación especial, son con el 24 % el método de repeticiones que es casi una cuarta parte de los encuestados, de igual forma que un 16 % utiliza el método del juego y finalmente con un 12 % el método continuo.

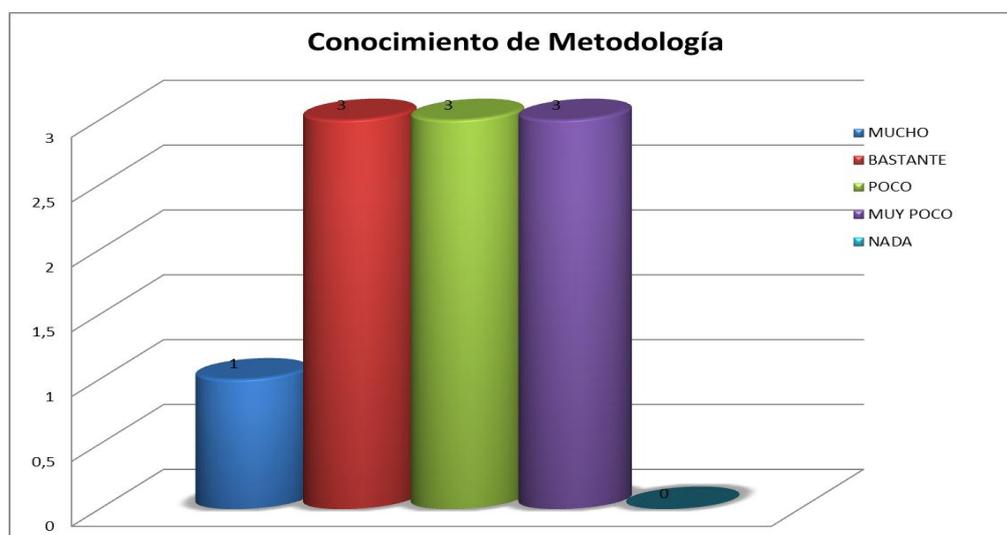
**4. ¿Cuál considera usted que es su nivel de conocimiento en cuanto a la metodología de entrenamiento deportivo?.**

**Tabla No. 6**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	10
BASTANTE	3	30
POCO	3	30
MUY POCO	3	30
NADA	0	0
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Gráfico No. 4**



Fuente: Tabla 6  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a los datos obtenidos se puede evidenciar que 1 entrenadores que equivale al 10% dicen que conoce mucho sobre la metodología del entrenamiento deportivo. Mientras que 3 entrenadores manifiestan conocen bastante lo cual corresponde al 30 %, un mismo porcentaje establecen que no conocen poco y muy poco sobre la metodología del entrenamiento deportivo.

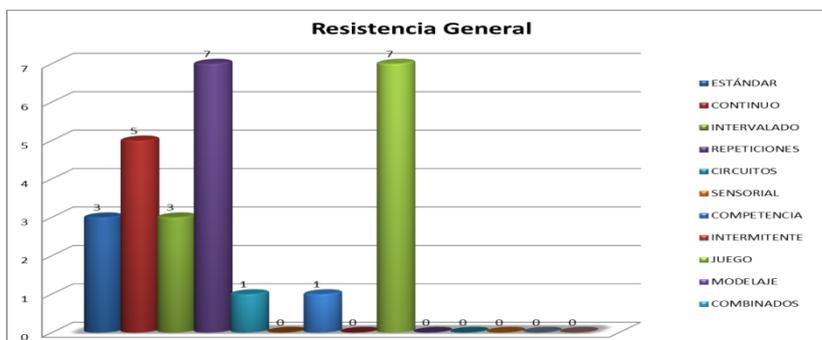
**5. Que métodos utiliza para el desarrollo de la resistencia general.**

**Tabla No. 7**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTÁNDAR	3	11
CONTINUO	5	18
INTERVALADO	3	11
REPETICIONES	7	26
CIRCUITOS	1	4
SENSORIAL	0	0
COMPETENCIA	1	4
INTERMITENTE	0	0
JUEGO	7	26
MODELAJE	0	0
COMBINADOS	0	0
PIRÁMIDE TRUNCA	0	0
PIRÁMIDE DOBLE	0	0
AUMENTO DE CARGAS	0	0
(Encuesta)	27	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Gráfico No. 5**



Fuente: Tabla 7  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

Con la información obtenida se puede evidenciar que existen 3 porcentajes significativos en cuanto a los métodos para trabajar la resistencia general y están con igual porcentaje del 26 % el método del juego y el de las repeticiones y también re refleja que los entrenadores en un 18 % utilizan el método continuo para el desarrollo de la resistencia general.

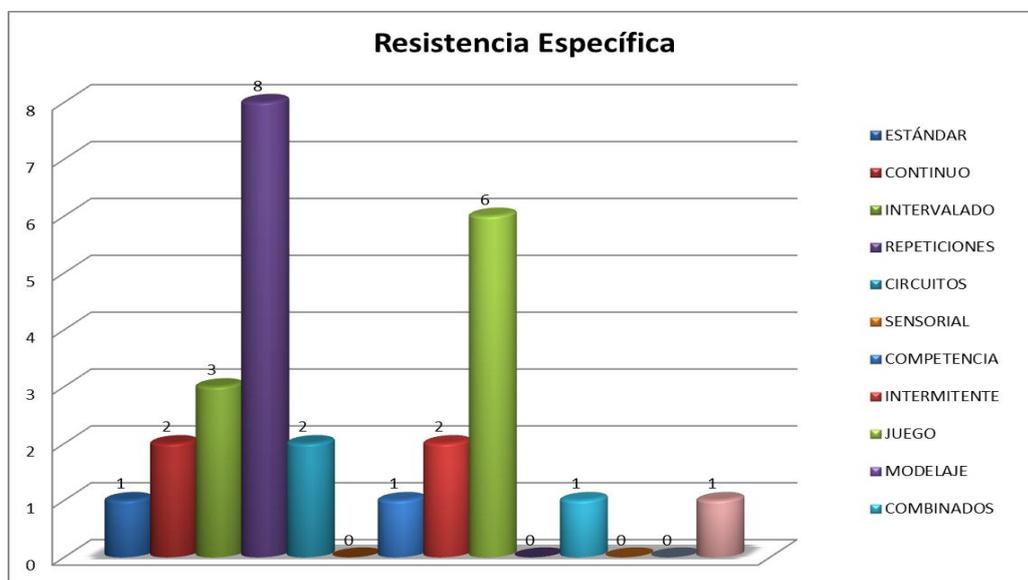
## 6. Que método utiliza para desarrollar la resistencia específica.

Tabla No. 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTÁNDAR	1	4
CONTINUO	2	7
INTERVALADO	3	11
REPETICIONES	8	30
CIRCUITOS	2	7
SENSORIAL	0	0
COMPETENCIA	1	4
INTERMITENTE	2	7
JUEGO	6	22
MODELAJE	0	0
COMBINADOS	1	4
PIRÁMIDE TRUNCA	0	0
PIRÁMIDE DOBLE	0	0
AUMENTO DE CARGAS	1	4
(Encuesta)	27	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No.6



Fuente: Tabla 8  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

Con la información obtenida se puede evidenciar que existen 3 porcentajes significativos en cuanto a los métodos para trabajar la resistencia especial y el mayor porcentaje es del 30 % de los entrenadores utilizan el método de repeticiones también se refleja que los entrenadores que un 22 % utilizan el método juego y finalmente se evidencia también que un 11 % utiliza el método intervalado para el desarrollo de la resistencia general.

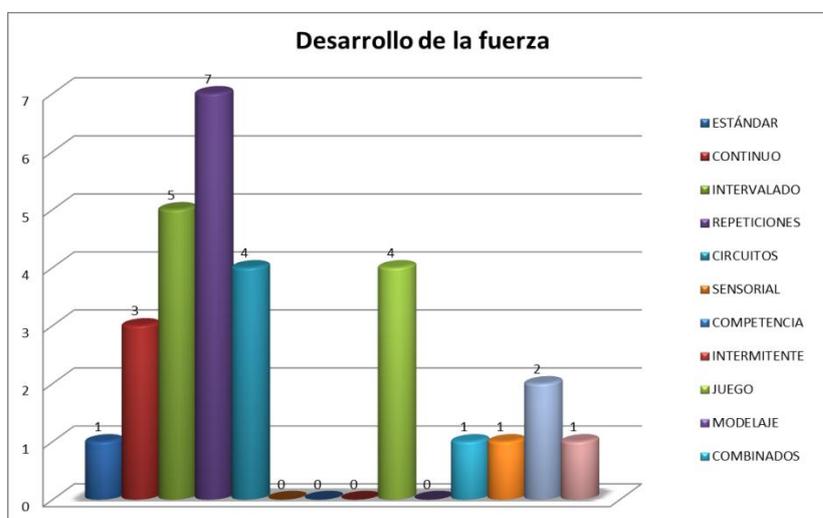
## 7. ¿Qué método utiliza para el desarrollo de la fuerza?

Tabla No. 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESTÁNDAR	1	4
CONTINUO	3	10
INTERVALADO	5	17
REPETICIONES	7	24
CIRCUITOS	4	14
SENSORIAL	0	0
COMPETENCIA	0	0
INTERMITENTE	0	0
JUEGO	4	14
MODELAJE	0	0
COMBINADOS	1	4
PIRÁMIDE TRUNCA	1	3
PIRÁMIDE DOBLE	2	7
AUMENTO DE CARGAS	1	3
(Encuesta)	29	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No.7



Fuente: Tabla 9  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

Una vez obtenida la información de los encuestados se puede evidenciar que existen algunos porcentajes significativos en cuanto a los métodos para trabajar la capacidad de la fuerza y el mayor porcentaje es del 24 % de los entrenadores los cuales utilizan el método de repeticiones también re refleja que un 17 % utilizan el método intervalado y finalmente se evidencia también que en porcentajes iguales del 14 % utilizan el método de circuitos y de juego para el desarrollo de la capacidad de la fuerza.

**8. Cuáles son los procesos organizativos que usted emplea en la preparación de los deportistas.**

**Tabla No. 10**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INDIVIDUAL	6	30
RECORRIDOS	0	0
FRONTAL	5	25
ONDAS	2	10
SESIONES	4	20
ESTACIONES	2	10
CIRCUITOS	1	5
(Encuesta )	20	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No.8**



Fuente: Tabla 10  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

Con la información obtenida se puede evidenciar que existen 3 porcentajes significativos en cuanto a los procesos organizativos de las sesiones de clase y se refleja que más de una cuarta parte que corresponde al 30% de los encuestados establecen que utilizan el procedimiento frontal, y que un 25 % que es una cuarta parte y es el 25 establece que manejan el proceso organizativo frontal y ya con un porcentaje minoritario en cuanto a los porcentajes significativos están con el 20 % la organización de sesiones y con un 10 % trabajan con las ondas y estaciones trabajan con estos procesos organizativos para la preparación de los deportistas.

9. Tiene usted problemas para organizar sus sesiones de entrenamiento como, inasistencia, falta de atención, desorden, etc.

Tabla No.11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
BASTANTES VECES	4	40
POCAS VECES	3	30
MUY POCAS VECES	3	30
NUNCA	0	0
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 9



Fuente: Tabla 11  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

En esta pregunta se obtuvo la siguiente información que la 4 entrenadores que corresponde a un 40 % presenten bastantes veces problemas en las sesiones de entrenamiento, en cambio 3 entrenadores que corresponde al 30 % se manifiesta que pocas veces y en un mismo porcentaje estable que muy pocas veces presentan los problemas en las sesiones de entrenamiento.

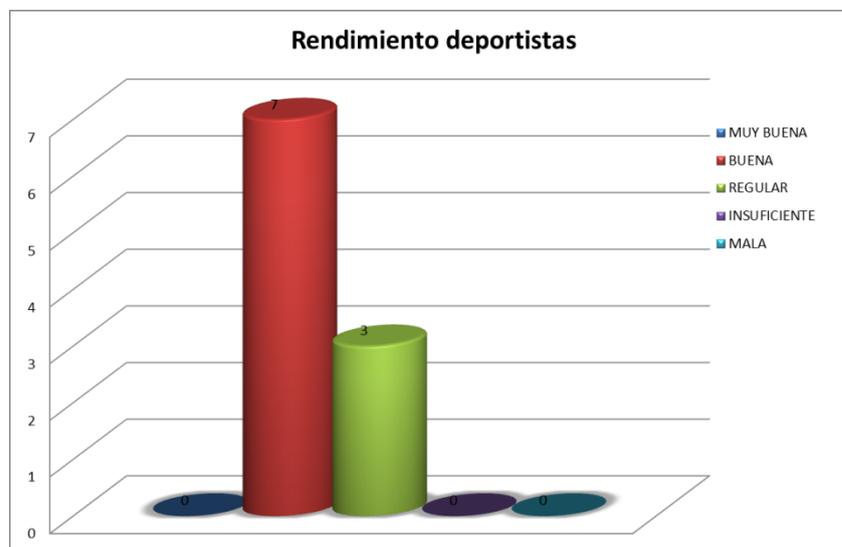
**10. Como considera el rendimiento de los deportistas a su cargo durante el año anterior.**

**Tabla No. 12**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BUENA	0	
BUENA	7	70
REGULAR	3	30
INSUFICIENTE	0	0
MALA	0	0
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Gráfico No. 10**



Fuente: Tabla 12  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

Una vez obtenida la información se puede notar claramente que 7 entrenadores de la provincia de Pichincha que corresponde al 70 % de los encuestados establecen que el año anterior sus deportistas tuvieron un buen rendimiento, y la diferencia que es de 3 entrenadores con el 30 % consideran que sus luchadores tuvieron un regular rendimiento.

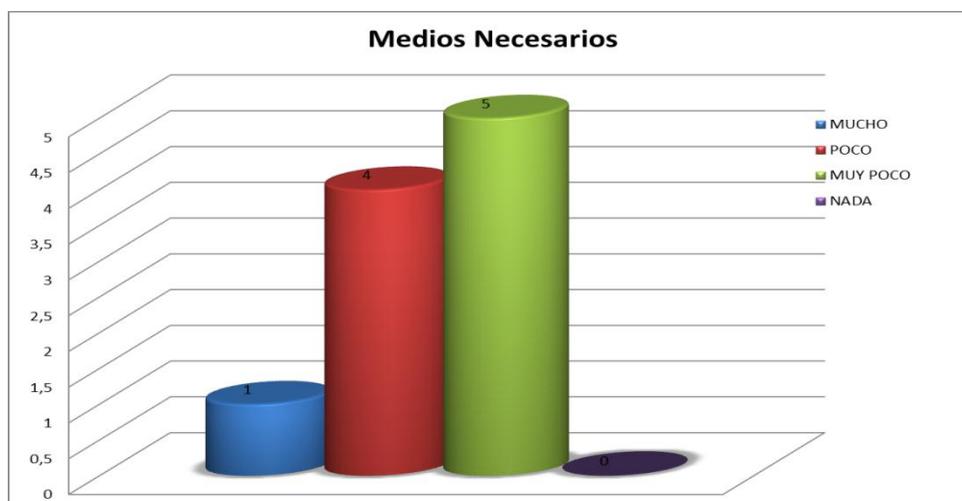
**11. Cuenta usted con los medios necesarios (local, colchón, barras, pesas, vallas, muñecos, ligas, etc.), para realizar los entrenamientos.**

**Tabla No. 13**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	1	10
POCO	4	40
MUY POCO	5	50
NADA	0	0
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No. 11**



Fuente: Tabla 13  
Elaborado por: Israel Tobar

### **INTERPRETACIÓN**

En esta pregunta de igual levantada la información se puede evidenciar que la mitad de entrenadores que corresponde al 50 % de los encuestados establecen que muy poco cuentan con los materiales de entrenamiento, y que 4 entrenadores que equivale al 40 % dicen que tienen poco material para el entrenamiento y finalmente 1 entrenador que corresponde al 10 % de los encuestados dice tiene mucho material para la realización de los entrenamientos.

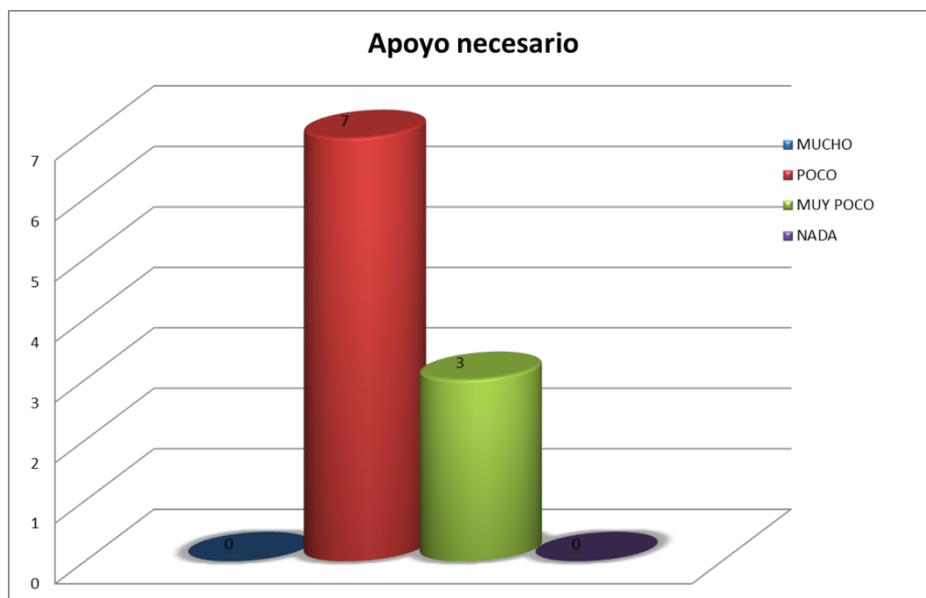
**12. Cuenta con el apoyo necesario para realizar las salidas a competencias tanto preparatorias como fundamentales por parte de su institución.**

**Tabla No. 14**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	0	0
POCO	7	70
MUY POCO	3	30
NADA	0	0
(Encuesta)	10	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No. 12**



Fuente: Tabla 14  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

Analizando los resultados se constata que un porcentaje mayoritario de los encuestados establece que tienen poco apoyo para las salidas de competencias preparatorias y fundamentales, y que un porcentaje minoritaria dicen que tienen muy poco apoyo para dichas competencias.

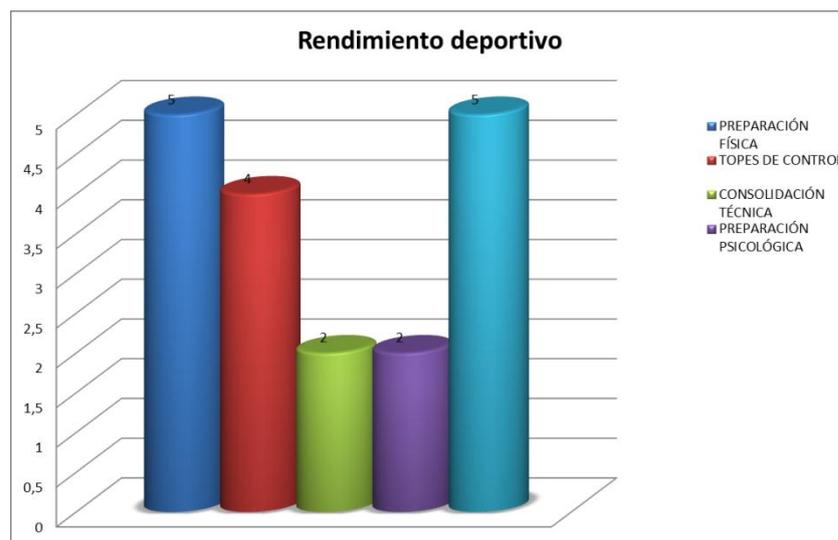
### 13. Considera usted que el rendimiento deportivo depende de.

Tabla No. 15

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PREPARACIÓN FÍSICA	5	28
TOPES DE CONTROL	4	22
CONSOLIDACIÓN TÉCNICA	2	11
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	2	11
TODOS LOS ANTERIORES	5	28
(Encuesta)	18	100

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 13



Fuente: Tabla 15  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

Una vez viendo los datos que nos ofrecieron los encuestados podemos evidenciar que 5 Entrenadores que corresponde al 28 % establecen que lo más importante para el rendimiento deportivo es el trabajo de la Preparación Física, en igual número y porcentaje coinciden que a tomar en cuenta es todos los anteriores que son preparación física, topes de control, consolidación técnica y preparación psicológica, en porcentajes minoritarios dos entrenadores que corresponde al 11 coinciden en la importancia en la preparación psicológica y la consolidación de la técnica y finalmente 4 entrenadores con el 22 establecen que el rendimiento deportivo depende de los topes de control.

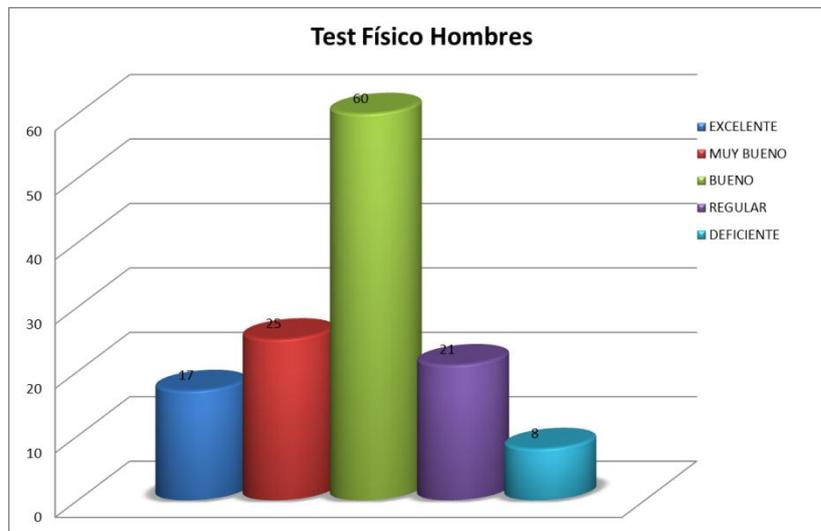
**TEST FÍSICOS**  
**HOMBRES**  
**Flexiones de Codo**

**Tabla No. 16**

INTERVALO	INTERVALO	Flexiones de Codo	NÚMERO
53	62	EXCELENTE	17
44	52	MUY BUENO	25
34	43	BUENO	60
25	33	REGULAR	21
15	24	DEFICIENTE	8

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No. 14**



Fuente: Tabla 16  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

En el presente grafico se puede evidenciar que el 60% de los hombres que es un porcentaje mayoritario se encuentra en un rango bueno en cuanto al test de fuerza de brazo.

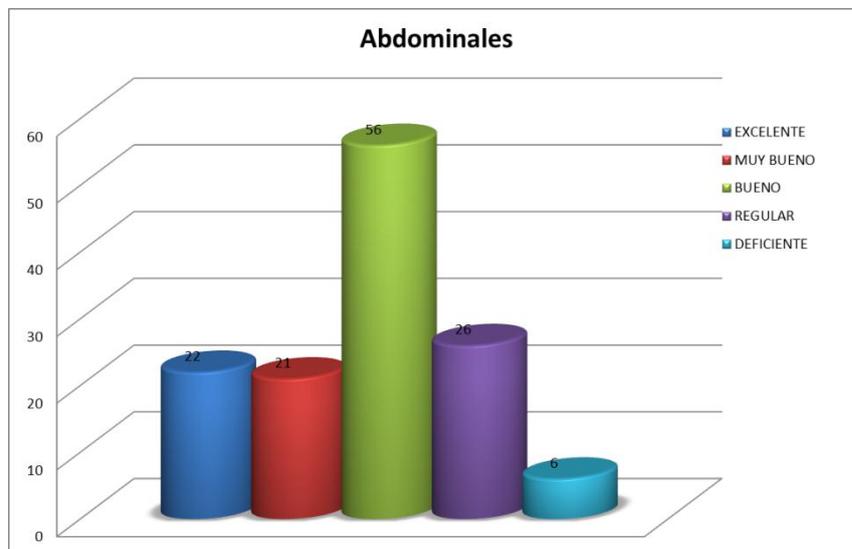
## ABDOMINAL

Tabla No. 17

INTERVALO	INTERVALO	Abdominales	NÚMERO
54	61	EXCELENTE	22
46	53	MUY BUENO	21
38	45	BUENO	56
30	37	REGULAR	26
22	29	DEFICIENTE	6

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 15



Fuente: Tabla 17  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

En el presente gráfico se puede evidenciar que el 56% de los hombres que es un porcentaje mayoritario se encuentra en un rango bueno en cuanto al test de fuerza de abdomen.

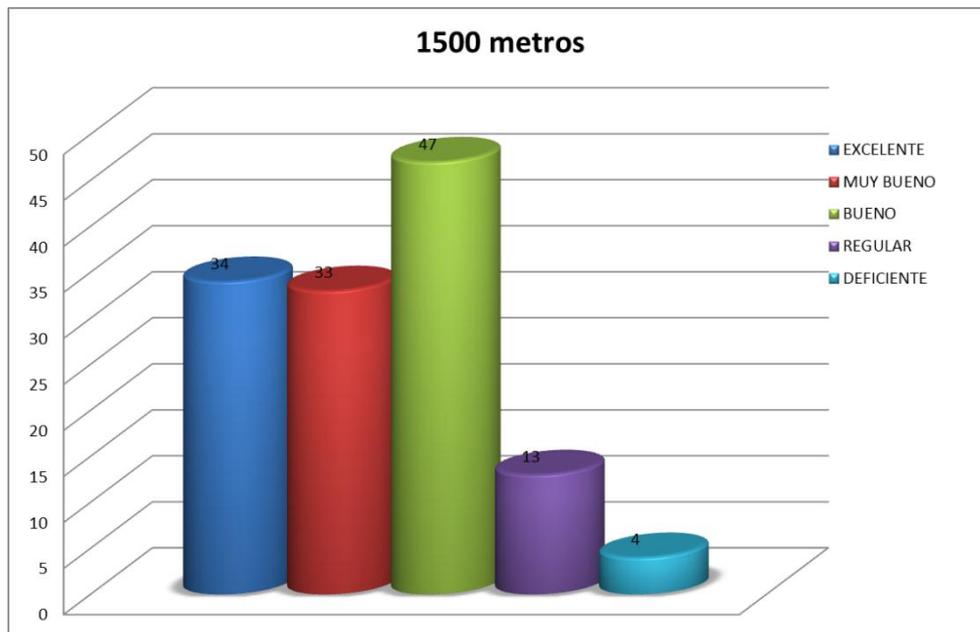
## 1500 metros

Tabla No. 18

INTERVALO	INTERVALO	1500 metros	NÚMERO
343	364	EXCELENTE	34
365	386	MUY BUENO	33
387	407	BUENO	47
408	429	REGULAR	13
430	451	DEFICIENTE	4

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 16



Fuente: Tabla 18  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente gráfico se puede evidenciar que el 47% de los hombres que es un porcentaje mayoritario se encuentra en un rango bueno en cuanto al test de 1500 metros.

## TEST FÍSICO MUJERES

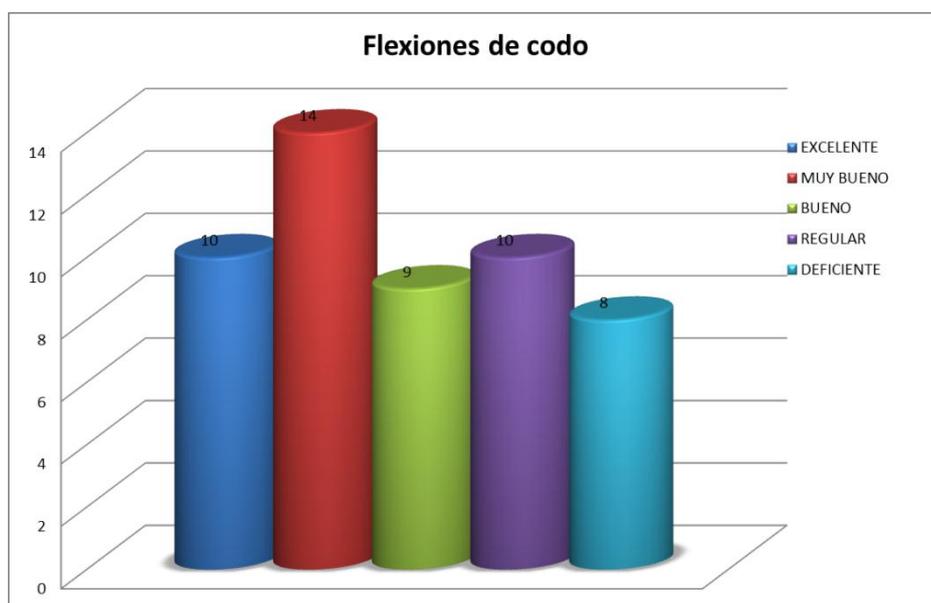
### Flexiones de Codo

Tabla No. 19

INTERVALO	INTERVALO	Flexiones de Codo	NÚMERO
42	46	EXCELENTE	10
35	41	MUY BUENO	14
28	34	BUENO	9
21	27	REGULAR	10
14	20	DEFICIENTE	8

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 17



Fuente: Tabla 19  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente gráfico se puede evidenciar que existen porcentajes semejantes como es el 14 % y con porcentajes semejantes del 10 % bueno y excelente, en cuanto al test de fuerza de brazo.

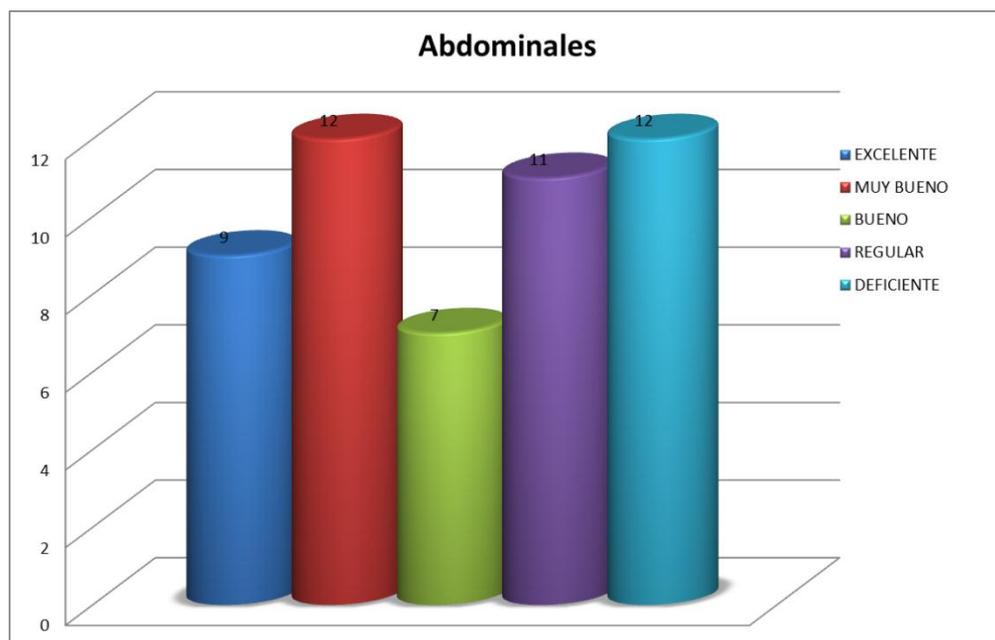
## ABDOMINAL

Tabla No. 20

INTERVALO	INTERVALO	Abdominales	NÚMERO
45	49	EXCELENTE	9
39	44	MUY BUENO	12
33	38	BUENO	7
27	32	REGULAR	11
21	26	DEFICIENTE	12

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 18



Fuente: Tabla 20  
Elaborado por: Israel Tobar

### INTERPRETACIÓN

En el presente gráfico se puede evidenciar que existen dos porcentajes igualitarios del 12 % que corresponde a deficiente y muy bueno; y un 11 % que corresponde a regular en cuanto al test femenino de fuerza de abdomen.

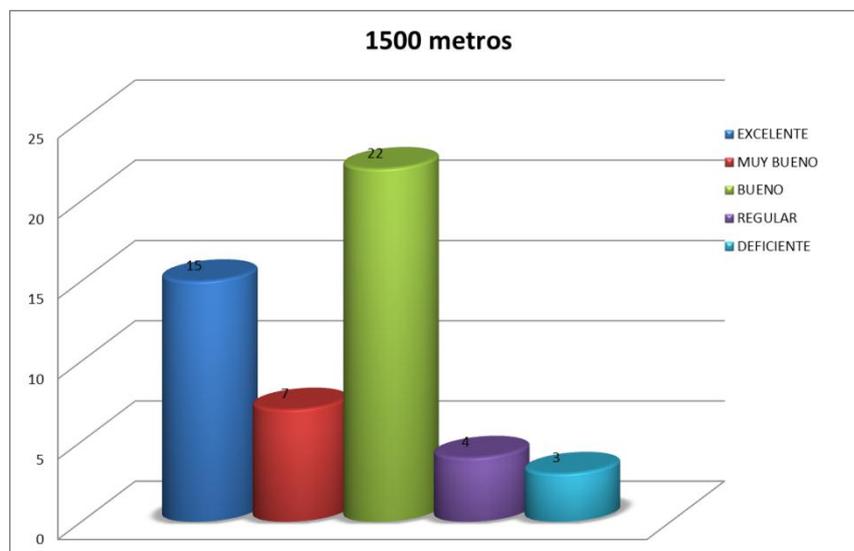
## 1500 METROS

Tabla No. 21

INTERVALO	INTERVALO	1500 metros	NÚMERO
409	434	EXCELENTE	15
435	460	MUY BUENO	7
461	486	BUENO	22
487	512	REGULAR	4
513	537	DEFICIENTE	3

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 19



Fuente: Tabla 21  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente gráfico se puede evidenciar que el 22% de las mujeres que es un porcentaje mayoritario se encuentra en un rango bueno en cuanto al test de 1500 metros.

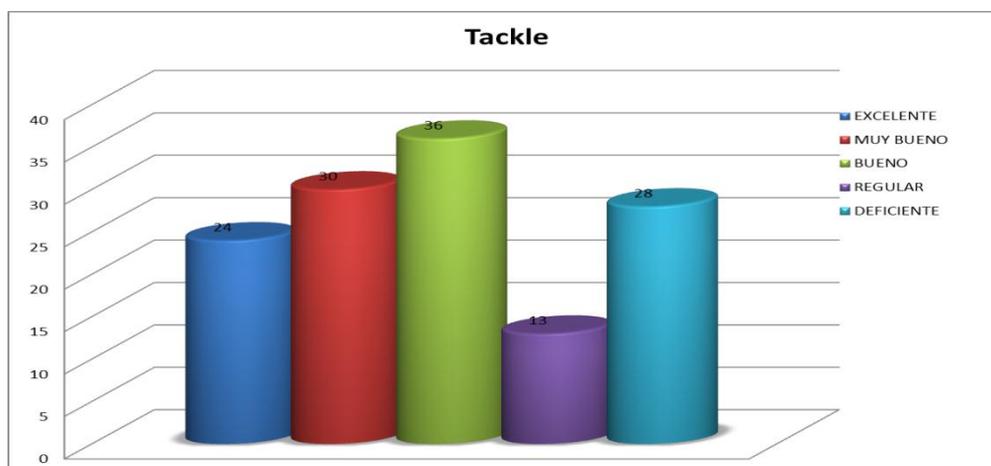
**TEST TÉCNICO  
HOMBRES  
TACKLE**

**Tabla No. 22**

INTERVALO	INTERVALO	TACKLE	NÚMERO
19	20	EXCELENTE	24
17	18	MUY BUENO	30
15	16	BUENO	36
13	14	REGULAR	13
11	12	DEFICIENTE	28

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No. 20**



Fuente: Tabla 22  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente test físico técnico se constata que un 36 % tienen un rango bueno en cuanto al número de ejecuciones de esta técnica, y por otro lado tenemos un 30 % rango de muy bueno y un 28 % deficiente, del total de los hombres.

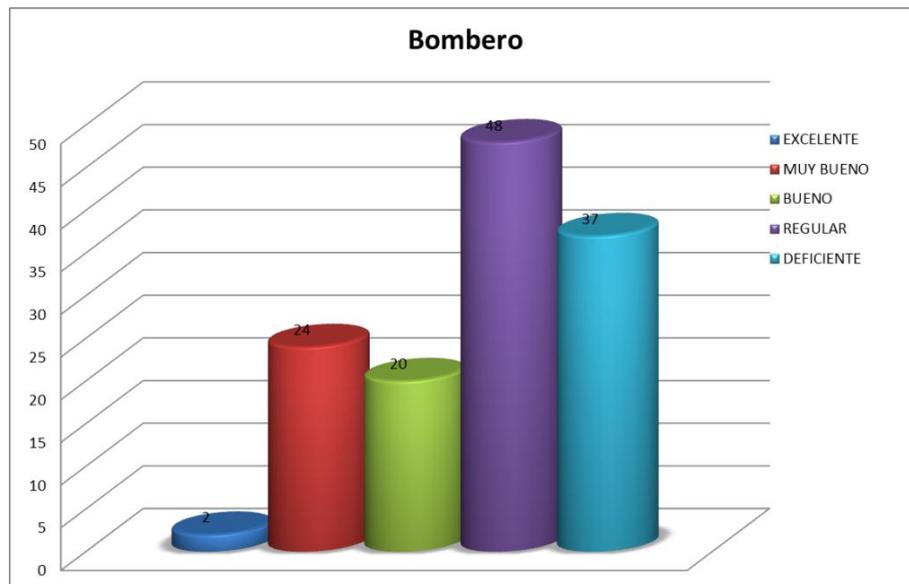
## BOMBERO

Tabla No. 23

INTERVALO	INTERVALO	BOMBERO	NÚMERO
22	23	EXCELENTE	2
20	21	MUY BUENO	24
18	19	BUENO	20
16	17	REGULAR	48
14	15	DEFICIENTE	37

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 21



Fuente: Tabla 23  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente test físico técnico se constata que un 48 % tienen un rango regular en cuanto al número de ejecuciones de esta técnica, y por otro lado tenemos un 37 % rango deficiente, del total de los hombres.

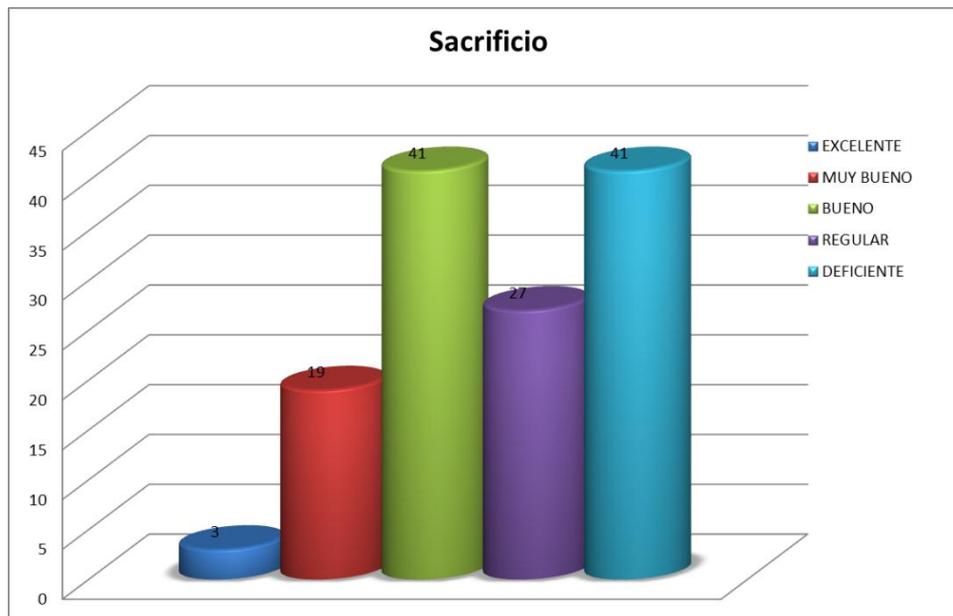
## SACRIFICIO

Tabla No. 24

INTERVALO	INTERVALO	SACRIFICIO	NÚMERO
22	23	EXCELENTE	3
20	21	MUY BUENO	19
18	19	BUENO	41
16	17	REGULAR	27
14	15	DEFICIENTE	41

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 22



Fuente: Tabla 24  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente test físico técnico se ve claramente porcentajes igualitarios del 41 % con rango bueno y deficiente en cuanto al número de ejecuciones de sacrificio, del total de los hombres.

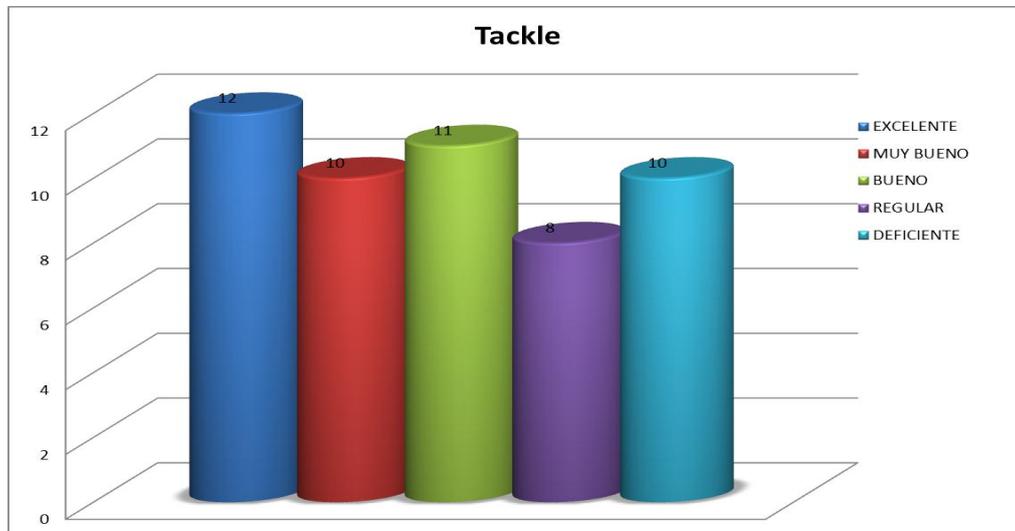
**TEST TÉCNICO  
MUJERES  
TACKLE**

**Tabla No. 25**

INTERVALO	INTERVALO	TACKLE	NÚMERO
17	18	EXCELENTE	12
15	16	MUY BUENO	10
13	14	BUENO	11
11	12	REGULAR	8
9	10	DEFICIENTE	10

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

**Grafico No. 23**



Fuente: Tabla 25  
Elaborado por: Israel Tobar

**INTERPRETACIÓN**

En el presente test físico técnico se constata que un 12 % tienen un rango excelente en cuanto al número de ejecuciones de esta técnica, y por otro lado tenemos un 10 % rango de muy bueno y deficiente, del total de las mujeres.

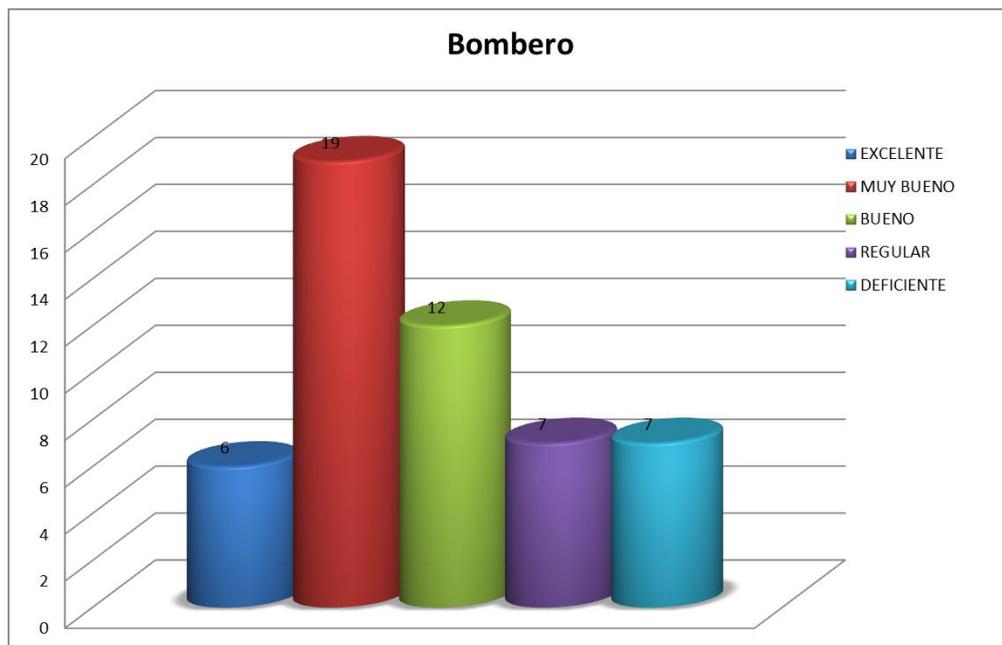
## BOMBERO

Tabla No. 26

INTERVALO	INTERVALO	BOMBERO	NÚMERO
21	22	EXCELENTE	6
19	20	MUY BUENO	19
17	18	BUENO	12
15	16	REGULAR	7
13	14	DEFICIENTE	7

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 24



Fuente: Tabla 26  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente test físico técnico se evidencia que un 19 % tienen un rango muy bueno en cuanto al número de ejecuciones de esta técnica, y por otro lado tenemos un 12 % bueno, del total de las mujeres.

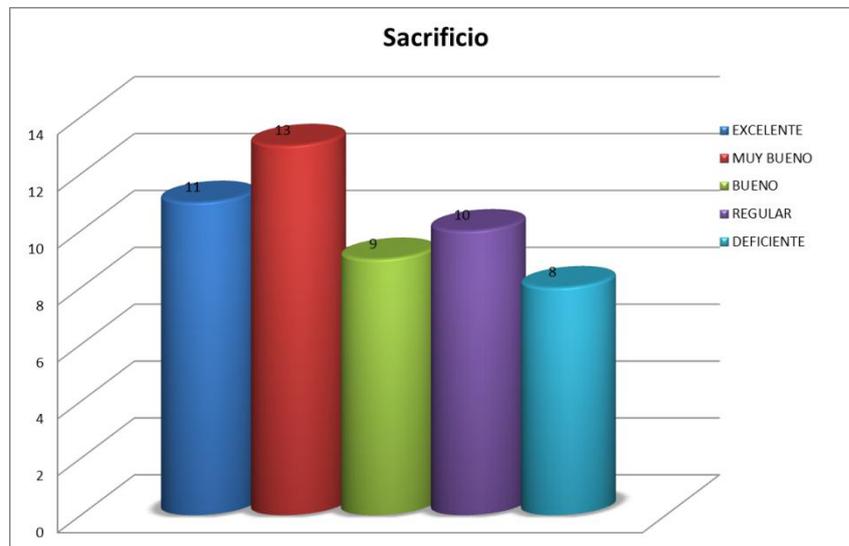
## SACRIFICIO

Tabla No. 27

INTERVALO	INTERVALO	SACRIFICIO	NÚMERO
18	19	EXCELENTE	11
16	17	MUY BUENO	13
14	15	BUENO	9
12	13	REGULAR	10
10	11	DEFICIENTE	8

Fuente: Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha  
Elaborado por: Israel Tobar

Grafico No. 25



Fuente: Tabla 27  
Elaborado por: Israel Tobar

## INTERPRETACIÓN

En el presente test físico técnico se observa claramente porcentajes que un 13 % corresponde al rango muy bueno y de 11 % de rango excelente en cuanto al número de ejecuciones de sacrificio, del total de las mujeres.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES**

- Que los entrenadores no conocen todos los métodos existentes para el desarrollo de la dirección de la resistencia a la fuerza en los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil.
- Los resultados obtenidos de la evaluación realizada en cuanto al desempeño de los deportistas de dicha provincia nos indican que el nivel de desempeño es regular en cuanto a su preparación física y buena en cuanto al aspecto físico técnico.
- Los resultados del test tanto físico como técnicos en los dos géneros nos reflejan datos a ser tomados en cuenta tanto para su planificación general como especial, y con ello también tener en cuenta el talento deportivo y poder aplicar la individualización del entrenamiento con ello estaríamos aplicando muchos de los principios del entrenamiento deportivo.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que los entrenadores y monitores de la provincia Pichincha se capaciten y actualicen en cuando a la metodología del entrenamiento deportivo para que sus actividades sean más profesionales.
- Proponer una Guía Metodológica la cual servirá a los entrenadores a ejecutar de manera eficaz su trabajo y los beneficiados consecuentemente serán los deportistas ya que se reflejara en su mejor rendimiento en cuando a la dirección que se pretende mejorar.
- Aplicar test de evaluación periódicamente en la etapa que sea necesaria para analizar el desarrollo y comparar resultados ciclo a ciclo y proyectarse alcanzar rangos de mayor nivel..

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUÍA METODOLÓGICA PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA EN LOS DEPORTISTAS DE LUCHA OLÍMPICA DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA.

#### **6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Según la información obtenida de los resultados de los test físicos y físicos técnicos que se mostraron en el capítulo IV existen serias diferencias en las capacidades de los luchadores de Pichincha ya sean estas dentro del mismo grupo o entre liga cantonal lo cual los convierten en poco competitivos.

Existen casos que son exentos de esta tendencia pero se esperaría que sea también su rendimiento proporcionalmente mayor por sus excepcionales capacidades

Tal es el caso del deportista Jared Zuleta en varones o Rosa Viteri en mujeres que en sus resultados de los test correspondientes despuntaron en relación a la gran mayoría del grupo de deportistas.

Además se puede elaborar esta propuesta porque existe una gran diferencia puntual, entre los rendimientos de los resultados de los atletas de Pichincha con los del equipo nacional, hay que considerar que el equipo nacional ha filtrado a sus mejores deportistas clasificándolos, sin

embargo tomando en cuenta que según García Navarro (2006), “el atleta debe alcanzar los objetivos marcados de antemano”.

A sí mismo es de gran importancia elaborar la Guía metodológica la misma que ayudara a elevar el nivel físico, técnico y a su vez con ello el rendimiento total de la provincia en dicha categoría así como también a elevar el conocimiento científico por parte de todos los entrenadores y monitores de esta disciplina en la Provincia de Pichincha.

### **6.3 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

- **GUÍA.-** es una herramienta que tiene diferentes usos, especialmente para la comunicación, que permita coordinación.
- **METODOLOGÍA.-** La metodología, hace referencia al conjunto de procedimientos racionales utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rigen en una investigación científica, una exposición doctrinal o tareas que requieran habilidades, conocimientos o cuidados específicos
- **GUÍA METODOLÓGICA.-** describe de forma pedagógica los procedimientos para alcanzar un objetivo.
- **RESISTENCIA A LA FUERZA.-** la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo (Manso, 1999). Contrario al pensamiento de muchos, la fuerza resistencia se encuentra presente en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificidad que puede alcanzar.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Contribuir con la presente propuesta de la guía metodológica del trabajo de la resistencia a la fuerza la misma que servirá a los entrenadores de la Selección Pichincha la misma elevara el rendimiento de los deportistas.

### **6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Mejorar el rendimiento de los luchadores de la categoría pre juvenil de la provincia de Pichincha a través de la correcta aplicación de la guía y oportuna evaluación.

Inducir a los entrenadores de la provincia a que trabajen en base a la presente guía metodológica la misma que elevara el nivel de desempeño profesional.

Mejorar el rendimiento físico de los luchadores de Pichincha a través de la correcta aplicación de la guía metodológica por parte de los entrenadores.

Elevar el nivel técnico de los luchadores de Pichincha a través de la correcta aplicación de la guía metodológica por parte de los entrenadores, cabe indicar que si los beneficiados no estarían dispuestos a aplicar la propuestas por la Resistencia al cambio, la guía será utiliza para los Luchadores de la Provincia de Imbabura de la misma categoría.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

PAÍS.	ECUADOR
PROVINCIA.	PICHINCHA
CIUDAD.	QUITO
CANTÓN.	QUITO

INSTITUCIÓN. ASOCIACIÓN DE LUCHA OLÍMPICA DE PICHINCHA

## **6.6 FACTIBILIDAD**

El presente proyecto es factible ya que con toda la apertura por parte de los dirigentes y entrenadores de la provincia en donde se realizó la investigación, de igual manera con el levantamiento de información respaldado con bibliografía contemporánea para un correcta la elaboración de la propuesta, es por eso que tuvo factibilidad la investigación.

De igual manera es factible porque estoy amparado ante la legislación:

- DEPORTIVA
- UNIVERSITARIA

## **6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

## **UNIDAD 1**

### **FUNDAMENTOS**

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

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

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

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

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

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

## **Resistencia a la Fuerza**

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

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

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

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

Cabe tener en cuenta que.

- a. La posibilidad de repetir ejercicios de fuerza depende del nivel de fuerza del competidor y el abastecimiento energético correspondiente a los músculos de acción.
- b. Cuando se trabaja con menos del 20 % de la fuerza máxima podemos decir que domina la resistencia a la fuerza como factor decisivo del rendimiento, debido a la fuente energética que será totalmente aeróbica con estas cargas bajas. Por otra parte cuando las cargas superan el 50 % de la máxima, la fuente es casi totalmente anaeróbica, puesto que ya con el 40 % se produce un cierre de los vasos sanguíneos como consecuencia de la elevada tensión muscular que provocan estas cargas, lo que imposibilita el paso de oxígeno y substratos.
- c. Dentro de los factores decisivos para el rendimiento de la resistencia a la fuerza según Ehlenz son:

La fuerza máxima

Las capacidades anaeróbica y aeróbica

El cansancio local y general

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

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

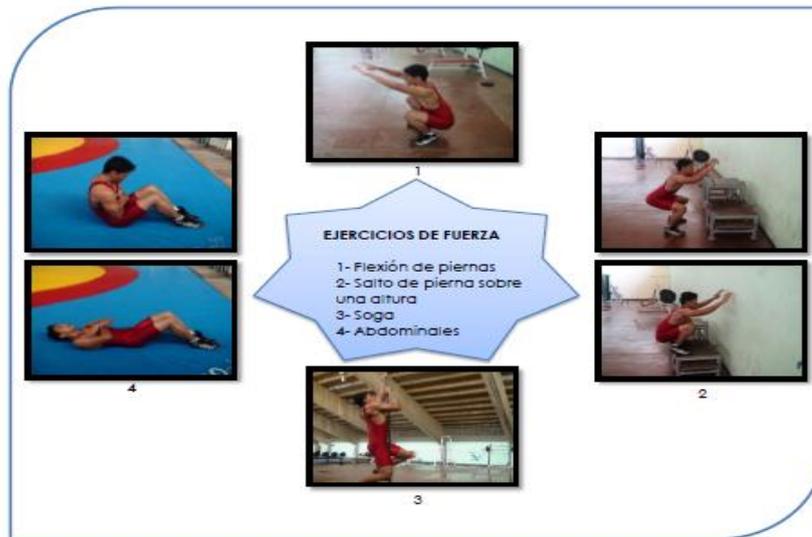
**RELACIÓN DEL POR CIENTO DE TRABAJO Y LAS REPETICIONES,  
TANDAS, SERIES Y RITMO DE EJECUCIÓN DEL EJERCICIO A NIVEL  
GENERAL**

**Tabla No. 28**

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

Es importante que la velocidad determinara el descanso.

## Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito



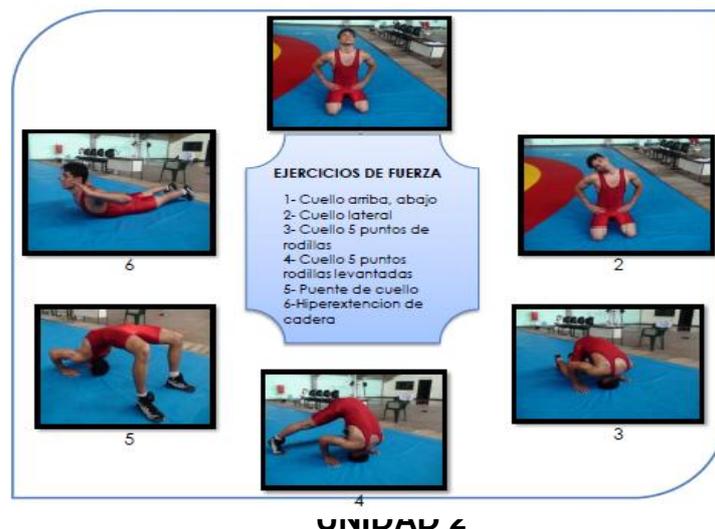
## CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA SEGÚN ZINTIL 1990 DE SUS 8 PROPUESTAS NOS GUIAREMOS A DOS

Tabla No. 29

CRITERIO	NOMBRE	CARACTERÍSTICAS	AUTOR
POR LA DURACIÓN DE LA CARGA	Resistencia de corta duración	25 S a 2 Min	Harre/Pfeifer
	Mediana	2 a 10 Min	
IMPORTANCIA PARA LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO	Larga 1	10 a 35 Min	Saziorski, Nabatnikova
	Larga 2	35 a 90 Min	
	Larga 3	90 Min a 6 Horas	
	Larga 4	Más de 6 Horas	
	Fuerza resistencia	Porcentaje fuerza Max 30 a 80 %	
	Resistencia General	Posibilidades básicas para diferentes actividades motrices básicas	
	Resistencia Especial	Adaptación a la estructura de resistencia de una modalidad de resistencia.	

Una vez conocido con respaldo científico la teoría de todo lo que abarca el entrenamiento de la capacidad de la resistencia a la fuerza estableceremos la guía a través de la utilización de los diferentes métodos para lograr los objetivos planteados en la presente propuesta.

## Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito



## METODOLOGÍA

APLICACIÓN DE MÉTODO VARIABLE A TRAVÉS DEL CIRCUITO  
PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RESISTENCIA

## ETAPA GENERAL

### CIRCUITO 1

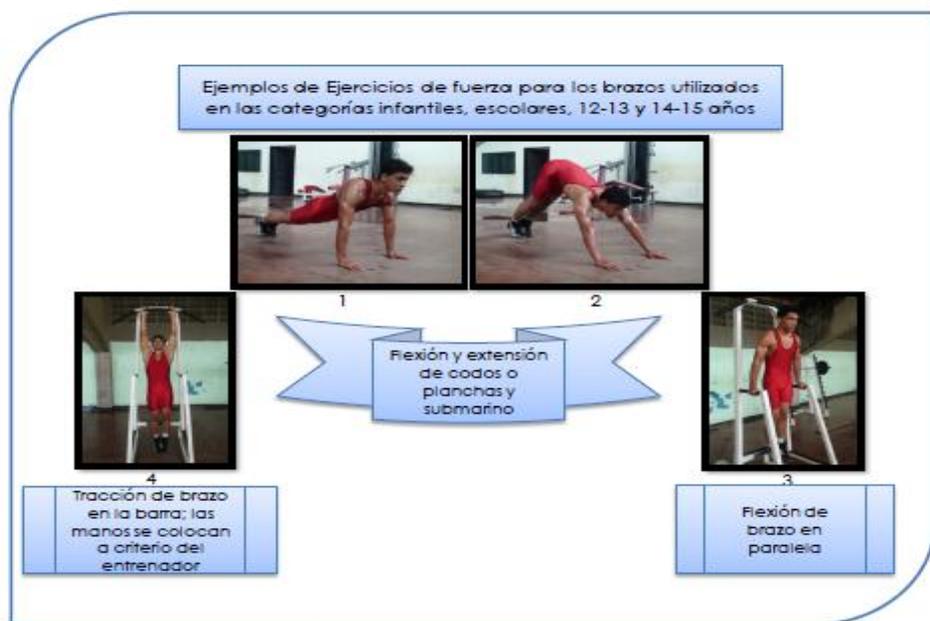
**Tabla No. 30**

ESTACIÓN	TAREA	TIEMPO DE TRABAJO	MICRO PAUSA	MACRO PAUSA
1	Planchas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
2	Abdomen	40 segundos	20 segundos	2 minutos
3	Salto al cajón	40 segundos	20 segundos	2 minutos
4	Tracciones	40 segundos	20 segundos	2 minutos
5	Reverencias	40 segundos	20 segundos	2 minutos

		segundos	segundos	
6	Cuclillas	40 segundos	20 segundos	2 minutos
7	Subida de soga	40 segundos	20 segundos	2 minutos
8	Sombra	40 segundos	20 segundos	2 minutos
9	Juego	40 segundos	20 segundos	2 minutos

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

### Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito



## CIRCUITO 2

Tabla No. 31

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

### Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito

Ejemplo de ejercicios de fuerza para las categorías cadete, juvenil y adulto

1- Trabajo de las piernas y espalda  
 2- Halon con peso muerto  
 3- Halon de brazos, piernas y músculos de la espalda

1

2

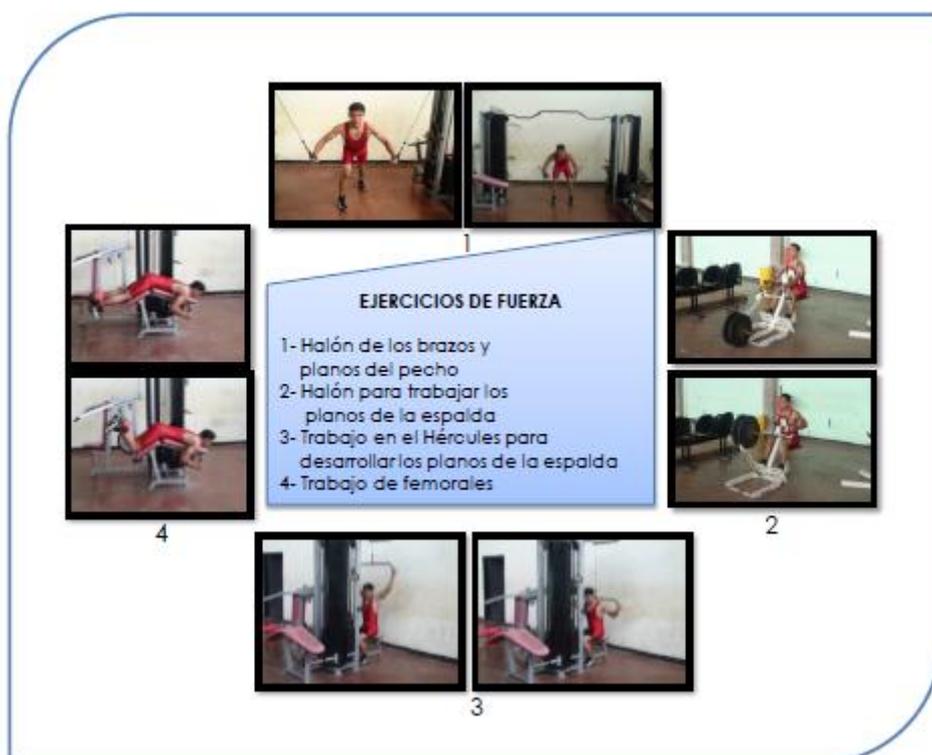
3

### CIRCUITO 3

**Tabla No. 32**

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

### Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito

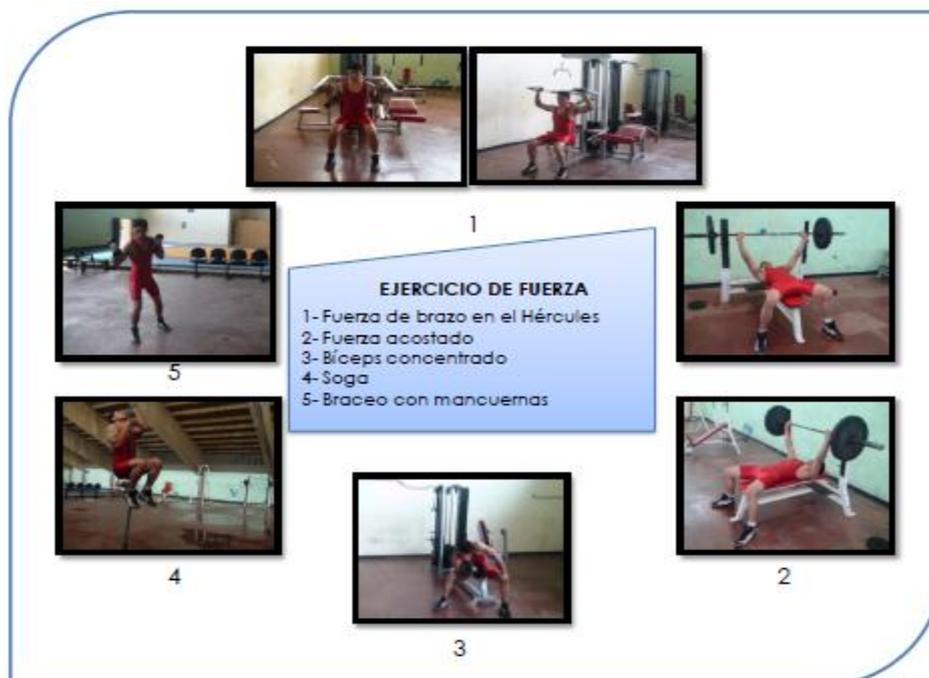


## CIRCUITO 4

**Tabla No. 33**

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

### Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito



## CIRCUITO 5

**Tabla No. 34**

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

Cabe tener en cuenta que se puede variar el tiempo de trabajo por ejemplo 30 segundos de trabajo y micro pausa de 20 segundos con macro pausa de 1 minuto en cada estación, así como el peso de los implementos, ya que están todas estas consideraciones están condicionados por:

### **Ejemplo de la enseñanza metodológica de un ejercicio del circuito**



- La etapa de preparación.
- Las particularidades individuales de los competidores (referencia test pedagógicos físico y físico técnico)
- El porcentaje de peso con que deben trabajar, atendiendo al esfuerzo máximo realizado por el competidor.
- El objetivo por lograr en cada unidad de entrenamiento.

## **ETAPA ESPECIAL**

### **CON PESAS**

- Halón
- Cuclillas
- Reverencias
- Fuerza Acostado
- Fuerza de espalda
- Biceps
- Triceps, etc.

### **Indicación Metodológica**

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

### **EJERCICIOS INDIVIDUALES**

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

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **EJERCICIOS EN PAREJAS**

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

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **EJERCICIOS CON APARATOS GIMNÁSTICOS**

- Distintos tipos de barras
- Paralelas, etc.

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **EJERCICIOS CON MEDIOS AUXILIARES**

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

### **Indicación Metodológica**

Máximo de repeticiones en 30 segundos.

### **CIRCUITO CON PESAS**

- Halón hasta la barbilla
- Cuclillas
- Dorsales con flexión al tronco
- Reverencias
- Fuerza acostado
- Hiperextensión del tronco
- Despegue con arqueo
- Fuerza de piernas acostado

### **Indicación Metodológica**

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

### **CIRCUITO CON PESAS COMBINADO**

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

### Indicación Metodológica

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

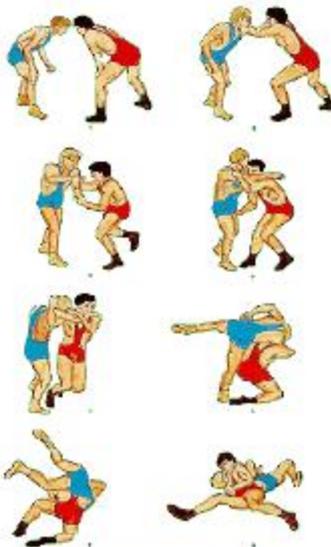
### TRABAJO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA EN LA ETAPA ESPECÍFICA

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

b.- Cargando al compañero con agarre por el tronco (turca) girando a la derecha y a la izquierda, agarre con por la cintura y rotando a ambos lados (agarre suple) Máximo de repeticiones en 30 segundos.

Aquí graficaremos sobre la enseñanza metodológica de las principales técnicas de la lucha deportiva en esta categoría

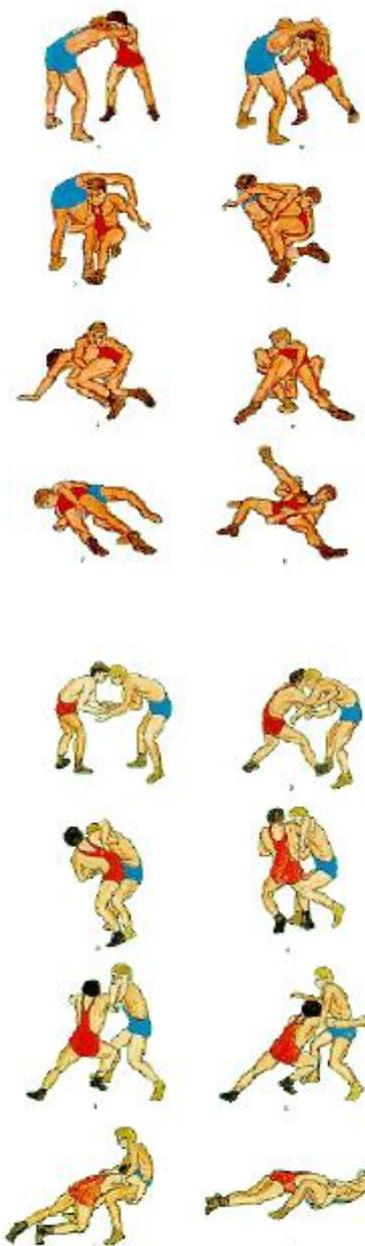
#### Sacrificio



Volteo de brazo. Se realiza la preparación del movimiento agarrando el brazo fuertemente, giro de la cadera con el cuerpo y una flexión ventral con halón del brazo para proyectar

## La Turca

Ataque a pierna. El contrario realiza  
contra-ataque de turca y el atacante  
realiza codeo de la turca



Derribe de talle con empujón al frente. Se  
combina con entrada del brazo por debajo  
de la axila; se busca las piernas para el  
empujón

## CIRCUITOS FÍSICO TÉCNICOS

### CIRCUITO 1

**Tabla No. 35**

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
Bombero	Sacrificio	Tackle despegando
Puente normal	Puente Saltando	Abdominales bisagras
Tackle despegando	Planchas cerradas	Giros en puente de lucha
Planchas normales	Bombero	EI 8

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

### CIRCUITO 2

**Tabla No. 36**

SERIE	EJERCICIO
1	Carreras
2	Proyecciones con el muñeco
3	Sombra
4	Acrobacia
5	Defensa de tackle a 1 pierna
6	Cuello diagonal

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

### **CIRCUITO 3**

**Tabla No. 37**

SERIE	EJERCICIO
1	Carretilla normal
2	Tackle caminando
3	Carretilla saltando
4	Turca caminando
5	Carretilla con palmadas
6	Levantar desde atrás caminando

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

### **CIRCUITO 4**

**Tabla No. 38**

SERIE	EJERCICIO
1	Planchas
2	Puentes de cuello
3	Abdominales
4	Fuerza a elección
5	Saltos
6	El 8

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

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

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

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

## **Las Orientaciones Biológicas del Esfuerzo “V. Platonov Preparación Física - 1997”**

### **La Intensidad de la Carga de Entrenamiento**

- Aeróbica (70 - 80 %)
- Anaerobia – Láctico – (85 – 90 %)
- Anaerobia A láctico - (95 – 100 %)
- Aeróbico – Anaeróbico – (70 – 90 %) (Mixto)

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

- Aeróbico - (140 – 160 plm.)
- Anaerobio – Láctico – (170 – 180 plm.)
- Anaerobio – A láctico - (190 – 200 plm.)
- Aeróbico Anaerobio – (140 – 190 plm.) (Mixto)

## El volumen de la Carga de Entrenamiento

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

- Aeróbico – (5´ - 10´) ---- (10´ - 30´) ----- (>- 30´)
- Anaerobia Láctico – (30´´ - 3´)
- Anaerobio A láctico- (Hasta 20´´)
- Anaerobio – Aeróbico (mixto) a partir de los 5´ y en dependencia a las particularidades de la disciplina deportiva.

**Zonas de Potencia de acuerdo, Escorcia Clavijo, Bacallao J.G (1999),**

**Tabla No. 39**

<b>No</b>	<b>Zona de potencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Resultado</b>
<b>I</b>	<b>Aerobia</b>	<b>60</b>	<b>140</b>
<b>II</b>	<b>Mixta</b>	<b>75</b>	<b>155</b>
<b>III</b>	<b>Potencia Anaerobia</b>	<b>85</b>	<b>165</b>
<b>IV</b>	<b>Anaerobio lactácido</b>	<b>95</b>	<b>175</b>

En lo referentes la duración de las zonas de potencia en el entrenamiento deportivo se lo realizara de acuerdo al cuadro adjunto el cual se lo ha recopilado para poder orientar de mejor manera las cargas de trabajo en el deporte.

## Duración de las zonas de potencia en el entrenamiento deportivo, Según Edwin Vinuesa

**Tabla No. 40**

No	ZONA DE TRABAJO	Intensidad	DURACIÓN DEL EJERCICIO	Micro pausa	Macro pausa	Adaptación de la Carga			
						Frecuencia Semanal	Duración del efecto	Comienzo de la pérdida	Sustrato Empleado
1	Potencia Anaerobia A láctica	95 al 100%	hasta 4"	15 " Hasta 30"	1' hasta 3'	4 a 6	14 a 15 días	A partir de los 2 días	CRp +ADP, ATP + Cr
2	Capacidad Anaerobia A láctica	90 al 100%	4" hasta 8"	30" hasta 45"	de 3' a 5'	4 a 6	14 a 15 días	A partir de los 2 días	CRp +ADP, ATP + Cr
3	Potencia Anaerobia Láctica	90 al 95 %	de 8" hasta 3'	45" hasta 3'	3' a 10'	4 a 8	18 a 21 días	A partir de los 3 días	Carbohidratos
4	Capacidad Anaerobia Láctica	80 al 90 %	de 3' hasta 10'	3' hasta 7'	6' A 10'	4 a 8	18 a 21 días	A partir de los 3 días	Carbohidratos
5	Potencia Aerobia	70 al 80 %	de 10' hasta 30'	7' hasta 15'	más de 10'	4 a 6	1 mes	A partir de los 5 días	Glicógeno
6	Capacidad Aerobia	-70%	más de 30'	más de 15'	Sin límite, completa	4 a 6	1 mes	A partir de los 5 días	Grasa y Proteína

Concluimos diciendo que el esfuerzo realizado en programar este instrumento sirva de ayuda a los entrenadores para cada día mejorar y buscar la forma de dar cumplimiento a un problema tan difícil como el Entrenamiento Deportivo, donde nadie tiene la verdad en la mano ya que todo en entrenamiento es Relativo y nada absoluto.

### Relación de las Orientaciones Biológicas del Esfuerzo.

Las Direcciones del Entrenamiento y los Parámetros de la Carga

**Tabla No. 41**

Orientación	Dirección	Volumen	Intensidad	Descanso
Aeróbico	-Corta Duración -Media Duración -Larga Duración	5 a 10 min 10 a 30 min Superior a 30 minutos	70 - 80 %	Incompleto
Anaeróbico Láctico	-Resistencia a la Fuerza -Resistencia a la Rapidez	30 segundos a 3 minutos	85 – 90 %	Incompleto
Anaeróbico A láctico	-Fuerza Máxima -Fuerza Rápida -Rapidez	Hasta 20 segundos	95-100%	Completo
Aeróbico Anaeróbico	-Aérobico Anaeróbico Láctico -Aérobico Anaeróbico A láctico -Anaeróbico Láctico A láctico	En dependencia la combinación seleccionada	70-90%	En dependencia a la combinación seleccionada

**LOS MÉTODOS O EL TRABAJO SE LO PUEDE REALIZAR POR  
TIEMPO Y O REPETICIONES.**

Distribución de la carga anaerobia láctica y anaerobia – a láctica.

**Tabla No. 42**

Orientación ANAEROBIAS LÁCTICAS		Orientación ANAEROBIA – ALÁCTICA	
DIRECCIONES			
Resistencia a la Fuerza	Resistencia a la Rapidez	Fuerza máxima	Fuerza rápida
Proyecciones 4 x 20	6 x 150 m	3-90 %	Salt Gen 4 x 15
Salt Gen 5 x 20	4 x 200 m	2-95 %	Proyecciones 4 x 15
180 – 190 p/m	190 – 200 p/m	190 - 200 p/m	190 – 200 p/m
-----	190- 200 p/m	-----	+ 200 p/m
Métodos			
INTERVALO Invariable	INTERVALO Variable	Repeticiones Variables	Repeticiones
Eventos			
Salto y proyección	400 m	Lanzamientos	Salto y proyección

**Estructura Biopedagógica de la carga atendiendo a la tipología de los micros ciclos.**

**Periodo Preparatorio Etapa de Preparación General (EPG).**

**Tabla No. 43**

Micro ciclos	Volumen	Intensidad	Orientación biológica	Medios	Dirección del Entrenamiento
Acondicionamiento	Media	Baja	Aeróbica	Generales	Trabajo Aeróbico Técnico (volumen bajo)
Ordinarios	Alto	Baja Media	Aeróbica	Generales	Trabajo Aeróbico Especial Capacidad Resistencia a la Fuerza 70% Volumen Técnica ( volumen alto)
			Anaeróbica Ana .láctica (Mixta)	Medios especiales al final de la etapa	
Choque	Alto	Alta	Aeróbica Anaeróbica (Mixta)	Generales	Resistencia A.L.D. Resistencia a la Fuerza.
			Anaeróbica Láctica	Especiales Y Generales	Resistencia A.M y C.D. Resistencia a la Rapidez
			Aeróbica (Potencia)		
Restablecimiento.	Bajo	Baja	Aeróbica trabajo medio y corta duración	Generales Y Especiales	Trabajo Aeróbico Técnico ( <b>Solo para fijar el Movimiento</b> )

## Estructura Biopedagógica de la carga atendiendo a la tipología de los micros ciclos.

### Periodo Preparatorio Etapa de Preparación Especial (EPE).

Micro ciclos	Volumen	Intensidad	Orientación biológica	Medios	Dirección del Entrenamiento
Choque	Alto	Alta	Anaeróbica Láctica	Especial	Resistencia a la Rapidez Resistencia a la Fuerza Trabajo Aeróbico ( <b>potencia</b> ) Fuerza Rápida
			Anaeróbica	Competitivos final de entrenamiento	
			Anaeróbica A láctica final de la etapa	Generales	
Ordinarios	Alto	Alta	Aeróbica potencia	Especiales	Técnica Aeróbica Anaeróbica Rapidez
			Anaeróbica Aeróbica (mixta)	Generales	
Restablecimiento.	Bajo	Baja	Aeróbica Trabajo medio y corta duración	Especiales	Trabajo Aeróbico (capacidad) Técnica ( <b>Solo para fijar las acciones</b> )
				Generales	

Ejemplo de trabajo para un Micro ciclo

Orientación. Aeróbica - Anaeróbica Láctica

**Tabla No. 44**

Direcciones	Contenidos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>R.A.M.D</b>	Carrera Continua	<b>X</b>		<b>X</b>		<b>X</b>
	Juegos. Pre deportivo.		<b>X</b>		<b>X</b>	
<b>R. a la F.</b>	Circuito de Pesas		<b>X</b>		<b>X</b>	
	Multi Saltos	<b>X</b>		<b>X</b>		
	Acc. Tec. con Lastre	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>

## Ejemplo de Control y Evaluación

**Tabla No. 45**

Fecha	Tipo	Objetivo Meso ciclo	Objetivo Micro ciclo	Objetivo Test	Métodos
M. 6	Físico	- <b>Crear las bases</b> desde el punto de vista funcionar para el <b>trabajo Aeróbico.</b>	- <b>Evaluar el nivel de desarrollo de la RAMD.</b>	- <b>Valorar</b> el nivel de crecimiento en el desarrollo de la <b>RAMD</b>	<b>Continuo</b>
M. 12	Técnico	- <b>Identificar</b> al atleta con la ejecución de <b>acciones técnicas más comunes.</b>	- <b>Ejecutar las combinaciones</b> de acciones en diferentes variantes.	- <b>Observar</b> el nivel cualitativo de ejecución de las acciones técnicas en situaciones competitivas.	<b>Variable</b>
M.19	Físico	- <b>Potenciar</b> el desarrollo de <b>cargas Anaeróbicas</b>	- <b>Elevar</b> el nivel de desarrollo del trabajo de <b>la Resistencia a la fuerza</b>	- <b>Comparar</b> el nivel de crecimiento en el desarrollo de la <b>Resistencia a la Fuerza</b>	<b>Variable</b>
M.23	Técnico	- <b>Aplicar variantes</b> de Acciones técnicas a partir de posibles <b>situaciones competitivas.</b>	- <b>Crear</b> modelos donde el atleta tenga que poner de manifiesto su creatividad ante posibles <b>variantes competitivas.</b>	- <b>Comparar</b> el grado de efectividad y el nivel cualitativo de ejecución de las acciones técnicas en situaciones competitivas.	<b>Variable</b>

## **6.8 IMPACTOS**

### **6.8.1. Social**

Notablemente se tendrá un impacto social, ya que dentro de toda la comunidad deportiva de la Asociación de Lucha Olímpica se podrá evidenciar de un notable cambio se lograría implementar la aplicación de la presente guía metodológica.

### **6.8.2 Educativo**

Directamente se reflejara el impacto hacia los educandos puesto que en el proceso de enseñanza aprendizaje los deportistas tendrán un mejor asimilación en cuanto a lo que se está realizando y lo que se quiere alcanzar con ellos a través de la conciencia deportiva.

## **6.9 DIFUSIÓN**

### **6.9.1. Socialización**

La presente guía metodológica se socializara ante el Presidente de la Asociación de Lucha Olímpica, así como sus Entrenadores principales y Monitores Cantonales, a través de exposición de la presente guía direccionado a los diferentes beneficiados.

## 6.10 BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ del Villar (2007); Preparación Física del Fútbol Basada en el Atletismo; Ed. Gymnos, Madrid.
- ARIAS H. H. (2005), La comunidad y su estudio; La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 134p.
- BARRIENTOS, JG (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diplomado, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- BAUER, G. (1999) Técnicas de Deportivas. Training Takig un Kondition. Munchen Wien Zurich
- CASADO J. Cobos R. Días.(2003) Un paso más adelante para la formación. Madrid. Editorial Casanova.
- CONDE Manuel. (2000). Ejercicios de posesión. Editorial Fidez. México.
- DE LA ROSA Armando ( 2005), Metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Marquez. Cuba.
- DÍAZ P y Dr. ROMERO Rene (2006) Deporte de Alto Rendimiento Gerencia, Ciencia y Tecnología; 1 era Edición Ed Buhos; Boyacá Colombia.
- DIETRICH MARTIN, Carl Kalus. Lehnertz, Clauss. (2007). Manual de Metodología del Entrenamiento deportivo. ; Editoria Paidotribo.
- FERRER Botero (2003)- Terapia Cognitiva. Aspectos psicológicos.. 1era edición. Colombia. Mc Grall.
- GARCÍA E. (2007). Teoría de la mente y ciencias cognoscitivas. Madrid. Universidad Pontificia de Comillas.
- GÓMEZ Raúl Horacio (2002), La enseñanza de la educación física, Editorial. Stadium S.R.L, ED. GONZALES Fernando (2001) Pedagogía del Deporte y Recreación
- GONZALES Silvio (2008) Lucha Olímpica Categoría 1 2 y 3 Cali Colombia

- HERNÁNDEZ V, M. Y GALLARDO L. (2004) Marco conceptual: Las actividades deportivo-recreativas
- HERNÁNDEZ Mendo, A. (2004) Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso
- LEV Pavlovich M. (2006). Teoría general del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona España.
- MESA, G. (2003) La Recreación Dirigida Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
- MIRELLA Ricardo.(2001) Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Madrid Editorial Paidotribo.
- MOSSTON, Muska. (2003) La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza, Hispano Europea, Barcelona.
- SANTANA, J. L. (2007) Deporte Sostenible. / ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara: 2007.-.
- OSSA, Andrés (2006) Lúdica y Salud. Conferencia presentada a los estudiantes de la Especialización en Medicina Familiar, Universidad del Valle, Facultad de Medicina. Documentos Universidad del Valle.
- PÉREZ H (2009). Metodología del Entrenamiento Deportivo Capítulo I.
- TASSARA Olivares H. (2002). El entrenamiento del niño. Editorial Limusa. México.
- PÉREZ S, A (2002). Tiempo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. En V Congreso de Latinoamérica de Tiempo Libre y Recreación.
- PONCE P (2009) Pedagogía en el Entrenamiento Deportivo
- PIERON M. (2006). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
- ROMERO Frómeta, E. (2000) La selección en el deporte / Edgardo Romero Frómeta. -- Disertación en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba. La Habana, ISCF (SC).

- SILVIO GONZÁLEZ (2006) Lucha Clásica de A. G. Mazur 2da edición del original
- TOVAR, Marcelo; (2003) Programa de estudio y Guía Didáctica; Ministerio de Educación y Cultura; 1 era Edición.
- PLATONOV, VLADIMIR. “El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología”, Segunda Edición. 1991
- VAN Aaeken. (2000). Finding The Endurance to run faster and live healthier. Editorial Pasapagina. Madrid.
- ZUBIRIA J. (2008). Los modelos pedagógicos. Hacia una pedagogía dialogante. Bogotá D. C. Cooperativa Editorial Magisterio.

**ANEXOS:** (Numerados)

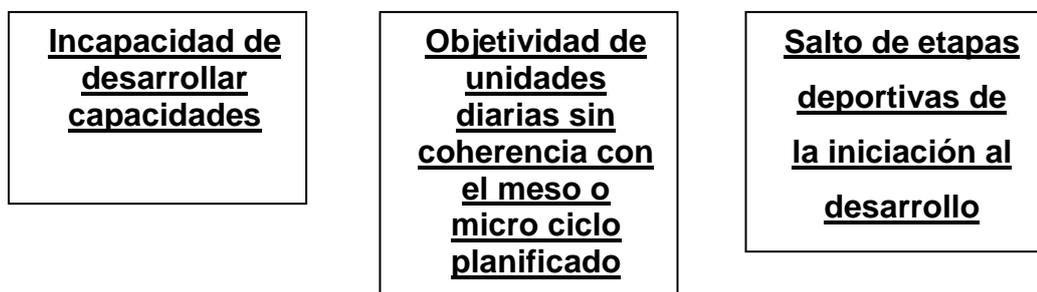
- 1.- Árbol de problemas
- 2.- Matriz de Coherencia
- 3.- Matriz de variables
- 4.- Encuesta
- 5.- Test pedagógico físico
- 6.- Test pedagógico físico técnico
- 7.- Certificaciones
- 8.- Evidencias

# ANEXOS

## ÁRBOL DE PROBLEMAS



ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE LUCHA OLÍMPICA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL MACROCICLO 2013.



**ANEXO 2**  
**MATRIZ DE COHERENCIA**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los métodos de entrenamiento más apropiados para ejecutar el entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría prejuvenil en el macro ciclo 2013?</p>	<p>Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados para ejecutar el entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría prejuvenil en el macro ciclo 2013</p>
SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál el nivel de rendimiento de los deportistas de lucha olímpica de la provincia de Pichincha de la categoría pre juvenil?</p> <p>¿Qué métodos utilizan los entrenadores para el desarrollo de la resistencia a la fuerza, que requieren los deportistas de 15 a 17 años?</p>	<p>Analizar que métodos de entrenamiento son más adecuados para efectuar el entrenamiento de la capacidad resistencia a la fuerza en los luchadores pre juveniles de la selección de Pichincha.</p> <p>Determinar la influencia que tiene el entrenamiento planificado en el rendimiento deportivo de los deportistas de la disciplina de lucha olímpica de la provincia de Pichincha en el macro ciclo 2013.</p>

**ANEXO 3**  
**MATRIZ DE CATEGORÍAS Y/O VARIABLES**

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Entrenamiento de la resistencia a la fuerza en los deportistas de la disciplina de lucha olímpica	Resistencia a la fuerza.	Métodos de entrenamiento de la fuerza  Métodos de entrenamiento de la resistencia	Invariables  Variables  intervalo  Repeticiones
Métodos de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo en los deportistas de lucha categoría pre juvenil de la provincia de Pichincha.	Rendimiento Deportivo.	Cuantitativa  Cualitativa	Test Pedagógicos  Excelente Muy bueno Bueno Regular Deficiente

## ANEXO 4

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

#### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Encuesta dirigida a los entrenadores de la disciplina deportiva de Lucha Olímpica de la provincia de Pichincha.

**1. ¿Conoce usted sobre la metodología de la enseñanza?**

SI \_\_\_ NO \_\_\_ UN POCO \_\_\_

**2. ¿Qué métodos de enseñanza conoce? Seleccione.**

Visual directo \_\_\_ Visual indirecto \_\_\_ Auditivo \_\_\_ Verbal \_\_\_  
Propioceptivos \_\_\_ Fragmentario \_\_\_ Global \_\_\_ Mixto \_\_\_  
Mando directo \_\_\_ Mando indirecto \_\_\_ Resolución de problemas \_\_\_  
Libre exploración \_\_\_

**3. ¿Qué métodos de entrenamiento aplica en la preparación especial.**

ESTÁNDAR \_\_\_  
CONTINUO \_\_\_  
INTERVALO \_\_\_  
REPETICIONES \_\_\_  
CIRCUITOS \_\_\_  
SENSORIAL \_\_\_  
COMPETENCIA \_\_\_  
INTERVALO \_\_\_  
JUEGO \_\_\_  
MODELAJE \_\_\_  
COMBINADOS \_\_\_  
PIRÁMIDE TRUNCA \_\_\_  
PIRÁMIDE DOBLE \_\_\_  
AUMENTO DE CARGAS \_\_\_

**4. ¿Cuál considera usted que es su nivel de conocimiento en cuanto a la metodología de entrenamiento deportivo?**

Mucho \_\_\_\_  
Bastante \_\_\_\_  
Poco \_\_\_\_  
Muy poco \_\_\_\_  
Nada \_\_\_\_

**5. Que métodos utiliza para el desarrollo de la resistencia general.**

Estándar \_\_\_\_ Continuo \_\_\_\_ intervalado \_\_\_\_ Repeticiones \_\_\_\_  
Circuitos \_\_\_\_ Sensorial \_\_\_\_ Competencia \_\_\_\_ Intermitente \_\_\_\_  
Juego \_\_\_\_ Modelaje \_\_\_\_ Combinados \_\_\_\_  
Pirámide Truncada \_\_\_\_ Pirámide doble \_\_\_\_ Aumento progresivo de las cargas \_\_\_\_

**6. Que método utiliza para desarrollar la resistencia específica.**

ESTÁNDAR \_\_\_\_  
CONTINUO \_\_\_\_  
INTERVALADO \_\_\_\_  
REPETICIONES \_\_\_\_  
CIRCUITOS \_\_\_\_  
SENSORIAL \_\_\_\_  
COMPETENCIA \_\_\_\_  
INTERMITENTE \_\_\_\_  
JUEGO \_\_\_\_  
MODELAJE \_\_\_\_  
COMBINADOS \_\_\_\_  
PIRÁMIDE TRUNCA \_\_\_\_  
PIRÁMIDE DOBLE \_\_\_\_  
AUMENTO DE CARGAS \_\_\_\_

**7. ¿Qué métodos utiliza para el desarrollo de la fuerza?**

Estándar \_\_\_\_ Continuo \_\_\_\_ Intervalado \_\_\_\_ Repeticiones \_\_\_\_  
Circuitos \_\_\_\_ Sensorial \_\_\_\_ Competencia \_\_\_\_ Intermitente \_\_\_\_  
Juego \_\_\_\_ Modelaje \_\_\_\_ Combinados \_\_\_\_ Pirámide \_\_\_\_  
Pirámide Truncada \_\_\_\_ Pirámide doble \_\_\_\_ Aumento progresivo de las cargas \_\_\_\_

**8. Cuáles son los procesos organizativos que usted emplea en la preparación de los deportistas.**

INDIVIDUAL \_\_\_\_\_  
RECORRIDOS \_\_\_\_\_  
FRONTAL \_\_\_\_\_  
ONDAS \_\_\_\_\_  
SESIONES \_\_\_\_\_  
ESTACIONES \_\_\_\_\_  
CIRCUITOS \_\_\_\_\_

**9. ¿Tiene usted problemas para organizar sus sesiones de entrenamiento como: inasistencia, falta de atención, desorden, etc.?**

SIEMPRE .....  
BASTANTES VECES .....  
POCAS VECES .....  
MUY POCAS VECES .....  
NUNCA .....

**10. ¿Cómo considera el rendimiento de los deportistas a su cargo durante el año anterior?**

Muy buena\_\_\_\_\_ Buena\_\_\_\_\_ Regular\_\_\_\_\_ Insuficiente\_\_\_\_\_ Mala\_\_\_\_\_

**11. ¿Cuenta usted con los medios necesarios (local, colchon, barras, pesas, vallas, muñecos, ligas, etc.), para realizar un entrenamiento optimo?**

Mucho\_\_\_\_\_ Poco\_\_\_\_\_ Muy poco\_\_\_\_\_ Nada\_\_\_\_\_

**12. ¿Cuenta con el apoyo necesario para realizar las salidas a competencias tanto preparatorias como fundamentales por parte de su institución?**

Mucho\_\_\_\_\_ Poco\_\_\_\_\_ Muy poco\_\_\_\_\_ Nada\_\_\_\_\_

**13. ¿Considera usted que el rendimiento depende de?**

Preparación Física .....  
Topes de Control .....  
Consolidación técnica .....  
Preparación Psicológica .....  
De todos los anteriores .....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**  
**Freddy Israel Tobar Piedra INVESTIGADOR**

**ANEXO 5**  
**TEST PEDAGÓGICOS**  
**FÍSICO**

Institución:

		FECHA 1					
Nº	Deportista	Flexiones de Codo	Abdominales	1500 metros	V.CUALI	V.CUAN	OBSERVACIÓN
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

**ANEXO 6**  
**TEST PEDAGÓGICOS**  
**TÉCNICO**

**Institución:**

		FECHA 1					
Nº	Deportista	TACKLE	BOMBERO	SACRIFICIO	V.CUALI	V.CUAN	OBSERVACIÓN
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

ANEXO 7

EVIDENCIAS



## LEVANTAMIENTO DE TEST





## Asociación de Lucha Olímpica de Pichincha

Quito, D.M. Septiembre del 2013

De: Doc. Carlos Moreano

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE LUCHA OLÍMPICA DE PICHINCHA

Para: Ing. Israel Tobar

ENTRENADOR DE LUCHA OLÍMPICA DE IMBABURA

En su despacho:

Por medio del presente me permito saludarle y a su vez agradecerle a nombre de todo el Cuerpo Técnico de nuestra disciplina; por la socialización de su Proyecto Profesional de Grado el mismo que tuvo la temática "GUIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA"; la misma que nos servirá ciclo a ciclo para lograr los objetivos planteados por nuestra institución.

Seguro de seguir contando con el intercambio de conocimientos entre Entrenadores Titulares; me suscribo de Ud;

**REVISADO**  
  
  
Doc. Carlos Moreano  
PRESIDENTE ASO. DE LUCHA OLÍMPICA DE PICHINCHA

  
RECIBIDO 01 SEP 2013

Final de:



Concentración Deportiva de Pichincha



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171133865-5	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Freddy Israel Tobar Piedra	
DIRECCIÓN:	Victor Manuel Peñaherrera 1-45	
EMAIL:	luchandoi@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	062956301	TELÉFONO MÓVIL: 0998527949

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Entrenamiento de la resistencia a la fuerza y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de lucha olímpica categoría pre juvenil de la Provincia de Pichincha en el macrociclo 2013"
AUTOR (ES):	Freddy Israel Tobar Piedra
FECHA: AAAAMMDD	2013-11-7
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Hugo Pérez

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Freddy Israel Tobar Piedra, con cédula de identidad Nro. 171133865-5 , en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 7 días del mes de Noviembre del 2013

### EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Freddy Israel Tobar Piedra

C.C. 171133865-5



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Freddy Israel Tobar Piedra, con cédula de identidad Nro. 171133865-5, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“Entrenamiento de la resistencia a la fuerza y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de lucha olímpica categoría pre juvenil de la Provincia de Pichincha en el macrociclo 2013”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Entrenamiento Deportivo.**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 7 días del mes de Noviembre de 2013

(Firma) .....  
Nombre: Freddy Israel Tobar Piedra  
Cédula: 171133865-5