

CARACTERISTICAS DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES DEL NACIONAL DE LUCHA
OLIMPICA Y GRECO

Proyecto de grado presentado
como requisito parcial para
Optar el Título Licenciado en
Educación Física

Elaborado por:

Semillero de investigación "EVAFI"

JUAN PABLO CASTAÑEDA
JUAN CARLOS IBAÑEZ RIVERA
GILBERT OLIVO SANCHEZ PUENTES

Asesor
SAULO ANDRES CHAMORRO
COORDINADOR SEMILLERO "EVAFI"

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACION
PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
NEIVA-HUILA
2008

CARACTERISTICAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES DEL NACIONAL DE LUCHA
OLIMPICA Y GRECO

Proyecto de grado presentado
como requisito parcial para
Optar el Título Licenciado en
Educación Física

Elaborado por:

Semillero de investigación "EVAFI"

JUAN PABLO CASTAÑEDA GONZALEZ
JUAN CARLOS IBAÑEZ RIVERA
GILBERT OLIVO SANCHEZ PUENTES

Asesor

SAULO ANDRES CHAMORRO
COORDINADOR SEMILLERO "EVAFI"

Presentado a:

Comité de Investigación
Programa de Educación Física

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACION
PROGRAMA EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
NEIVA-HUILA
2008

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FILOSOFIA INSTITUCIONAL

Misión

La Universidad Surcolombiana tiene como misión la formación integral de ciudadanos profesionales a través de la asimilación, producción, aplicación y difusión de conocimientos científico, humanístico, tecnológico, artístico y cultural, con espíritu crítico, para que aborden eficazmente la solución de los problemas del desarrollo humano integral de la región Surcolombiana con proyección nacional e internacional, dentro de un marco de libertad de pensamiento, pluralismo ideológico y de conformidad con una ética que consolide la solidaridad y la dignidad humana.

Visión

En las dos primeras décadas del Siglo XXI, la Universidad Surcolombiana será una Institución universitaria líder de la dinamización de los procesos académicos-culturales necesarios para que la comunidad regional Surcolombiana se constituya y autodetermine democráticamente en una perspectiva de paz con justicia social, identidad regional y nacional, integración latinoamericana, fraternidad universal y desarrollo sostenible.

TABLA DE CONTENIDO

	PÁG.
INTRODUCCION	
1. JUSTIFICACION	12
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
3. OBJETIVOS	
3.1 Objetivo General	14
3.2 Objetivos Específicos	14
3.3 Alcances	15
4. MARCO REFERENCIAL	
4.1 Antecedentes	16
4.1.1 La lucha	17
4.2 Contextualización	18
4.2.1 Introducción	18
4.2.2 Geografía física	19
4.3 Conceptualización	19
4.3.1 Historia de la lucha	19
4.3.2 Historia olímpica moderna	22
4.3.3 Estado actual de la Lucha en el mundo	23
4.3.4 El combate: tipos de victorias	25
4.3.5 Técnicas ilegales	27
4.3.6 Léxico	29
4.3.7 La Lucha grecorromana	31
4.3.8 El combate: tipos de victorias	34
4.3.9 Técnicas ilegales	37
4.4 Entrenador	42
4.4.1 Entrenador	42
4.4.2 Entrenamiento deportivo	42
4.4.3 Características Específicas a Considerar	44
A. la construcción del deportista	44

B.	¿Que es la Preparación Física?	45
C.	fuerza	46
D.	Principios fisiológicos de la fuerza	48
E.	Resistencia	48
F.	Velocidad	49
G.	Planificación	52
H.	Modelos de entrenamiento	52
I.	Modelo de periodización	52
J.	Modelo De Ciclos	55
K.	Modelo de bloques	56
L.	Modelo de altas cargas	57
M.	Modelo A. T. R	58
N.	Modelo individual	62
O.	Métodos de entrenamiento	63
P.	Métodos continuos	63
Q.	Métodos fraccionados	64
R.	Método de la competición	65
S.	Método de juego	66
T.	Método de preparación teórica	66
U.	Medios de recuperación	67
V.	Ejercicios regeneradores	67
W.	Medios naturales y mecánicos	68
X.	Productos y recuperadores	73
Y.	Métodos para la detección y selección de talentos	74
Z.	Control del entrenamiento	84
5.	DISEÑO METODOLOGICO	
5.1	Tipo De Investigación	85
5.2	Población	86
5.2.1	Muestra	86
5.3	Instrumentos	87

6. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

6.1	Encuesta a entrenadores.	87
6.1.1	Indique el grado de escolaridad que posee.	87
6.1.2	¿Qué estudios ha realizado en el campo del entrenamiento Deportivo?	88
6.1.3	¿Qué concepto de Entrenador, cree usted que se aproxima al suyo?	90
6.1.4	¿Cuántos años posee en el campo del entrenamiento Deportivo?	91
6.1.5	¿Qué inconveniente ha tenido para mejorar su proceso deportivo?	92
6.1.6	¿Cree usted que esta actualizado en cuanto a procesos metodológicos del entrenamiento Deportivo?	93
6.1.7	¿Qué tipo de capacitación ha recibido por parte de la federación o coldeportes Nacional instituto?	95
6.1.8	¿Hace cuánto tiempo recibió el último curso de preparación?	96
6.1.9	¿Como califica los procesos de entrenamiento desarrollados por los entrenadores del país?	97
6.1.10	¿Qué categorías maneja en su proceso deportivo?	98
6.1.11	¿Conoce los métodos para la detección y selección de talentos en los procesos deportivos?	99
6.1.12	¿Cuales utiliza?	100
6.1.13	¿Su máxima figuración obtenida a nivel competitivo fue?	102
6.1.14	¿Dentro del proceso del entrenamiento deportivo, cree usted que un entrenador se debe caracterizar por?	103
6.1.15	¿Conoce sobre planificación del entrenamiento deportivo?	105
6.1.16	¿Aplica las formas de planificación en los deportistas?	106
6.1.17	¿Conoce los modelos del entrenamiento deportivo?	106
6.1.18	¿Cuáles utiliza?	107
6.1.19	¿Conoce los métodos del entrenamiento deportivo?	108
6.1.20	¿Cuáles utiliza?	109
6.1.21	¿Conoce sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento y post-entrenamiento deportivo?	111
6.1.22	¿Cuáles utiliza?	111
6.1.23	Indique los métodos de entrenamiento deportivo que utiliza en los	113

siguientes periodos:		
6.1.24	¿Conoce los tipos de control del entrenamiento deportivo?	116
6.1.25	¿En qué periodos?	117
6.1.26	¿Cómo determina el rendimiento de los deportistas?	119
6.2	INTERPRETACION Y CORRELACION DE RESULTADOS	120
7.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	
7.1	Conclusiones.	124
7.2	Recomendaciones.	126
8.	BIBLIOGRAFIA	127
	ANEXOS	128
	Instrumento De Medida	
	Cronograma De Actividades	

LISTA DE CUADROS

	pág.
Cuadro 1. Efectos generales los podemos resumir de la siguiente forma	70

LISTA DE GRAFICAS

	pág.
Grafica 1. Nivel de Escolaridad	88
Grafica 2. Estudios en el campo del entrenamiento deportivo	89
Grafica 3. Concepto ideal de Entrenador	90
Grafica 4. Años en el campo del Entrenamiento deportivo	91
Grafica 5. Inconvenientes en el proceso deportivo	92
Grafica 6. Actualización metodología	94
Grafica 7. Cursos otorgados por (Federación o Coldeportes Nacional	95
Grafica 8. Tiempo de ultima Preparación	96
Grafica 9. Punto de vista de los entrenadores del País	97
Grafica 10. Categorías manejadas por los entrenadores Huilenses	99
Grafica 11. Conocimiento de métodos de detección y selección de talentos	100
Grafica 12. Métodos utilizados de detección y selección de talentos	101
Grafica 13. Ultima figuración a nivel competitivo	102
Grafica 14. Característica del entrenador	104
Grafica 15. Conocimiento sobre planificación deportiva	105
Grafica 16. Aplicación de la planificación deportiva	106
Grafica 17. Conocimientos sobre modelos del entrenamiento deportivo	107
Grafica 18. Modelos aplicados en el entrenamiento deportivo	107
Grafica 19. Conocimientos sobre métodos del entrenamiento deportivo	109
Grafica 20. Métodos aplicados en el entrenamiento deportivo	109
Grafica 21. Conocimiento de los mecanismos de recuperación	111
Grafica 22. Mecanismos de recuperación aplicados en el entrenamiento deportivo	112
Grafica 23. Utilización métodos periodo preparativo	113
Grafica 23a. Utilización métodos periodo competitivo	114
Grafica 23c. Utilización métodos periodo Transitorio	115
Grafica 24. Conocimiento del control del entrenamiento deportivo	116
Grafica 25. Utilización de los controles del entrenamiento	117
Grafica 26. Rendimiento de los deportistas	119

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

SECCIONAL NEIVA

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE

HOJA DE ACEPTACIÓN

Los abajo firmantes Director y Miembros del Comité de Investigación, aprueban el trabajo de Grado Titulado "CARACTERISTICAS DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES DEL NACIONAL DE LUCHA OLIMPICA Y GRECO", presentado por los estudiantes JUAN PABLO CASTAÑEDA, JUAN CARLOS IBAÑEZ RIVERA, GILBERT OLIVO SANCHEZ PUNTES

Nota de aceptación

PRESIDENTE DEL JURADO

JURADO 1

JURADO 2

:

Neiva, _____

INTRODUCCION

La universidad Surcolombiana forma Licenciados en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes, orientando desde los primeros semestres a los estudiantes en la parte teórico – practica en distintas modalidades deportivas como: fútbol, baloncesto, atletismo, gimnasia, voleibol entre otros; creando durante toda la carrera un perfil de calidad que permita a los estudiantes elaborar un trabajo de grado mediante una investigación de un tema de libre escogencia y en este caso se presenta el Campeonato Nacional de lucha olímpica y greco, clasificatorio para juegos nacionales 2008; Por este motivo y con el animo de contribuir de manera positiva a un gran numero de personas como: entrenadores, maestros de educación física, deportistas, estudiantes, ligas deportivas y entes deportivos, el grupo de investigación de semilleros “EVAFI” presenta las características del proceso de entrenamiento deportivo de los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco.

Al igual que todo proyecto de investigación posee una estructura el primero denominado Planteamiento del problema, en el que se referencia el proceso que se realizo para llegar a la enunciación del problema de investigación; En el segundo se hace alusión a la justificación en donde se describe el Que, el Para que y los Aportes que dará la investigación; en el tercero menciona el objetivo general como los específicos; en el cuarto los alcances que se darán en la investigación. el quinto constituye al marco referencial que tiene en primera instancia los antecedentes de la investigación a nivel general, seguido del referente contextual que describe el sitio donde se llevara a cabo la investigación, luego se continua con el marco conceptual que plasma los conceptos que ayudaran al desarrollo de la investigación, el sexto titulo hace referencia a la metodología, la cual cuenta con tres momentos que son: la naturaleza de la investigación, la población, la muestra y los instrumentos a utilizar.

1. JUSTIFICACION

El presente estudio investigativo esta motivado porque no hay pesquisa alguna sobre las características del proceso de entrenamiento deportivo de los entrenadores en el departamento y en los nacionales de lucha olímpica y greco que se haya presentado en la ciudad de Neiva en años anteriores.

El estudio del entrenamiento deportivo de los entrenadores escalafonados por las diferentes ligas de Lucha Olímpica y Greco se justifica desde diferentes aspectos:

El interés del estudio está dado por la necesidad de conocer LA PLANIFICACION DEPORTIVA: (Los modelos, métodos y medios del entrenamiento, regeneración y demás aspectos del entrenamiento, que utilizan los entrenadores escalafonados por sus concernientes institutos departamentales de recreación y deportes "INDER"

El aporte teórico del estudio es una caracterización del proceso de entrenamiento deportivo en los entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco , con el propósito que la información recolectada favorezca a propagar los horizontes de trabajo investigativo y/o pedagógico para el área de entrenamiento deportivo y en general para el programa de educación física en la Universidad Surcolombiana; creando el inicio de un banco de datos que nos ayude en el futuro a conformar diversos tipos de información teórico-practico en pro de la reestructuración y progreso continuo del deporte en el departamento.

Los beneficiarios del estudio serán en primera instancia la Universidad Surcolombiana con su programa de Educación Física y en segunda, los entes deportivos, para asegurar que los entrenadores a quienes se le encargan la preparación de sus deportistas cuenten con los conocimientos teóricos, prácticos, científicos y tecnológicos en competencias básicas, y además para reconocer sus fortalezas y debilidades en cuanto a lo que deben alternar para sus deportistas.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El grupo de investigación “EVAFI” en su pretensión por que exista una reserva de popularizar conocimientos basados en el ámbito deportivo, que en la actualidad se vienen dando. En nuestro caso, como estudiantes y profesionales del Programa de Educación Física, aun más interiormente del área Especializada de Entrenamiento deportivo, se ha observado que en el departamento del Huila, y en la Universidad Surcolombiana no se encuentra antecedente alguno sobre las características del proceso del entrenamiento deportivo de los entrenadores de lucha olímpica y greco, ni mucho menos en campeonatos Nacionales que se hayan realizado en la ciudad de Neiva; Dejando inconclusa cualquier tarea investigativa y/o pedagógica. Ya que solo se puede acceder a la información relacionada con resultados que estos logran conseguir en sus diferentes participaciones.

Referente a lo planteado y lo investigado en las características del proceso del entrenamiento deportivo de los entrenadores del Nacional de lucha olímpica y greco surge la necesidad de sentar un precedente en esta región sobre las características de los procesos de entrenamientos como: la planificación, medios de regeneración, métodos del entrenamiento, controles del entrenamiento, procesos de detención y selección de talentos.

Lo anterior nos permite como grupo investigador del semillero “EVAFI” a plantearnos el siguiente entorno problemático:

¿Cuales son las características del proceso del entrenamiento deportivo de los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco?

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Reconocer las características del proceso del entrenamiento deportivo de los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco acontecido en la ciudad de Neiva- Huila.

3.2. Objetivos Específicos

- Reconocer los modelos de planificación utilizados por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, organizado en la ciudad de Neiva por parte de la Liga de Lucha del Huila.
- Identificar los medios de restablecimiento más utilizados por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, organizado en la ciudad de Neiva por parte de la Liga de Lucha del Huila.
- Conocer los métodos de entrenamiento más aplicados por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, organizado en la ciudad de Neiva por parte de la Liga de Lucha del Huila.
- Establecer los tipos de controles del entrenamiento utilizados por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, organizado en la ciudad de Neiva por parte de la Liga de Lucha del Huila.
- Describir los procedimientos utilizados por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, organizado en la ciudad de Neiva por parte de la Liga de Lucha del Huila, para la identificación y selección de talentos y selección de deportistas hacia competencias.
- Correlación entre las características de los entrenadores escalafonados a nivel departamental y los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco.

3.3. Alcances

- Publicar un informe sobre los resultados obtenidos por parte nuestra como grupo de investigación en el semillero “EVAFI”.
- Confrontar las teorías del entrenamiento que promueven los diferentes entrenadores adscritos a cada Liga de Lucha olímpica y greco con las encuestas realizadas.
- Caracterizar el entrenamiento deportivo de los entrenadores del Nacional de Lucha olímpica y greco.
- Aportar a la iniciación de un banco de datos, donde se pueda acceder a la información relacionada con el tema para que pueda ser confrontada en pro de la reestructuración y avance continuo del deporte en el Departamento del Huila.
- Favorecer el desarrollo de acreditación de alta calidad que actualmente posee el programa de educación física en la universidad Surcolombiana, con proyectos de investigación que permitan un avance significativo en la preparación de los deportistas que representan a cada departamento de Colombia.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 ANTECEDENTES

Para orientar la investigación se toma como antecedente el informe final: **CARACTERISTICAS DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES ESCALAFONADOS POR EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTE**. Elaborado por: ANDERSON RAMIREZ GALVIS, DUBERNEY GARCIA PERDOMO, JOHNNY JAVIER MOTTA CEDEÑO, JORGE ANDRES HERRERA DUSSAN. Estudiantes, del programa de Educación Física Recreación y Deportes de la UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, elaborado en el año 2007.

Informe donde encontramos una sustentación equitativa y notable bibliográficamente, debido a que, luego de tener acceso a otros tipos de información, no se encontraron referentes sobre las temáticas planteadas; tomando de esta manera lo fundamental, para así iniciar nuestro proceso investigativo en **CARACTERISTICAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES DEL NACIONAL DE LUCHA OLIMPICA Y GRECO**, celebrado en la Universidad Surcolombiana.

Para lo cual conlleva a los elevados niveles de rendimiento a que ha llegado el deporte en los últimos años, sin duda alguna en el ámbito Nacional e Internacional, ha sido por el resultado de múltiples factores, tanto pedagógicos como por parte de los avances de las ciencias aplicadas y también por motivo del elevado nivel del rendimiento deportivo de los atletas en correspondencia con las altas cargas y exigencias del deporte de altos logros. De ahí las estrategias necesarias que se pretenden trazar en el Departamento del Huila para desarrollar el deporte en esta dirección en especial por parte del cuerpo de investigación semilleros “EVAFI”.

Las estrategias se constituyen y buscan fundamentalmente desarrollar y fortalecer un “SISTEMA DEPORTIVO” de “ALTOS LOGROS” con una estructura fuerte, sobre la cual, se desarrolle nuestro deporte y a partir de esa organización, facilitar procesos

de cambio, teniendo como condición, la obtención de mayores y mejores resultados sólidos bajo la dirección de un sistema único.

4.1.1 La lucha

El Nacimiento

La Lucha en el Huila inicio en el año de 1973, cuando el actual presidente de la liga de lucha del Huila, Jorge Barón, fue llamado por el señor Alberto Díaz Gasca, Director de la Junta Administradora de Deportes, para que fomentara, entrenara y preparara a los jóvenes que quisieran hacer parte de los juegos Nacionales de 1978, que por motivos administrativos se pospusieron para 1980. Con la idea de hacer de la lucha un nuevo espacio para la recreación y la sana competencia, Barón comenzó a seleccionar los muchachos interesados en este deporte, desconocido y poco explorado en la región Surcolombiana.

Todo comenzó, según lo recuerda Jorge, en el estadio Urdaneta Arbeláez de la ciudad de Neiva, donde Jundeportes-Huila había asignado un sitio para los entrenamientos, con miras a los juegos nacionales. Este luego era muy frecuentado por jóvenes de 10,12 y 13 años, quienes practicaban fútbol en inmediaciones del área de lucha. “En una ocasión dos muchachos se pusieron a pelear por un gol y uno de ellos golpeo fuertemente al otro” explica Barón. A raíz de esto, el dirigente motivo al joven para que ingresara a las prácticas de lucha, aprendiera a pelear y no se volviera a dejar pegar de cualquiera.

Al día siguiente el joven fue a entrenar y detrás +del ingreso otro buen numero de niños, hasta completar un grupo de 60 muchachos que practicaban entre las cuatro de la tarde y las nueve de la noche. El deporte de la lucha represento el máximo logro deportivo del Huila en los años 70 su época. Sin embargo, después de esos juegos, Jorge Barón dejo de ser el entrenador y la liga de lucha se disolvió por falta de recursos para sostenerla. Después de varios años, la liga volvió a tener vida, pues el dirigente político Guillermo Plazas llamo a Esteba Rojas Montealegre, director de Coldeportes, para solicitarle de nuevo la vinculación de Barón como entrenador de lucha en el Huila.

4.2 CONTEXTUALIZACIÓN.

- Nuestra Investigación se realizara en el contexto del Campeonato Nacional de Lucha Olímpica y Greco Clasificatorio a juegos Nacionales 2008; celebrado en la Universidad Surcolombiana, Departamento del Huila el cual presenta las siguientes características.

4.2.1. Introducción

Para la creación del Programa de Educación Física en la Universidad Surcolombiana inicialmente se tuvo en cuenta: el estudio de requerimiento de profesionales realizado por la Secretaría de Educación del Huila, el éxito de los cursos de capacitación realizado por el Instituto Universitario Surcolombiano ITUSCO en los años 71, 72 y 75 y la designación de Neiva como Sede de los X. Juegos Nacionales en 1980.

El Consejo Directivo del entonces Instituto Universitario Surcolombiano (ITUSCO) por Acuerdo No. 014 de 1975 del 17 de octubre, determinó aprobar la Programación para la formación de Licenciados en Educación Física y el envío al ICFES de la documentación con el fin de solicitar la autorización para iniciar labores. En febrero de 1976, se realiza la visita por parte del Instituto Colombiano para el fomento de la Educación Superior ICFES, dando el visto bueno al Plan Curricular. Las labores académicas se iniciaron el 2 de agosto del mismo año. Le fue concedido al Programa la iniciación de labores según acuerdo No. 191 de diciembre 7 de 1977 y mediante el acuerdo No. 318 del 17 de diciembre de 1979, se le otorga licencia de funcionamiento por dos (2) años.

Es necesario resaltar que durante los 28 años de funcionamiento, el Programa ha graduado a 819 egresados con el título de licenciado y a 217 profesionales como especialistas en Docencia de la Educación Física y Pedagogía de la Expresión Lúdica, de los cuales la mayor parte se encuentra vinculado al sector Educativo y los otros laboran en actividades de Administración deportiva, Recreación y

Entrenamiento deportivo. Es de notar que la presencia e impacto del egresado ha contribuido a mejorar la Educación Física en su contexto de influencia.

La Ley del Deporte (Ley 181) de 1995 en el artículo 22, dice; “la Universidad Nacional de Colombia y las demás Universidades, Públicas o privadas, impulsarán Programas de postgrado o de Educación continuada en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, con fines de formación avanzada y científica para el entrenamiento deportivo y pedagogía de la Educación Física, deportes, medicina deportiva y administración deportiva”

La ley 13 de 1975, la cual transforma ITUSCO en Universidad Surcolombiana, con una estructura muy similar a la de la universidad Nacional de Colombia; pero a partir del Acuerdo No. 042 de 1996 se construye la estructura básica que actualmente la rige.

4.2.2. Geografía Física

Esta ubicada al Norte de la ciudad de Neiva, sobre la carrera 1 con avenida 26 en el Barrio Candido Leguizamo y cuenta con una gran planta física para algunos de los programas en las que se encuentran: Las ágoras, una Biblioteca, salas de sistemas dotadas de última tecnología en computadores, cafeterías, cuerpos de investigación en cada Facultad, bienestar universitario, canchas de fútbol, fútbol-sala, tenis de campo, piscina, coliseo cubierto, aula múltiple para practicar gimnasia entre otros deportes, mesas de ping-pon, laboratorios, restaurante entre otros lugares.

4.3 CONCEPTUALIZACIÓN

4.3.1. Historia la lucha: uno de los deportes más antiguos de la humanidad

³

La lucha, quizá con el atletismo, es el deporte probablemente más antiguo y que es objeto de competiciones. No existe un origen común para la lucha, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha. En España han sobrevivido dos formas de lucha autóctona muy arraigadas: la lucha canaria y la lucha leonesa.

La lucha se introdujo en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en el 776 a.C. pero ya existía antes y era conocida por todas las civilizaciones. En efecto se encontraron representaciones de luchadores en las civilizaciones acadia y sumeria. Las primeras informaciones auténticas sobre la lucha se remontan al tiempo de los sumerios. “El Poema de Gilgamesh” escrito alrededor del 2.300 a.C., nos hace el relato de competiciones de lucha propia de ese periodo. En Babilonia existen pruebas arqueológicas como una figurilla de bronce (2.600 a.C.) y de competiciones en honor al dios Marduk. Los hititas también la practicaban y conocían. En el Antiguo Egipto también han aparecido pinturas y relieves que nos hablan de la lucha como en la tumba de Petah Hotep en Saqqara (2.300 a.C.) o un mural que es un auténtico manual de lucha en Beni Hassan (2.000 a.C.). En Creta en Hagia Triada se ha encontrado un relieve con escenas de lucha del periodo minoico (1.600 a.c.). Los etruscos también nos muestran murales de luchadores en acción en murales de tumbas (s. VI a.c.) como los de Tarquinia y otros lugares.

La Lucha en la Antigua Grecia, tenía un lugar principal en las leyendas y la literatura. Según determinados mitos, las leyes de dicho deporte habían sido entregadas a los hombres por la diosa Atenea, a través el héroe Teseo. En otras leyendas, se afirma que la lucha había sido inventada por Heracles, por Hermes, por su hija Palestra, etc. Aquí está la razón por la cual no es extraño que la lucha haya sido deporte fundamental no sólo en los juegos olímpicos antiguos, sino en todos los juegos realizados a través de la antigua Grecia. Homero (Siglo VIII a.C.) nos relata en el canto XXIII de su Iliada el combate entre [[Áyax el GrandeÁyax Telamonio y Odiseo, y también hace referencia a ella en el canto VII de la Odisea. Otros autores que hablan de la lucha son Platón, Pausanias, Filostrato, Plutarco, Heliodoro, etc. También en la pintura y escultura aparece reflejada, muchos frescos y decoraciones de cerámica, bajo relieves y esculturas dejan ver momentos de combates.

Los romanos también practicaban la lucha en su preparación física, y aunque ya en 186 a.C. se celebraron juegos atléticos (entre ellos la lucha), Augusto les diese un gran impulso, continuaran con Calígula y Claudio, y alcanzasen su apogeo con Nerón (s. I d.C.), el pueblo romano no entendió el concepto agonístico del deporte y

siempre vio estos juegos como espectáculo, prefiriendo otras emociones más fuertes como los combates de gladiadores, las carreras de carros o los enfrentamientos con bestias. Japón tiene también una larga tradición de lucha antigua de más de 2.000 años: el primer combate encontrado en los anales japoneses se remonta al 23 AC.

La Biblia en el Génesis nos describe el combate mítico entre Jacob y el Ángel que le vale el cambio de nombre a Israel "el que lucha con Dios". En España, ya Estrabón (s. I a.C.) en el libro III de su Geografía que habla sobre Iberia nos hace referencia a que los pueblos del norte practicaban luchas gimnásticas. San Isidoro de Sevilla en el libro XVIII de sus Etimologías nos describe la lucha como una disciplina en la educación de los nobles visigodos (s. VII). A la Edad media, la lucha sigue siendo popular y se beneficia del patrocinio de numerosas casas reales, especialmente en Inglaterra, Francia y Japón. Es practicada ampliamente por la aristocracia feudal, siendo una parte importante de la educación de los nobles, pero dada su accesibilidad servía igualmente al endurecimiento físico y moral de los campesinos y soldados, que además hacían concursos durante las festividades. Así Alfonso X El Sabio la nombra en el Libro de los juegos (1.283), entre los juegos de la época.

Durante la segunda mitad del siglo XV, fueron redactados en Alemania los primeros manuales de lucha. El más antiguo se fecha en 1443, y por primera vez fue impresa la obra de Fabien Auerswald, "El arte de luchar", en 1539 en Wittenberg. La Lucha se practicaba en los medios aristocráticos y en la educación de sus hijos. Épico fue el combate en 1520 entre el Rey de Inglaterra Enrique VIII y el Rey Francisco I de Francia. Numerosos escritores nos hablan de la lucha: Cervantes, Fray Luis de León, Jorge de Montemayor, Gil Polo, el Marqués de Santillana, etc; y fuera de España: Dante, Geoffrey Chaucer, Ludovico Ariosto, Torcuato Tasso, Durante el siglo XIX se extiende por Europa y Gran Bretaña.

En 1848, un francés de nombre de Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste será el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces "Lucha Francesa" o "Lucha a manos planas"). El Italiano Basilio Bartoli será el que le ponga el nombre de Grecorromana. En otras regiones, ya se le conoce desde hace tiempo, Mongolia, por

ejemplo, posee una larga tradición de lucha. En la India y Pakistán nacieron numerosos luchadores famosos. Casi todos los países desarrollaron su propio estilo de lucha, son las luchas tradicionales o luchas autóctonas: el Sambo en Rusia, el Schwingen en Suiza, el Glima en Islandia y el Yagli Gures ((Turkish Oil Wrestling)) en Turquía, donde la tradición es muy antigua. En España tenemos la suerte de contar con dos tipos de Luchas autóctonas: la Lucha leonesa y la Lucha canaria. Ambas practicadas desde tiempos inmemoriales, tienen sus primeras referencias escritas en los siglos XV y XVI.

4.3.2. Historia olímpica moderna

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

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, al pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en la lucha olímpica, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. En la lista 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 Sydney 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 Sydney, 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.

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. Diecisiete países se compartieron las medallas de lucha libre a los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta. Fueron 15 en Sydney y 17 en Atenas. La Lucha Libre Olímpica o Lucha estilo libre o simplemente Lucha Libre es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

El término "libre" que denomina a la modalidad se refiere en que, a diferencia de la Lucha grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir no hay restricciones. Por otra parte el término "olímpica" se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, también conocida como Lucha libre profesional o catch.

4.3.3. Estado actual de la Lucha en el mundo

En la actualidad, se cuentan cientos de estilos de lucha diferentes en todo el mundo. Y numerosos países tienen estilos locales, como el estilo Glima en Islandia, Schwingen en Suiza o Cumberland en Gran Bretaña. Pero, hoy día, son principalmente cuatro estilos que se practican en el marco de las competiciones de lucha aficionada: la lucha grecorromana, la lucha libre, el judo y el sambo. El judo se

considera como un deporte de pleno derecho a los Juegos Olímpicos. El sambo es una combinación de judo y lucha libre; sobre todo popular en las Repúblicas de la Antigua Unión Soviética, nunca ha formado parte del programa olímpico. La lucha libre es similar al estilo de lucha universitario americano o lucha folk. Las presas tienen un número casi ilimitado a condición de no ser peligrosas y pueden aplicarse a cualquier parte del cuerpo. La lucha grecorromana limita las presas a la parte superior del cuerpo. En 2005 se ha introducido una nueva variante con carácter más lúdico y emparentado con las luchas tradicionales: la Lucha playa.

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

Vestimenta: Los deportistas visten un maillot de una sola pieza de color rojo o azul, y botas que rodeen los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos.

Categorías de peso y edad: Las 7 categorías de peso para los séniors (+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 juniors (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.

Los pesos femeninos varían con respecto a los masculinos.

Cuerpo arbitral: En cada combate, el cuerpo arbitral está compuesto por 3 jueces o árbitros. El árbitro dirige y puntúa el combate desde el interior del tapiz, dirigiéndose directamente a los luchadores. El juez, desde el exterior y sentado en una silla,

observa la acción y puntúa las acciones independientemente del árbitro. El jefe de tapiz, desde la mesa principal, coordina las decisiones tomadas por el árbitro y el juez, y en el caso de que no coincidan toma partido por uno o por otro para, de esta forma, obtener la puntuación definitiva.

4.3.4. El combate: Tipos de victorias

Cada combate está dividido en 3 periodos independientes de 2 minutos cada uno, con un descanso entre ellos de 30 segundos.

Existen principalmente dos formas de ganar un combate:

- Por tocado: cuando un luchador mantiene controlado con los dos omoplatos sobre el tapiz a su adversario, el tiempo suficiente para que el cuerpo arbitral lo constate. No importa el marcador.
- Ganando dos de los tres periodos. Si un luchador gana los dos primeros periodos, el tercero no se disputa.

Existen varias formas de ganar un periodo:

- Por superioridad técnica (3 casos): diferencia de 6 puntos, dos técnicas de 3 puntos, o una técnica de 5 puntos. Cuando se ganan los dos periodos por superioridad técnica, se considera que se ha ganado el combate entero por superioridad técnica.
- Por puntos: cuando se termina el tiempo de un periodo. En este caso gana el primero que cumpla por este orden los siguientes requisitos: mayor número de puntos, menor número de amonestaciones, número de técnicas de mayor puntuación (si ha marcado alguna de 3 y en segundo lugar nº de técnicas de 2 puntos), último punto marcado. En el caso de empate a cero, se efectuará una prórroga de 30 segundos en la cual un luchador mediante sorteo agarra una pierna del rival y si no es capaz de anotar, es él el que pierde un punto y por tanto el periodo.

Puntuación: Las acciones realizadas por los luchadores pueden ser puntuadas por el cuerpo arbitral con 1, 2, 3 o 5 puntos.

1 punto:

- Derribos en que no ponen al rival de espaldas.
- En acciones de suelo controlar por detrás al luchador rival que no está de espaldas.
- Si el rival huye de una técnica o del tapiz, si tu rival sale de pie de la superficie de combate (pisa la zona de protección).
- Por mantener 5 segundos en “posición de peligro” (de espaldas, sobrepasando los 90°) al rival.
- Si el rival realiza una acción ilegal que no impide realizar tú técnica y por lo tanto puntuar.

2 puntos:

- Técnica de suelo que pone al rival en “posición de peligro” o de tocado inmediato.
- Cuando el rival sale de la superficie de combate en “posición de peligro”.
- Si el rival realiza una acción ilegal que impide realizar tu técnica.
- Al luchador que bloquea y pone en “posición de peligro” al rival después de haber sufrido él una proyección.

3 puntos:

- Técnica de pie que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.
- Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que no pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

5 puntos:

- Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

Amonestaciones: Técnicas ilegales que no suponen una descalificación directa. Con tres amonestaciones pierdes el combate.

Sistema de competición: El sistema de competición utilizado es el de eliminación directa con repesca para aquellos luchadores que hayan perdido contra alguno de los finalistas.

Existirá, por tanto, dos terceros, que serán los ganadores de las repescas, y dos quintos, los perdedores. La clasificación a partir del séptimo se realiza, atendiendo a los siguientes criterios, por este orden: mayor número de puntos de clasificación, mayor número de tocados, mayor número de victorias por superioridad, mayor número de periodos ganados por superioridad, mayor número de puntos marcados, menor número de puntos recibidos.

Los puntos de clasificación son puntos otorgados a cada luchador después del combate, en relación al tipo de victoria o derrota:

- Victoria por tocado: 5 puntos.
- Victoria por superioridad técnica en todo el combate: 4 puntos.
- Victoria por puntos: 3 puntos.
- Derrota por tocado: 0 puntos.
- Derrota sin haber marcado puntos: 0 puntos.
- Derrota habiendo marcado puntos y no por tocado: 1 punto.

En el caso de que el número de luchadores de una categoría sea inferior a seis, entonces se empleará el sistema de competición “nórdico”, o sea, todos contra todos, y la clasificación se realizará atendiendo primeramente al número de victorias, y después a los criterios anteriormente descritos.

4.3.5. Técnicas ilegales

En general están prohibidas todas las técnicas dolorosas y/o peligrosas. Son ilegales y terminantemente prohibidas, sobre todo, las técnicas o acciones enumeradas a continuación:

- Técnica de garganta.
 - Torsión de brazo a más de 90°.
 - Técnica de brazo por encima, efectuada sobre el antebrazo.
 - Técnica de cabeza y de cuello con las dos manos, así como todas las situaciones y posiciones de estrangulamiento.
 - Doble técnica de cuello (Nelson), si no es ejecutada de lado, sin ninguna intervención de las piernas sobre parte alguna del cuerpo del adversario Para cadetes y escolares, así como en la modalidad femenina está totalmente prohibida.
 - Llevar el brazo del adversario detrás de su espalda ejerciendo simultáneamente una presión y en una posición que el antebrazo con el brazo forme un ángulo agudo.
 - Ejecutar una técnica en contra de la columna vertebral del adversario.
 - Hacer la "corbata" en cualquier sentido.
 - Solo serán permitidas las técnicas que lleven un brazo y la cabeza al mismo tiempo.
 - Además, en las técnicas de pie y por detrás, mientras el adversario está vuelto cabeza abajo (con la cintura al revés), la proyección no debe realizarse más que hacia un lado y de ninguna manera de arriba a abajo (en picado).
 - En la ejecución de una técnica, agarrar la cabeza o el cuello del adversario con los dos brazos.
 - Levantar al adversario que se halle en puente y tirarlo inmediatamente al tapiz (golpes bruscos en el suelo), es decir, que hay que presionar el puente.
 - Hundir el puente empujando en el sentido de la cabeza.
 - En lucha libre, la tijera cerrada con los pies cruzados sobre la cabeza, el cuello o el cuerpo está prohibido.
- Igualmente se prohíbe:
- Llevar vendajes en las muñecas, brazos o tobillos, salvo en el caso de lesión y bajo prescripción médica.
 - Presentarse en estado de sudación al inicio del combate y al inicio cada periodo.

- Embadurnarse el cuerpo con materia grasa o pegajosa.
- Llevar cualquier objeto susceptible de herir al adversario como anillos, pulseras, etc.

4.3.6. Léxico

Abra u Open: Requerimiento que hace el árbitro para que un luchador controlado en suelo suelte al atacante o adopte una postura de brazos más abierta.

Acción: Requerimiento que hace el árbitro para que uno o los dos luchadores sean más activos.

Árbitro: Oficial que dirige el combate sobre el tapiz.

Atención: Aviso que hace el árbitro a un luchador antes de amonestarlo.

Bombero: Movimiento que simula la carga de un bombero del rival por los hombros antes de proyectarlo lateralmente.

Brazo martillo: movimiento por el cual un luchador proyecta a su adversario sobre su hombro teniéndolo cogido del brazo.

Cintura en puente: Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Rusa.

Círculo central: pequeño círculo de 1 metro de diámetro situado en el centro del tapiz de lucha.

Cruce de tobillos: Acción mediante la cual un luchador bloquea las piernas de su rival en el suelo y lo hace girar sobre su espalda.

Derribo frontal: Movimiento en el cual un luchador hace caer a su rival hacia atrás levantándole las piernas y empujando frontalmente.

Descalificación: Eliminación de un luchador de un combate por infringir las reglas.

Entrada a una pierna: Acción por la cual un luchador al avanzar agachado es capaz de agarrar una pierna. En plural si su objetivo es agarrar las dos.

Forfait: Victoria cuando no se presenta el rival al inicio del combate.

Fuga de presa: Situación donde un luchador rehuye el combate en el tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente.

Fuga de tapiz: Situación donde un luchador sale voluntariamente del tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente si no sale en “posición peligro” o con dos puntos en caso contrario.

Jefe de tapiz: Oficial responsable de un tapiz. Decide entre uno y otro en caso de desacuerdo entre el árbitro y el juez.

Juez: Oficial que asiste al árbitro y adjudica los puntos a los luchadores durante el combate.

Levantada: Acción por la cual un luchador levanta a su rival.

Liana: Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Tijera.

Pasada atrás: Acción por la cual un luchador controla por detrás a su rival en el suelo. Vale un punto.

Periodo: Cada una de las 3 partes independientes en que se divide un combate.
Posición: Voz con que se dirige el árbitro a un luchador para que adopte la posición correcta de inicio.

Posición de castigo: Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 patas y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Puesta a tierra ordenada.

Presa de gran amplitud: Proyección en la cual el centro de gravedad del adversario es superior al del luchador que proyecta.

Puente: Posición arqueada que adopta un luchador de espaldas al tapiz, para evitar que su espalda toque el tapiz.

Puesta a tierra: Llevar al adversario al suelo.

Puesta a tierra ordenada: Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 patas y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Posición de castigo.

Puesta en peligro: Posición en la cual la espalda de un luchador forma un ángulo de menos de 90 grados con el tapiz.

Puntos de clasificación: Puntos otorgados después del combate en relación al resultado final.

Puntos técnicos: Puntos marcados durante el combate.

Rondas de calificación: Rondas efectuadas con el fin de conseguir el número ideal de luchadores para comenzar la eliminación directa.

Rondas de repesca: Combates que realizan los luchadores que han sido derrotados por los finalistas con el fin de decidir quien consigue la medalla de bronce.

Rusa: Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Cintura en puente.

Superioridad técnica: En un combate cuando se ganan dos periodos por superioridad técnica. En un periodo cuando se gana por más de 6 puntos de diferencia, dos técnicas de 3 puntos o una técnica de 5 puntos.

Superficie central de lucha: Círculo central de lucha de 7 metros de diámetro.

Superficie de protección: Zona comprendida entre la zona de pasividad y el límite del tapiz cuyo objetivo es proteger a los luchadores de posibles lesiones.

Suplé: Acción en la cual un luchador mediante un agarre al cuerpo del adversario, lo proyecta por encima de él al arquearse hacia atrás.

Tackle: Acción de entrada a las piernas en la cual se hace un movimiento lateral de barrido con las manos a fin de derribar al contrario.

Tiempo: Se acabó el tiempo.

Tijera: Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Liana.

Tocado: Control del rival que consigue mantener los dos omoplatos de éste pegados al tapiz. Esta acción para el combate y proporciona la victoria.

Vuelta de cadera: movimiento por el cual un luchador mediante un giro desequilibra al contrario, volteándolo al bloquearlo con la cadera.

Zona de pasividad: Corona de 1 m de ancha exterior a la superficie central de lucha, e interior a la superficie de protección. Sirve para avisar a los luchadores que los límites están cerca.

4.3.7. La Lucha grecorromana

Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo

y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario. Está prohibido el uso activo de las piernas en el ataque, así como atacar las piernas del rival.

Historia Olímpica: La lucha es un deporte muy practicado desde la antigüedad. Pero a diferencia de lo que se cree, en casi todas las modalidades, incluida la practicada en la antigua Grecia, se podía hacer uso de las piernas. En 1848, un francés de nombre de Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste será el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces "Lucha Francesa" o "Lucha a manos planas"). El Italiano Basilio Bartoli será el que le ponga el nombre de Grecorromana.

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

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada

por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sydney 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 Sydney, 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.

Diecisiete países se compartieron las medallas de lucha libre a los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta. Fueron 15 en Sydney y 17 en Atenas.

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.

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

Vestimenta: Los deportistas visten un maillot de una sola pieza de color rojo o azul, y botas que rodeen los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos.

Categorías de peso y edad: Las 7 categorías de peso para los séniors (+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 juniors (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.

Cuerpo arbitral

En cada combate, el cuerpo arbitral está compuesto por 3 jueces o árbitros. El árbitro dirige y puntúa el combate desde el interior del tapiz, dirigiéndose directamente a los luchadores. El juez, desde el exterior y sentado en una silla, observa la acción y puntúa las acciones independientemente del árbitro. El jefe de tapiz, desde la mesa principal, coordina las decisiones tomadas por el árbitro y el juez, y en el caso de que no coincidan toma partido por uno o por otro para, de esta forma, obtener la puntuación definitiva.

4.3.8. El combate. Tipos de victorias

Cada combate está dividido en 3 periodos independientes de 2 minutos cada uno, con un descanso entre ellos de 30 segundos.

A diferencia de la modalidad de Libre, en Lucha Grecorromana cada periodo se divide en 3 partes. Una primera parte de un minuto donde los luchadores comienzan de pie, y dos partes de 30 segundos cada una, donde cada luchador comienza en una posición ordenada en suelo. La posición ordenada de grecorromana, además de la posición general de castigo común a todas las modalidades, es la siguiente:

Cuando se acaba el primer minuto, el luchador que va ganando (según los criterios de victoria del combate) tiene derecho a agarrar primero. En caso de empate a cero hay sorteo de una moneda para ganar dicho derecho. Por lo tanto, el luchador que va perdiendo se pone a 4 puntos (2 manos y 2 rodillas en el suelo), y el luchador que agarra lo hace con agarre de cintura al revés (ver imagen). Cuando finalizan los 30

segundos, se cambian las posiciones y el luchador que no había agarrado, lo hace entonces. El luchador que agarra tiene la obligación de marcar algún punto, sino lo hace es penalizado con un punto él. Por lo tanto no existe prórroga.

Existen principalmente dos formas de ganar un combate:

- Por tocado: cuando un luchador mantiene controlado con los dos omoplatos sobre el tapiz a su adversario, el tiempo suficiente para que el cuerpo arbitral lo constate. No importa el marcador.
- Ganando dos de los tres periodos. Si un luchador gana los dos primeros periodos, el tercero no se disputa.

Existen varias formas de ganar un periodo:

- Por superioridad técnica (3 casos): diferencia de 6 puntos, dos técnicas de 3 puntos, o una técnica de 5 puntos. Cuando se ganan los dos periodos por superioridad técnica, se considera que se ha ganado el combate entero por superioridad técnica.
- Por puntos: cuando se termina el tiempo de un periodo. En este caso gana el primero que cumpla por este orden los siguientes requisitos: mayor número de puntos, menor número de amonestaciones, número de técnicas de mayor puntuación (si ha marcado alguna de 3 y en segundo lugar nº de técnicas de 2 puntos), último punto marcado.

Puntuación: Las acciones realizadas por los luchadores pueden ser puntuadas por el cuerpo arbitral con 1, 2, 3 o 5 puntos.

1 punto:

- Derribos en que no ponen al rival de espaldas.
- En acciones de suelo controlar por detrás al luchador rival que no está de espaldas.
- Si el rival huye de una técnica o del tapiz, si tu rival sale de pie de la superficie de combate (pisa la zona de protección).
- Por mantener 5 segundos en “posición de peligro” (de espaldas, sobrepasando los 90°) al rival.

-Al luchador contrario, si un luchador no marca ningún punto en sus 30 segundos de agarre.

-Si el rival realiza una acción ilegal que no impide realizar tu técnica y por lo tanto puntuar.

-Al luchador contrario, si un luchador rehuye o no agarra correctamente en agarre ordenado en greco.

2 puntos:

-Técnica de suelo que pone al rival en “posición de peligro” o de tocado inmediato.

-Cuando el rival sale de la superficie de combate en “posición de peligro”.

-Al luchador contrario, si un luchador rehuye o no se coloca a 4 puntos correctamente en agarre ordenado en greco

-Si el rival realiza una acción ilegal que impide realizar tu técnica.

-Al luchador que bloquea y pone en “posición de peligro” al rival después de haber sufrido él una proyección.

3 puntos:

-Técnica de pie que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

-Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que no pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

5 puntos:

-Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

Amonestaciones: Técnicas ilegales que no suponen una descalificación directa. Con tres amonestaciones pierdes el combate.

Sistema de competición: El sistema de competición utilizado es el de eliminación directa con repesca para aquellos luchadores que hayan perdido contra alguno de los finalistas.

Existirá, por tanto, dos terceros, que serán los ganadores de las repescas, y dos quintos, los perdedores. La clasificación a partir del séptimo se realiza, atendiendo a los siguientes criterios, por este orden: mayor número de puntos de clasificación, mayor número de tocados, mayor número de victorias por superioridad, mayor número de periodos ganados por superioridad, mayor número de puntos marcados, menor número de puntos recibidos.

Los puntos de clasificación son puntos otorgados a cada luchador después del combate, en relación al tipo de victoria o derrota:

- Victoria por tocado: 5 puntos.
- Victoria por superioridad técnica en todo el combate: 4 puntos.
- Victoria por puntos: 3 puntos.
- Derrota por tocado: 0 puntos.
- Derrota sin haber marcado puntos: 0 puntos.
- Derrota habiendo marcado puntos y no por tocado: 1 punto.

En el caso de que el número de luchadores de una categoría sea inferior a seis, entonces se empleará el sistema de competición “nórdico”, o sea, todos contra todos, y la clasificación se realizará atendiendo primeramente al número de victorias, y después a los criterios anteriormente descritos.

4.3.9. Técnicas ilegales

En la lucha grecorromana está prohibido agarrar al adversario por debajo de las caderas o apretarlo con las piernas, lo mismo que todos los empujones, presiones o levantamientos por contacto de las piernas sobre una parte del cuerpo del adversario, están totalmente prohibidos. En lucha grecorromana, contrariamente a la lucha libre, hay que acompañar al adversario al suelo y de quedar en contacto con él para que la acción sea puntuable.

En general están prohibidas todas las técnicas dolorosas y/o peligrosas. Son ilegales y terminantemente prohibidas, sobre todo, las técnicas o acciones enumeradas a continuación:

- Técnica de garganta.
- Torsión de brazo a más de 90°.
- Técnica de brazo por encima, efectuada sobre el antebrazo.
- Técnica de cabeza y de cuello con las dos manos, así como todas las situaciones y posiciones de estrangulamiento.
- Doble técnica de cuello (Nelson), si no es ejecutada de lado, sin ninguna intervención de las piernas sobre parte alguna del cuerpo del adversario. Para cadetes y escolares, así como en la modalidad femenina está totalmente prohibida.
- Llevar el brazo del adversario detrás de su espalda ejerciendo simultáneamente una presión y en una posición que el antebrazo con el brazo forme un ángulo agudo.
- Ejecutar una técnica en contra de la columna vertebral del adversario.
- Hacer la "corbata" en cualquier sentido.
- Solo serán permitidas las técnicas que lleven un brazo y la cabeza al mismo tiempo.
- Además, en las técnicas de pie y por detrás, mientras el adversario está vuelto cabeza abajo (con la cintura al revés), la proyección no debe realizarse más que hacia un lado y de ninguna manera de arriba a abajo (en picado).
- En la ejecución de una técnica, agarrar la cabeza o el cuello del adversario con los dos brazos.
- Levantar al adversario que se halle en puente y tirarlo inmediatamente al tapiz (golpes bruscos en el suelo), es decir, que hay que presionar el puente.
- Hundir el puente empujando en el sentido de la cabeza.

Abra: Requerimiento que hace el árbitro para que un luchador controlado en suelo suelte al atacante o adopte una postura de brazos más abierta.

Acción: Requerimiento que hace el árbitro para que uno o los dos luchadores sean más activos.

Árbitro: Oficial que dirige el combate sobre el tapiz.

Atención: Aviso que hace el árbitro a un luchador antes de amonestarlo.

Bombero: Movimiento que simula la carga de un bombero del rival por los hombros antes de proyectarlo lateralmente.

Brazo martillo: movimiento por el cual un luchador proyecta a su adversario sobre su hombro teniéndolo cogido del brazo.

Cintura en puente: Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Rusa.

Círculo central: pequeño círculo de 1 metro de diámetro situado en el centro del tapiz de lucha.

Clinch: Posición de agarre ordenado. En grecorromana, un luchador se coloca a 4 puntos (2 manos y dos rodillas), y el luchador que agarra lo hace con agarre de cintura al revés (ver imagen). En Lucha Libre, posición inicial de la prórroga, con agarre de ambas manos alrededor de la corva del rival.

Cruce de tobillos: Acción mediante la cual un luchador bloquea las piernas de su rival en el suelo y lo hace girar sobre su espalda.

Derribo frontal: Movimiento en el cual un luchador hace caer a su rival hacia atrás levantándole las piernas y empujando frontalmente.

Descalificación: Eliminación de un luchador de un combate por infringir las reglas.
Entrada a una pierna: Acción por la cual un luchador al avanzar agachado es capaz de agarrar una pierna. En plural si su objetivo es agarrar las dos.

Forfait: Victoria cuando no se presenta el rival al inicio del combate.

Fuga de presa: Situación donde un luchador rehuye el combate en el tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente.

Fuga de tapiz: Situación donde un luchador sale voluntariamente del tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente si no sale en “posición peligro” o con dos puntos en caso contrario.

Jefe de tapiz: Oficial responsable de un tapiz. Decide entre uno y otro en caso de desacuerdo entre el árbitro y el juez.

Juez: Oficial que asiste al árbitro y adjudica los puntos a los luchadores durante el combate.

Levantada: Acción por la cual un luchador levanta a su rival.

Liana: Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Tijera.

Pasada atrás: Acción por la cual un luchador controla por detrás a su rival en el suelo. Vale un punto.

Periodo: Cada una de las 3 partes independientes en que se divide un combate.

Posición: Voz con que se dirige el árbitro a un luchador para que adopte la posición correcta de inicio.

Posición de agarre ordenado: En grecorromana, un luchador se coloca a 4 puntos (2 manos y dos rodillas en el suelo), y el luchador que agarra lo hace con agarre de cintura al revés (ver imagen). En Lucha Libre, posición inicial de la prórroga, con agarre de ambas manos alrededor de la corva del rival

Posición de castigo: Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 puntos (2 manos y dos rodillas, formando las articulaciones 90° con respecto al cuerpo o el suelo) y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Puesta a tierra ordenada.

Presa de gran amplitud: Proyección en la cual el centro de gravedad del adversario es superior al del luchador que proyecta.

Puente: Posición arqueada que adopta un luchador de espaldas al tapiz, para evitar que su espalda toque el tapiz.

Puesta a tierra: Llevar al adversario al suelo.

Puesta a tierra ordenada: Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 puntos (2 manos y dos rodillas) y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Posición de castigo. También puede significar la posición de agarre ordenado en grecorromana.

Puesta en peligro: Posición en la cual la espalda de un luchador forma un ángulo de menos de 90 grados con el tapiz.

Puntos de clasificación: Puntos otorgados después del combate en relación al resultado final.

Puntos técnicos: Puntos marcados durante el combate.

Rondas de calificación: Rondas efectuadas con el fin de conseguir el número ideal de luchadores para comenzar la eliminación directa.

Rondas de repesca: Combates que realizan los luchadores que han sido derrotados por los finalistas con el fin de decidir quien consigue la medalla de bronce.

Rusa: Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Cintura en puente.

Superioridad técnica: En un combate cuando se ganan dos periodos por superioridad técnica. En un periodo cuando se gana por más de 6 puntos de diferencia, dos técnicas de 3 puntos o una técnica de 5 puntos.

Superficie central de lucha: Círculo central de lucha de 7 metros de diámetro.

Superficie de protección: Zona comprendida entre la zona de pasividad y el límite del tapiz cuyo objetivo es proteger a los luchadores de posibles lesiones.

Suplé: Acción en la cual un luchador mediante un agarre al cuerpo del adversario, lo proyecta por encima de él al arquearse hacia atrás.

Tackle: Acción de entrada a las piernas en la cual se hace un movimiento lateral de barrido con las manos a fin de derribar al contrario.

Tiempo: Se acabó el tiempo.

Tijera: Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Liana.

Tocado: Control del rival que consigue mantener los dos omoplatos de éste pegados al tapiz. Esta acción para el combate y proporciona la victoria.

Turca: Volteo desde agarre de cintura al revés.

Vuelta de cadera: movimiento por el cual un luchador mediante un giro desequilibra al contrario, volteándolo al bloquearlo con la cadera.

Zona de pasividad: Corona de 1 m de ancha exterior a la superficie central de lucha, e interior a la superficie de protección. Sirve para avisar a los luchadores que los límites están cerca.

4.4. ENTRENADOR

Persona responsable de la preparación deportiva, de forma general es el encargado de dirigir, orientar y enseñar a un grupo de jugadores o deportistas el conocimiento y la práctica de dicho deporte. Sin embargo, el trabajo del entrenador será muy distinto en función del nivel que entrene, de las edades de los jugadores, de sus características, intereses y capacidades.

4.4.1. Entrenador

Persona encargada de enseñar o desarrollar de forma metódica y eficaz los diferentes fundamentos para que sea ejecutados a unos o varios deportistas con el propósito de competir y evaluar el proceso que se ha desarrollado en un determinado tiempo.

4.4.2. Entrenamiento Deportivo

Según “Matveiev (1983) citado por García Manso (1996) lo define como <<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>>.

Por su parte, T. Bompa (1986) citado por García Manso (1996) define el entrenamiento como <<una actividad deportiva, sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes>>. Para este autor los objetivos del entrenamiento son:

1. aumentar un desarrollo multilateral y físico.
2. Asegurar y mejorar los desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades de cada deporte en particular.
3. Realizar y perfeccionar la técnica del deporte escogido.
4. Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias.
5. Cultivar las cualidades volitivas.
6. Asegurar y procurar una preparación óptima para el equipo.
7. Fortalecer el estado de salud de cada atleta.
8. Prevenir lesiones.
9. Incrementar el conocimiento teórico del atleta.

Sánchez Bañuelos (1993) citado por García Manso (1996), desde una perspectiva científica, define el entrenamiento como <<una actividad de búsqueda continua de los límites físicos a los que puede llegar el ser humano en el contexto de la competición deportiva, bajo el método científico y el abandono sistemático del método empírico>>¹.

¹ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9. p.17-18

“El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo o en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de los resultados deportivos de máximo nivel con relación a las capacidades del sujeto, del grupo o del equipo.”² (Manno Renato, 1994, 50).

“El concepto de entrenamiento deportivo se emplea hoy en día no solo en el deporte de competición sino también en el ámbito de la salud y la formación física (prevención), al igual que en el ámbito de la recuperación (rehabilitación). Visto desde esta perspectiva el entrenamiento en el deporte puede estar enfocado para incrementar sistemáticamente o para mantener e incluso para disminuir la capacidad de rendimiento por una mala adecuación de las cargas de trabajo”

4.4.3. Características Específicas a Considerar

A. La Construcción del Deportista

Al comienzo de la construcción del deportista el entrenamiento técnico es la clave por su fuerte motivación. Prácticamente se basa sólo para, además de facilitar la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas del juego individual y las tácticas básicas del juego en conjunto, desarrollar las cualidades perceptivo-motrices.

A la preparación física mediante el entrenamiento técnico.

En la construcción del deportista inciden tres tipos de entrenamientos, que se pueden esquematizar de la siguiente manera:

- Entrenamiento Técnico
- Entrenamiento Físico
- Construcción del deportista

² MANNNO, Renato. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Pidotribo. Barcelona-España. 1994.

- Entrenamiento Invisible
- *El entrenamiento técnico* tiene, como objetivo principal, la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas o habilidades del juego individual y de las tácticas del juego en conjunto.
- El entrenamiento físico tiene, como objetivo principal, el desarrollo y perfeccionamiento de todas las cualidades perceptivo - motrices inherentes al individuo. Las cualidades perceptivas - motrices son las facultades orgánicas que generan el movimiento. En la práctica se unen a las destrezas el juego individual y las tácticas de juego de conjunto para producir el rendimiento deportivo.

B. ¿Qué es la preparación física?

- Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo - motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.
- Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación al servicio del deporte.

Los Objetivos de la Preparación Física

- Los objetivos serán siempre lo primero aunque sean lo último en alcanzarse.
- Los objetivos son importantes porque ayudan a esclarecer lo que el entrenador y/o preparador físico desean de sus alumnos. Le ayuda en aspectos tan concretos y útiles.

Cualidades perceptivo - motrices

- Las cualidades perceptivas (los órganos sensoriales) se encargan de dar la información pertinente al sistema nervioso y de establecer las necesarias relaciones entre todos los órganos y sistemas.
- Hasta el presente han sido clasificadas y nombradas por los científicos de la siguiente manera:

1. Exterioceptivas: vista, oído y tacto

2. Propioceptivas: husos musculares, receptores tendinosos y receptores articulares

3. interoceptivas: relacionan las glándulas y otros órganos con el rendimiento deportivo

4. Relajación (descontracción): la relajación es el menor estado de tensión del músculo. La vuelta de la fibra muscular a su menor tono posible después de su contracción

5. Elasticidad – Flexibilidad: La elasticidad es la facultad para recobrar su forma de reposo, inmediatamente que cesa la fuerza que lo deforma o estira. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, o de una serie de articulaciones como en el caso de la columna vertebral

6. Coordinación: Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema locomotor fluidamente bajo la dirección del sistema nervioso. Hace eficaces a los demás factores de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; dándoles una aplicación en su rendimiento deportivo. Se considera, también, como la capacidad de sincronizar las acciones, de los músculos productores del movimiento, interviniendo éstos en el momento preciso, a la velocidad e intensidad adecuada.

7. Equilibrio: Es la facultad de adoptar una posición o de realizar un movimiento contra la fuerza de gravedad y para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles

C. FUERZA

Concepto de fuerza:

Es la capacidad del músculo de desarrollar tensión contra una fuerza exterior.

La fuerza, o la capacidad para expresarla, es una característica física básica que determina la eficacia del rendimiento en el deporte. Cada deporte varía en sus

exigencias de fuerza y, en interés de la especificidad, debemos examinar sus relaciones con la velocidad y la resistencia. La fuerza se clasifica de tres maneras, a saber: la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la fuerza resistencia. Las dos últimas son más pertinentes en el deporte en general, pero la fuerza máxima debe considerarse, no obstante, como una medida del componente de la fuerza máxima, de la fuerza explosiva y de la fuerza resistencia.

Fuerza Máxima: Es la tensión máxima que desarrolla un músculo muscular contra una resistencia máxima. Por ello, es la máxima carga que un músculo puede elevar. Es de una intensidad del 100% y sus movimientos son lentos de igual forma la podemos definir; que Es la máxima fuerza muscular posible que se puede realizar voluntariamente mediante un trabajo isométrico, o concéntrico, en contra de una resistencia". Intervienen, sobre todo, para su desarrollo, los mecanismos musculares de hipertrofia y coordinación intramuscular, a través esta última, del aumento, en la implicación durante el esfuerzo, de un mayor número de unidades motoras

Fuerza Rápida o Potencia: Es la forma de vencer una resistencia o carga que no es máxima, (entre el 60 % y el 80%), con gran velocidad.

Fuerza Resistencia: Es la resistencia de un músculo o de un grupo muscular frente al cansancio, durante unas contracciones repetidas es decir que "Es la capacidad de resistencia frente al cansancio en cargas prolongadas y repetidas". En este sentido, su aumento está supeditado a un incremento de los procesos metabólicos aeróbico y anaeróbico.

Fuerza Explosiva: "Es la fuerza que actúa en el menor tiempo posible, es decir, que se opone al máximo impulso de fuerza posible a resistencias en un tiempo determinado". Es de mayor complejidad en cuanto a la intervención o participación de más mecanismos musculares que favorezcan su desarrollo, tales como la hipertrofia, la coordinación intramuscular, el abastecimiento energético, la velocidad de contracción y la capacidad reactiva del tono muscular.

Pero cuando se trata de evaluar la aplicación de esta fuerza, y siguiendo las directrices de González-Badillo sobre la evaluación de la curva fuerza-tiempo- a nosotros nos parece más útil analizar las siguientes manifestaciones:

D. Principios fisiológicos de la fuerza

- **Actividad muscular isométrica:** Las mediciones de fuerza isométrica han perpetuado esta creencia, usándose pruebas con tensiómetros y dinamómetros para valorar la fuerza máxima en un área específica de acción de las articulaciones. No obstante, la habilidad de mantenerse en equilibrio sobre un pie, mantener una postura erguida, etc., son ejemplos de contracción isométrica
- **Actividad muscular isotónica:** Ésta se divide en: Actividad muscular concéntrica. el movimiento de la articulación tendrá lugar cuando la fuerza expresada por el atleta no sea igual a la impuesta por la resistencia.
- Actividad muscular excéntrica dos niveles diferentes:
 1. La resistencia puede ser menor que la fuerza máxima que el atleta puede expresar.
 2. Es cuando la resistencia impuesta es mayor que la fuerza isométrica máxima del atleta

E. RESISTENCIA

Podemos agrupar la Resistencia en dos grupos:

- **Resistencia Aeróbica:** Corresponde a una intensidad suave y media. Se caracteriza porque se realiza con una frecuencia cardiaca que va desde las 120 a las 140 pulsaciones por minuto. Es un tipo de esfuerzo donde existe un equilibrio entre el gasto de oxígeno y su aporte. Es decir, se realiza en condiciones aeróbicas (con presencia de oxígeno). Es por ello que es la capacidad que nos permite realizar un ejercicio manteniendo el equilibrio de oxígeno (hay un equilibrio entre la necesidad y el aporte de oxígeno al sistema circulatorio y

respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo).

- **Resistencia Anaeróbica:** Es la resistencia que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno, producida por el alto ritmo de trabajo. Puede ser de dos tipos:

Resistencia Anaeróbica Aláctica: se da en esfuerzos máximos y no producen acumulación de ácido láctico. Son esfuerzos que sobrepasan las 180 p/m. La duración de este tipo de esfuerzos es de 5" a 7" gracias al ATP y hasta 15" y 20" con la intervención del fosfato de creatina. La recuperación oscila de 2' a 3'. La frecuencia cardíaca de 120 p/m se considera como nivel de recuperación del ATP-FC. La interrupción del ejercicio viene provocada por el agotamiento del ATP y por fatiga del sistema nervioso central.

Resistencia anaeróbica láctica: Al finalizar esta clase de ejercicios hay una fuerte acumulación de ácido láctico, y se corresponde a esfuerzos de intensidad submáxima. Alcanza frecuencias cardíacas por encima de las 160 p/m, sobrepasando a veces las 200 p/m. La energía, una vez gastado el ATP-FC, se

Obtiene de la degradación de azúcares, glucosa y grasa que terminan en la formación de ácido piruvico y ácido láctico. La duración de este esfuerzo va de los 30" a 1'. Para recuperar es necesario de 4' a 5'. La fatiga viene provocada por un insuficiente consumo de oxígeno, por la acumulación de ácido láctico y por la progresiva disminución de las reservas alcalinas.

F. VELOCIDAD

Concepto de Velocidad

Es otra de las cualidades determinantes en el rendimiento deportivo, estando

Presente en todas las manifestaciones deportivas: correr, saltar, levantar, golpear, interceptar, atacar, defender, es decir, es la "vedette" de las cualidades físicas. La velocidad es la distancia que se recorre en el menor tiempo posible.

La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. El valor máximo de tales movimientos será sin carga. Así, el brazo del lanzador de disco tendrá la velocidad más alta en la fase de lanzamiento si no se sostiene ningún disco y la velocidad se reducirá a medida que el peso del instrumento aumente en relación con la fuerza absoluta del atleta. La velocidad se mide en metros por segundo, como, por ejemplo, al cuantificar el valor de la velocidad correspondiente a la acción de mover una parte del sistema de palancas del cuerpo en relación con otra; la velocidad hacia delante del cuerpo al esprintar o en un punto del despegue al saltar; y la velocidad de los instrumentos y de las pelotas al soltarlos o al ser golpeados. El tiempo empleado para desarrollar una cierta tarea puede considerarse también como una medida de la velocidad del atleta. El número de repeticiones de una tarea dentro de un corto período de tiempo puede considerarse como un índice de velocidad. Por ejemplo, el número de series repetidas en una carrera de relevos a lo largo de 5 metros en 20 segundos. El material de medición incluye cronómetros, células fotoeléctricas acopladas a dispositivos de impresión, técnicas cinematográficas basadas en la velocidad de la película, placas sensibles, etcétera.

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo, esprints, saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse con el aumento de la distancia. Al igual que con la característica de la fuerza, la contribución relativa de la velocidad en cada deporte varía según las exigencias del deporte, el bio-tipo del atleta y las técnicas específicas practicadas por el atleta. En consecuencia, la distribución de las unidades de entrenamiento de la velocidad y la naturaleza y número de las prácticas son extremadamente variadas.

La velocidad puede ser un factor determinante directamente, como por ejemplo en, la reacción a la pistola en la salida, o indirectamente, como por ejemplo, en el desarrollo de la energía cinética al saltar. La diferencia entre directa e indirecta es que, con la primera, se busca la velocidad máxima mientras que con la última se

requiere alguna velocidad óptima para permitir una expresión máxima de la fuerza adecuada. En consecuencia, es importante tener presente que la velocidad aumenta pero que ello no lleva necesariamente a una mejora del rendimiento. El modelo de velocidad y aceleración de los movimientos relacionados debe ser sincronizado de modo que cada parte del sistema de palancas pueda hacer una contribución óptima de fuerza. Por ejemplo, no tendría sentido el iniciar el movimiento del brazo para lanzar el disco tan deprisa que iniciase su contribución antes que las piernas y el tronco, ni beneficiaría al saltador de longitud el tener tanta velocidad horizontal en la tabla que no le permitiese disponer de suficiente tiempo para que la pierna que da el impulso del despegue expresase la fuerza requerida para la elevación vertical.

Podemos considerar seis tipos de velocidades, ellas son:

Velocidad de Reacción: es la capacidad de reaccionar ante un estímulo, dando una respuesta motora. Va desde 0 a 5-6 metros aproximadamente.

Velocidad de Ejecución: es la capacidad de reproducir un movimiento o un gesto deportivo en el menor espacio de tiempo posible. Sólo se mueve una parte del cuerpo o todo en pequeños desplazamientos. Como ejemplo podemos citar a los golpes de karate o de boxeo.

Velocidad de Aceleración: es la capacidad de aumentar la velocidad anterior. Este aumento es tanto mayor cuanto mayor sea la fuerza que actúa sobre el cuerpo en movimiento. Va desde los 5-6 metros hasta los 25 aproximadamente.

Velocidad de Desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible y es resultado de la perfecta coordinación de la amplitud y de la frecuencia. Va desde los 25 a los 50 metros.

Velocidad Máxima: es la capacidad de máxima velocidad. Es el espacio de tiempo donde se manifiestan al máximo todos los parámetros de la velocidad. Va desde los 40 metros hasta los 75 metros aproximadamente.

Velocidad Resistencia: es la capacidad de resistencia a alta velocidad o la capacidad de mantener una velocidad elevada la mayor distancia o tiempo posible. Va desde los 75 metros en adelante.

G. PLANIFICACIÓN

“La planificación del entrenamiento no es algo nuevo, desde épocas atrás se han venido estructurando los entrenamientos para toda clase de actividad en la cual el ser humano podría participar; con base a la anterior idea cada uno tomaba un tiempo para prepararse con el fin de alcanzar su objetivo, organizando tareas, ejercicios materiales y tiempo necesario para ello.

H. MODELOS DE ENTRENAMIENTO

Los modelos de entrenamiento han tenido diferentes características dependiendo la época y la situación del momento. En la antigua Grecia se empezó a dar el inicio a un primer modelo de entrenamiento llamado “tetra”, que consistía en entrenamientos de cuatro días donde se variaba la dosificación de las cargas en altas, moderadas y suaves. Considerándose esto como el inicio a los modelos de planificación del entrenamiento; con el paso del tiempo fueron surgieron nuevas propuestas y formas de orientar el entrenamiento deportivo, lo que fue dando origen a nuevos modelos de planificación del entrenamiento. El modelo de entrenamiento es hecho de forma tal que implica un esquema teórico de un sistema, el cual se realiza para facilitar la comprensión y desarrollo del trabajo, adaptándose a las circunstancias con las cuales se cuenta en determinado momento”³

I. MODELO DE PERIODIZACIÓN

Como dice García Manso (1996; 111), “este modelo propuesto por Matveiev, el cual es considerado como el padre de la planificación moderna, ya que su modelo tubo gran aceptación y validez en los años 50. En su modelo propone tres periodos de entrenamiento preparatorio, competitivo y transitorio en un plan anual, cada uno con

³GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-2013-054-7. p. 110-111-112-113-114- 59-124

un enfoque diferente, lo que mostraba la estructuración de unos contenidos y orientación con relación al proceso deportivo.

La estructura de este plan esta caracterizado básicamente por la relación constante entre dos aspectos claves, como son el volumen y la intensidad del entrenamiento.

En esta propuesta de entrenamiento se plantean unos aspectos preponderantes para la planificación del entrenamiento con relación este modelo:

- Las condiciones climatológicas como un factor determinante en la planificación del entrenamiento; esto fue tenido en cuenta por los cambios que el organismo podía presentar en las diferentes épocas del año a cauda de las estaciones, por lo tanto, esto hacia que el entrenamiento tuviera una variación.
- La periodización del entrenamiento y el calendario de competencias; este factor era tenido en cuenta de forma tal que el entrenamiento estructurado tuviera una relación con las competencias a enfrentar en ese ciclo anual, buscando que las competencias mas importantes estén en el mismo periodo en el cual se podía mantener la forma deportiva y al mismo tiempo que el numero de competencias fuera bien distribuido para lograr el perfeccionamiento deportivo teniendo en cuenta ordenar las competencias de mayor y menor importancia en ese periodo competitivo.
- Las leyes biológicas; son principales en la realización del entrenamiento y mas aun cuando en este modelo de entrenamiento es sustentado por Matveiev el síndrome de adaptación general de Selye; al mismo tiempo se planteaba que para alcanzar la forma deportiva había que tener en cuenta tres fases que eran: el desarrollo, la conservación y la perdida de esta. La planificación del entrenamiento debe prever y adaptarse a cada fase de estas.

Con el paso del tiempo este autor para dar calor a su teoría la apoyo en los siguientes principios, son:

- Unidad de la formación especial y la formación general del deportista: La formación general del deportista crea y aplica los medios para favorecer la

formación especial, la interrelación entre estas dos hace que ese proceso de desarrollo especial o general se vea beneficiado, por lo tanto uno trabaja con otro de forma tal que cada uno establece unos límites para mejorar la formación deportiva.

- Carácter continuo del proceso de entrenamiento aunque en él se combinen sistemáticamente carga y recuperación: Todo entrenamiento debe tener relación en sus unidades, haciendo que lleve de forma lógica y secuencial las condiciones estables y progresivas de la carga, esto buscando la alternancia entre las cargas de trabajo y la recuperación, teniendo en cuenta que la aplicación de una nueva carga no puede ser muy lejana al estímulo anterior para conservar huellas de la carga anterior pero con una adecuada recuperación para evitar el sobreentrenamiento.
- Aumento progresivo y aumento máximo de los esfuerzos de entrenamiento: Una característica fundamental del entrenamiento es el aumento de las cargas de una forma constante pero teniendo en cuenta no llegar a la sobrecarga, la cual lleva los límites funcionales del organismo y por lo tanto sobre pasa la barrera de las posibles adaptaciones. Las cargas deben de corresponder a las diferentes posibilidades del deportista para evitar el sobreentrenamiento por esta razón el volumen y la intensidad son parámetros básicos en la carga de entrenamiento, siendo inseparables y al mismo tiempo contrapuestos.
- La estructura del entrenamiento siempre presenta una dinámica ondulante en todos sus componentes señalando tres casos:
 1. Ondas pequeñas propias de los Microciclos.
 2. Ondas medianas, compuestas de varias ondas; o sea, varios Microciclos.
 3. Ondas grandes, se producen a lo largo de la temporada marcando la tendencia de las cargas empleadas en ciclos medianos.

- División de la temporada en ciclos: Los ciclos entrenamiento representan una sucesión de estructuras que se van repitiendo en cierto tiempo en las diferentes sesiones, Microciclos y mesociclos del entrenamiento. Marcándose una modificación en los diferentes medios y métodos del entrenamiento.

Este modelo a pesar de su estructura en los tres diferentes periodos recibe las siguientes críticas:

1. Desarrollo simultaneo de diferentes capacidades en un mismo periodo de tiempo.
2. Uso rutinario de cargas a lo largo de periodos de tiempo prolongados.
3. Poca importancia del trabajo específico.
4. Periodos reducidos a cortos periodos de la temporada.
5. Por lo tanto este modelo tiene poca validez en el entrenamiento de alto rendimiento, estando mas enfocado en la iniciación deportiva

J. Modelo De Ciclos

Como dice García Manso(1996;59), este modelo consiste en una macro estructura que engloba objetivos de un periodo completo con una finalidad concreta en el que se incluye una fase de competencias; una temporada de entrenamiento se divide en base a las competencias, por lo tanto se divide en tres partes:

- Periodo preparatorio con dos subperiodos de preparación general y uno especial.
- Periodo competitivo con dos subperiodos uno precompetitivo y otro de competencias principales.
- Periodo transitorio.

La duración de cada uno de estos depende de la duración de las competencias y de los intereses del entrenador y atleta con relación a su nivel de rendimiento

El método de ciclos también comprende estructuras mas pequeñas como los mesociclos y los Microciclos, los cuales desglosan mas a fondo las diferentes particularidades del plan de entrenamiento; en algunas estructuras de entrenamiento los ciclos pueden llegar a ser periodos preparatorios competitivos o transitorios ya que permiten diversificar las cargas de entrenamiento.

K. Modelo De Bloques

Este modelo propuesto por Verjoshanski (1988) citado por García Manso (1996), no utiliza el termino planificación del entrenamiento, sino que define este como un sistema en el que se definen los conceptos de programación, organización y control.

- Por programación entiende una primera determinación de la estrategia, del contenido y de la forma de construir el proceso de entrenamiento.
- Por organización se entiende la realización práctica del programa, teniendo en cuenta las condiciones concretas y las posibilidades reales del deportista.
- Por control entiende el seguimiento del proceso de entrenamiento en base a criterios establecidos previamente”⁴ (García Manso 1996, 124)

“Uno de los objetivos y fundamentos de este modelo es la mejora de una capacidad en específica, ya que este se creo pensando en la mejora de la fuerza pero poco a poco fue tomado su lugar en el trabajo de otras capacidades para la mejora del rendimiento. Como dice Campos (2001; 39) el modelo de bloques es una concentración de cargas de entrenamiento dirigidas a la mejora de una capacidad durante un periodo de tiempo que oscila entre 2 y 2 ½ meses. El propósito del modelo es evitar que se produzcan índices innecesarios de fatiga, por lo tanto se plantea una distribución especial de cargas para una mejor transferencia del trabajo”⁵.

⁴GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7. p.110-111-112-113-114- - 59 - 124

⁵CAMPOS G. Jose. y otro Teoria y planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo Barcelona. 2001 ISBN 84-8019-520-7 p. 39

“También plantea la necesidad de conocer y tener definido el objetivo principal, pues no solo el trabajo se concentrara en este, es necesario trabajar otros aspectos que van a mejorar el desarrollo del deportista, haciendo que se tengan en cuenta los otros contenidos predispuestos en el plan; para esto se destacan los siguientes aspectos propuestos según Verjoschanski:

- Conocer la realidad del deporte moderno.
- Concepto metodológico de la preparación.
- Línea estratégica general del entrenamiento.
- Organización del entrenamiento.
- Efecto del entrenamiento retardado a largo plazo.

En conclusión el modelo busca la mejora del rendimiento a través de un trabajo de moderado volumen, intensidad gradualmente creciente y orientación específica.

L. Modelo De Altas Cargas

En este modelo propuesto por Verjoschanski y Vorobiev es considerado precursor de la doble periodización; esto consiste en generar cambios en las cargas para evitar la adaptación biológica, considerando necesario frecuentes cambios y haciendo uso prioritario de las cargas específicas, organizado en estructuras de corta duración.

“las características de la estructura propuesta por Vorobiev las podemos resumir de la siguiente forma:

- La aplicación de las cargas sigue los principios de la adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista.
- Considerar necesario aplicar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con finalidad de conseguir continuas adaptaciones al organismo.
- Hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.
- Organizar el año en estructuras intermedias de corta duración. (García Manso 1996, 119).

Su principal oposición se centra en no tener en cuenta la capacidad biológica. Algunos autores comentaban que en el periodo preparatorio se buscaba gran volumen y baja intensidad para posteriormente y en forma gradual aumentar la intensidad y disminuir el volumen, produciendo una adaptación en el organismo especialmente en los deportistas de alto rendimiento.

Según García Manso 1996, Vorobiev proponía que era necesario comprender lo difícil de sostener una carga de trabajo al máximo por mas de 7 o 10 días, lo cual obligaba a planificar el entrenamiento en oscilaciones continuas; pero esta afirmación es muy considerada cuando se están trabajando cargas de choque las cuales obligan generar cambios por el periodo de trabajo realizado.

También fundamenta una variabilidad constante en los estímulos ya que la uniformidad hace que el organismo se acostumbre más rápido a las cargas y menor será el efecto en la calidad motriz, por lo tanto en la construcción de la carga de entrenamiento es muy importante tomar el volumen y la intensidad teniendo en cuenta los resultados para no contraponer carga con volumen e intensidad.

En el modelo de altas cargas también es tenido en cuenta Tschiene quien proponía un modelo similar al de Vorobiev pero enfocado especialmente en la adaptación biológica del deportista lo que se acercaba a la teoría de sistemas”⁶.

M. Modelo A.T.R.

“El origen de este modelo se da como alternativo a la clasificación de los mesociclos, este fue propuesto por Issurin y Kaverin (1986)

Como dice Navarro (2003), la esencia del modelo ATR se caracteriza por su concepto alternativo de periodización el cual radica en la periodicidad y la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento. Esta permutación se logra alternando con tres tipos de mesociclos: de acumulación (A), de transformación (T) y de realización (R)

⁶ GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7. p. 125-126-127

“Las características y la orientación de estos mesociclos es un reflejo de su denominación. Así, el Mesociclo de acumulación se realiza con la finalidad de aumentar el potencial motor del deportista y crear una reserva de cualidades básicas; es, por decirlo de otro modo, todo el Mesociclo preparatorio en miniatura. En el Mesociclo de transformación ese potencial se convierte en preparación especial; sobre la base de la fuerza desarrollada, aumenta la resistencia de fuerza, y sobre la base del desarrollo aeróbico se perfecciona el abastecimiento energético mixto - aeróbico y anaeróbico- y se incrementa la resistencia especial y de velocidad. Por último, el Mesociclo de realización crea premisas para que en las competiciones cristalicen los potenciales motores acumulados y transformados.” (Narro 2003, Pib 229)

Como dice Navarro (2003), y se concentra este en algunas particularidades esenciales del programa de entrenamiento teniendo en cuenta algunos pasos:

1. “Se renuncia el entrenamiento simultaneo de muchas cualidades y se concentra el efecto del entrenamiento y una orientación definida en un menor número de capacidades.
2. Como unidad estructural de entrenamiento, los mesociclos deben poseer una duración lo suficientemente larga para alcanzar los cambios morfológicos energéticos y coordinativos que sean necesarios. Los mesociclos duran de 14 a 28 días. En estos plazos, la realización de estos cambios en deportistas altamente entrenados exige una atención preferente al entrenamiento de determinadas capacidades. Esta elevada concentración de cargas de entrenamiento requiere una reducción del número de capacidades para su desarrollo simultáneo.
3. El entrenamiento consecutivo de acumulación, transformación y realización es la mejor forma para obtener una concentración más elevada de cargas de entrenamiento. Más aún; este diseño de entrenamiento hace más fácil planificar e interpretar la preparación de acuerdo al repertorio de ejercicios, programa de evaluación, empleo de los medios de recuperación y condiciones de nutrición.

4. Se alternan con más frecuencia la orientación del entrenamiento y sus contenidos, lo que hace que la preparación llegue a ser de mayor interés, más motivante y atractiva para los deportistas.
5. Aumenta la eficacia en el control del entrenamiento, puesto que el objetivo sobre el que actúa el entrenamiento se restringe en cada Mesociclo, registrando los cambios justamente en las capacidades sobre las cuales se actúa preferentemente.

Sin embargo, se pueden constatar ciertos problemas en este sistema. Al elaborar el plan anual, por regla general hay que adaptarlo al calendario de las competiciones. En el momento cumbre de competiciones, con pequeños intervalos entre ellas, la duración entre las mismas no es suficiente para ubicar tres mesociclos, aunque los mismos se acorten. Debido a ello, es preciso programar la participación en competiciones como mesociclos de transformación, o variar la meso estructura en el período competitivo. (Navarro 2003, Pib 229)

Entrenamiento de los mesociclos

Mesociclo de acumulación: Como dice Navarro (2003), los ejercicios de fuerza máxima son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza). Además, sirven para estimular la hipertrofia muscular, lo cual es a veces necesario. Sin embargo, el programa de fuerza debe ser suplementado por el trabajo aeróbico debido a que el entrenamiento acumulativo debería mejorar los potenciales oxidativos y contráctiles de los músculos. Este trabajo simultáneo es compatible con períodos de perfeccionamiento técnico, la eliminación de errores, etc. De este modo, el programa de entrenamiento completo en un Mesociclo acumulativo incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Por el contrario, el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejoría de la fuerza.

Mesociclo de transformación: La mayoría de las competiciones deportivas requieren o involucran resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, así como

resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un Mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, estorba a la técnica. Este tipo de Mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga; una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutado en un estado fatigado.

Mesociclo de realización: El entrenamiento principal (meta) en este Mesociclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico-alactácidos. La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácido es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica para las competiciones próximas. Para estimular las capacidades de velocidad y de condición física integrada, los atletas deberían entrenarse en un estado bien descansado”⁷.

Características del modelo ATR

“La idea general del concepto alternativo se basa en dos puntos fundamentales del diseño de entrenamiento:

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos).
- El desarrollo sucesivo de ciertas capacidades/ objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos”⁸.

⁷ NAVARRO VALDIVIESO, Fernando. La Estructura Convencional de Planificación del Entrenamiento versus la Estructura Contemporánea. PubliCE Standard. 29/12/2003. Pid: 229.

⁸ GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7. p. 132

N. Modelo Individual

Como dice Campos (2001; 43), “este modelo propuesto por Bondartchuk (1984), en los años ochenta se convertido en el modelo mas avanzado para el entrenamiento de deportes de elite; el criterio principal del modelo es la adaptación de las cargas por parte del deportista desde sus características individuales.

Esto se fundamenta con la idea de que el sujeto es indivisible y por lo tanto se deben trabajar las capacidades condicionales y técnicas de forma simultánea, haciendo que las cargas tengan un carácter específico y por lo tanto se adapta a las condiciones de cada deportista. En la estructura del plan se distinguen varias formas que marcan el tiempo que el deportista necesita para adaptarse que puede depender de varios meses, entre 2 y 8; para su aplicación se utilizan tres periodos:

- Periodo desarrollo
- Periodo de mantenimiento
- Periodo de recuperación

Estos periodos de tiempo indican la amplitud con la cual el deportista puede alcanzar su máximo rendimiento, el cual se determina con el seguimiento por controles y diarios de campo. Se busca que el deportista llegue a su rendimiento máximo y conserve su nivel por 4 semanas, sino se producen cambios en el programa de entrenamiento se realiza una reducción de las cargas, cuya duración también se estima 4 semanas”⁹.

“Como dice García Manso (1996; 146), la adaptación del deportista se logra mediante un empleo paralelo de las cargas de diferente orientación a lo largo de todo el Macro ciclo, pero partiendo del principio que solo la aplicación de cargas especiales pueden provocar una adecuada respuesta en el organismo”¹⁰.

⁹ CAMPOS G. Jose. y otro Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo Barcelona. 2001 ISBN 84-8019-520-7 p. 43

¹⁰ GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7. p. 146.

O. Métodos de entrenamiento

“Se entiende por método el procedimiento sistemático y planificado de ordenación de los 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 la elección de los medios de trabajo y su dosificación, todo ello con el propósito de alcanzar los objetivos marcados de antemano. Los métodos de entrenamiento autónomo fueron desarrollados ante todo para mejorar la condición física.”¹¹ (García Manso, 1996, 16)

Se encuentran varios métodos para el entrenamiento deportivo:

P. Métodos continuos

“Consiste en correr con un ritmo o intensidad sostenido en el que los latidos del corazón estarán entre 130 y 160 por minuto. La duración de tal carrera será de más de 30 minutos para el atleta joven y de entre 60 y 120 para el atleta maduro. La mejora en el VO₂ máx. (Capacidad aeróbica), se logra aquí mediante cargas a largo plazo bajo condiciones aeróbicas. Este método está especialmente recomendado para los atletas de resistencia de distancias largas”¹².

Los métodos Continuos Variables:

“Consiste en modificar la intensidad del esfuerzo a lo largo de la aplicación de una carga de entrenamiento. Los efectos más relevantes de este tipo de entrenamiento son los mismos que los encontrados en los entrenamientos de velocidad uniforme y media y corta duración. Asimismo, mejora el cambio de suministro energético requerido y acelera la capacidad de recuperación durante cargas ligeras”¹³.

¹¹ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9. p. 16

¹² DICK, Frank. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1993. ISBN 84-8019-070-1 p. 301

¹³ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9. p. 328

Q. Métodos Fraccionados

Método Variable: “Consiste en correr durante periodos prolongados de tiempo, con velocidades alternadas en tramos sucesivos de acuerdo con un plan. Al nivel más sencillo, se puede tener un ritmo lento (FC = 130-150 pulsaciones por minuto) durante 0.5 kilómetros. La entrada forzada en los ejercicios anaeróbicos y la consiguiente deuda de oxígeno demanda su devolución dentro del siguiente kilómetro, y esta situación actúa como un fuerte estímulo para la mejora del VO₂ Máx. Este método se emplea extensivamente tanto por los atletas de media como de larga distancia”¹⁴.

Método intervalos: “Se aplica a ejercicios cíclicos, variando la intensidad de la activación; la duración del intervalo es fija, pero puede disminuir o aumentar progresivamente incrementando la acumulación de fatiga o manteniendo un tono adecuado de forma; puede variar también la duración del trabajo. El método intervalos es el mejor medio para aumentar la cantidad de trabajo a igualdad de intensidad (forman parte de él el interval-training, el método series – repeticiones, el piramidal y otros métodos que emplean el intervalo de recuperación durante la continuación del desarrollo de los ejercicios)”¹⁵.

Método de repeticiones: “Este método provoca mejoras en las técnicas del deportista, pero disminuye su eficacia cuando aumenta el rendimiento; consiste en emplear estímulos iguales a intensidades diferentes por periodos de tiempo determinados”¹⁶.

Método circuito: “Se basa en pruebas que, en general, no tienen intervalos y se desarrolla cambiando de ejercicios en cada serie que ejercita una zona muscular distinta; la serie es repetida varias veces en una sesión, y comprende de 5 a 15

¹⁴ DICK, Frank. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1993. ISBN 84-8019-070-1 p. 301

¹⁵ MANNO, Renato. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1994. ISBN 84-86475-88-0 p.128

¹⁶ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9. p. 376

ejercicios”¹⁷.

Método Streching: “Consiste en numerosas técnicas que combinan contracciones isotónicas e isométricas en diferentes combinaciones. En su aplicación la práctica deportiva de esta técnica se realiza en parejas aplicando el trabajo de forma alternativa. Comprende cuatro fases para su realización: Estiramiento no forzado, contracción muscular isométrica, relajación y estiramiento forzado”¹⁸.

Método de Multisaltos: “Hoy en día esta muy difundido el uso de toda la gama de entrenamientos de saltos para obtener un incremento de fuerza (fuerza-velocidad) de las extremidades inferiores. De entre las diferentes modalidades de entrenamiento de saltos, el más controvertido es el empleo de saltos en profundidad”¹⁹.

Método Fartlek: “Consiste en correr con una intensidad variable según las necesidades del atleta y los dictados de terreno. El atleta empleará un terreno que ondula y le impone demandas variables sobre él (por ejemplo, colinas, terreno boscoso, arado o arenoso). Al igual que el método alternado, los periodos anaeróbicos proporcionan un fuerte estímulo para la mejora del VO₂ máx. Además, las exigencias del terreno estimulan el desarrollo de la fuerza-resistencia y de la adaptación del equilibrio propioceptivo del tobillo, la rodilla y la cadera”²⁰.

R. Método de la competición

“Es la realización de una prueba competitiva de entrenamiento en la que mediante un reglamento de requiere una prueba máxima, bajo el estímulo psicológico de la competición y del control relativo del resultado. Este método tiene un valor determinado en la preparación para la puesta en forma de los atletas, y por otra parte

¹⁷ MANNO, Renato. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1994. ISBN 84-86475-88-0 p.128

¹⁸ Concepto, grupo de investigación universidad de Caldas, proyecto Caracterización del entrenamiento deportivo de los entrenadores participantes en los XVII juegos deportivos nacionales - 2004

¹⁹ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9. p. 246

²⁰ DICK, Frank. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1993. ISBN 84-8019-070-1 p. 301

puede ser un estímulo motivador para los muy jóvenes si es utilizado con la debida perspicacia y en un clima psicológico adecuado”²¹.

S. Método de Juego

“Sus características en el entrenamiento deportivo son las siguientes:

- En la actividad con los deportistas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variantes. Los deportistas siempre realizan un determinado papel.
- Existe variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los deportistas pueden alcanzarlo de diferentes formas. De aquí se desprenden otros rasgos del método de juego:
- La amplia independencia de las acciones de los deportistas, los altos requisitos que se les plantea a su iniciativa, agilidad, ingeniosidad.
- La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. El estado emocional que el juego crea permite "disimular" la carga en el juego y los deportistas realizan un volumen de carga bastante considerable a una intensidad alta "como si no lo notaran".

Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para la educación de las capacidades motrices; para el perfeccionamiento de la agilidad; para la educación de las cualidades de la personalidad. Sus particularidades son:

- Una carga física y funcional inusual sobre el organismo.
- Se crean determinadas premisas para la formación de la personalidad”²².

T. Método de preparación teórica

“Este método se trabaja regularmente en las fases iniciales del entrenamiento,

²¹ MANNO, Renato. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Pidotribo. Barcelona-España. 1994. ISBN 84-86475-88-0 p. 128

²² Método del juego, por FORTEZA Armando, en la pagina electrónica www.efdeportes.com

específicamente en la iniciación deportiva, que es el momento en que se le enseña a los deportistas aspectos de reglamentación, información de actualidad, sus avances y sus errores, su técnica y su táctica, además de las recomendaciones y sugerencias para el bienestar del deportista y la mejora de su rendimiento”²³.

U. MEDIOS DE RECUPERACION

“El nivel de la Supercompensación depende de la intensidad del trabajo, mientras su duración depende del mismo factor y de la magnitud de los cambios bioquímicas que el ejercicio ha provocado en el organismo. Después de un trabajo muy intenso de corta duración, esta fase llega y finaliza rápidamente. Por ejemplo, la recuperación de las reservas intramusculares de glucógeno se manifiesta a las 3-4 horas de descanso y termina a las 12 horas.

Tras un trabajo duradero de potencia moderada, la Supercompensación de glucógeno llega solo al pasar 12 horas y se observa en el transcurso de 48-72 horas después de finalizado el esfuerzo. Las causas de la Supercompensación están relacionadas con una concentración elevada de hormonas en el periodo de descanso, y con la inducción por estas de la síntesis de enzimas que controlan los procesos de recuperación de las sustancias energéticas. No obstante, los procesos de recuperación pueden ser acelerados, especialmente a través de tres mecanismos:

- La utilización de ejercicios regeneradores.
- El empleo de medios mecánicos y naturales de recuperación.
- El uso de productos recuperadores.

V. Ejercicios regeneradores

Es universalmente aceptado que la realización de esfuerzos de baja intensidad (<60%) después de terminado el trabajo acelera los procesos de recuperación

²³ Concepto, grupo de investigación universidad de Caldas, proyecto Caracterización del entrenamiento deportivo de los entrenadores participantes en los XVII juegos deportivos nacionales - 2004

(Davies y col., 1989; Hermansen y Stensvold, 1972; Belcastro y Bonen, 1975; McMaster y col., 1989; Thiriet y col., 1993; Bangsbo y col., 1994).

Los procesos de recuperación después de las cargas de carácter anaeróbico que provocan una importante acumulación de lactato son más rápidos cuando en la fase de descanso se emplean esfuerzos similares de mediana o baja intensidad. Hermansen y Stensvold (1972) utilizaron cargas de recuperación activa que variaba entre el 15% y el 80% del VO_2 máx., encontrando que la velocidad de aclaración del lactato (remove) era mayor con intensidades entre el 60-70% del VO_2 máx. La velocidad de eliminación del lactato después de cargas extremas de carácter anaeróbico es de 0.02-0.03 g/l/m si se realiza una recuperación pasiva, pero la velocidad aumenta a 0.08-0.09 g/l/m si se emplea una recuperación activa de un 50-60% del VO_2 máx., lo que está relacionado con el incremento de la circulación sanguínea dentro de los músculos (Platonov, 1991; Thiriet, P., 1993).

Parte del lactato es utilizado por los músculos inactivos (Jorfeldt, 1970; Aalborg y col., 1975; Kowalchuk y col., 1982; Lindberg y col., 1990; Bangsbo, 1994), o bien por los músculos activos, el corazón, el hígado o los riñones (Brooks, 1987).

La hidratación tras esfuerzos anaeróbicos, ya eficaz por sí sola, incrementa su efecto sobre la eliminación del lactato cuando va acompañada de esfuerzos aeróbicos ligeros (Aguinaga y col., 1995).

W. Medios naturales y mecánicos

Resulta destacado el papel de los factores físicos en la recuperación y en el incremento de la capacidad de trabajo de los deportistas. La fisioterapia moderna dispone de una enorme variedad de factores físicos naturales (sol, aire, agua, etc.), y artificiales que poseen una elevada actividad biológica y curativa. Entre todos ellos podemos destacar los siguientes (Karpman, 1989):

- a) Los rayos ultravioletas, que al pasar a través de la piel intensifican la circulación sanguínea y el tropismo de los tejidos, varían la permeabilidad de los capilares y

de las membranas celulares, activan enzimas, aumentan el contenido de las sustancias biológicamente activas en los tejidos, contribuyen a la elaboración por el organismo de la vitamina D, mejoran la absorción del fósforo y el calcio por el tejido óseo y normalizan la actividad del sistema nervioso.

- b) La electroestimulación, además de un método de entrenamiento de las fuerzas, es un medio que permite acelerar los procesos e recuperación tras entrenamientos intensos.

Podemos distinguir tres tipos de corriente:

1. Corriente continua (galvanica). Corriente intensidad constante.
 2. Corriente sinusoidal. Varía según una ley sinusoidal en función del tiempo.
 3. Corriente alterna. Sin ser sinusoidal, se reproduce en intervalos regulares de tiempo. Se distinguen:
 - Corriente alterna unidireccional.
 - Corriente alterna intermitente.
- c) La crioterapia, o tratamiento con frío. La aplicación de “frío” parece explicarse como prevención de la inflamación o buscando el efecto rebote a nivel de circulación sanguínea. Se utilizaran temperaturas entre 4° y 18° según la tolerancia al frío que posea el deportista. Inicialmente (primera fase) produce un estrechamiento reflejo de los vasos mas superficiales, palideciendo la zona afectada y enfriándola. Poco después, en el punto de aplicación, los vasos se dilatan de forma refleja (segunda fase), y en consecuencia, la piel adquiere una coloración rosada y se calienta. Si la aplicación de frío se prolonga, se observa un estrechamiento de las arteriolas, dilatándose los capilares y las venas (tercera fase), disminuyendo la velocidad del torrente sanguíneo, la piel se pone rojo púrpura y fría al tacto.

El frío inhibe el desarrollo de los procesos inflamatorios agudos e intensifica (en casos de acción corta) o disminuye (en los casos de acción prolongada) la excitación de los nervios periféricos y del SNC.

d) Hidroterapia: Los efectos generales los podemos resumir de la siguiente forma:

<i>SISTEMA</i>	<i>FRIO</i>	<i>CALOR</i>
MUSCULO	En estímulos breves aumenta el rendimiento y suprime la fatiga	En estímulos breves, fortalece y suprime la fatiga
S. N. VEGETATIVO	Aumenta el tono simpático	Aumenta el tono parasimpático
METABOLISMO	Aumenta la velocidad de las reacciones metabólicas	Disminuye la velocidad de las reacciones metabólicas

d.1) Las *duchas*, además de su efecto por la temperatura utilizada en el agua, desempeñan un gran papel por la presión de estas sobre el cuerpo. Se distinguen las duchas de baja (0.3-1 atmósfera), media (1-2 atmósferas) y alta presión (2-4 atmósferas), o por la temperatura: Las duchas frías (10°-12°), frescas (25°-30°), templadas (32°-35°), tibias (36°-38°) y calientes (+38°).

La ducha fría o caliente de corta duración tonifica los músculos e incrementa el tono del sistema vascular. La ducha caliente reduce la excitación de los nervios sensoriales y motores e incrementa el metabolismo. La ducha tibia ejerce un efecto calmante.

Las duchas a presión (de chorro) se efectúan con agua lazada a presión a 3-5 mts de espaldas al mismo, y a una temperatura de 30-32°, o bien alternando la temperatura (frío-calor).

d.2) Los baños de vapor a 40° -60° con una humedad del 80% tienen efecto sobre el sistema nervioso central SNC, el sistema cardiovascular, sistema

respiratorio y sistema muscular, eliminado las sensaciones de tensión y cansancio o la pérdida de sueño.

e) Las Saunas (baños de aire seco) han adquirido gran popularidad en nuestro país durante los últimos años. El efecto más notable de la sauna es el incremento de la vascularización. Armijo y col. (1976) resumen los efectos de una sauna de la siguiente manera:

- Elevación de la temperatura corporal y mucosas, especialmente a nivel superficial.
- Estimulación de la sudoración con todas sus consecuencias.
- 1
- Acción sedante sobre el sistema nervioso.
- mejora de la circulación periférica.
- estimulación de la actividad endocrina (tono parasimpático, simpático).
- Activación de las inmunorreacciones orgánicas.

f) La ionización del aire mejora la disposición general, el apetito, el sueño, la reacción de precipitación acelerada de eritrocitos, reduce la presión sanguínea, disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria y aumenta la actividad de oxidación-reducción del organismo. Los iones son partículas del aire atmosférico que llevan carga negativa o positiva.

Estos iones predominan en las horas del día a la orilla del mar (especialmente en momentos de oleaje) (100 a 1500 cm³). También es importante la concentración del aire próximo a las cascadas, ríos de montaña (3-4000cm³), bosques, etc. En las grandes ciudades especialmente en las viviendas cerradas, el contenido de iones ligeros no sobrepasa los 400-600cm³.

g) La oxigenoterapia existen dos formas: inhalación directa de O₂, y utilización de cócteles oxigenados.

- i) La aspiración de oxígeno humedecido es utilizado en los entrenamientos (durante las recuperaciones) o en las competiciones (durante los descansos) a través de mascarar en las que se respira durante 1-10min.
- ii) Los cócteles oxigenado (con inclusión de la clara de huevo, agua, oxígeno, H.D.C. de fácil asimilación, AC: orgánicos y sales minerales) producen al poco de ser administrados cierta hinchazón del abdomen, que desaparece a los 10'-15', momento en el que disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta la coloración de la piel y se siente una sensación de predisposición que indica el estado de recuperación. Este tratamiento se emplea antes de la ejecución de cargas explosivas y de velocidad, o bien tras pruebas de larga duración.
- h) El masaje se basa en la existencia de relaciones reflejas entre los órganos internos y determinadas sesiones de la piel, los músculos, el tejido conjuntivo, etc. Empleado durante un tiempo prolongado mejora la circulación sanguínea, relaja el músculo, estimula los procesos de rehabilitación, y aumenta la capacidad de trabajo. Se define como "la manipulación de los tejidos blandos con finalidad terapéutica, higiénica o deportiva" en el transcurso de un masaje se podrán aplicar las siguientes maniobras:
1. Rozamiento.
 2. Pellizcamiento
 3. Fricciones
 4. Percusión y palmoteo
 5. Vibraciones
- i) Presión local negativa. Consiste en colocar una parte del cuerpo dentro de una cámara de presión en la que se provoca una presión barométrica baja (vacío) que provoca una vasodilatación periférica y una mejora de los procesos metabólicos. Se coloca el segmento a una presión similar a la de una estancia a 1200-1500 metros de altura durante 2'-3', para posteriormente crear una compresión de 0.3-0.5 atmósferas durante 10''-30'' y después comprimir otra vez. Para elevar el rendimiento deportivo antes de la competición en los corredores se emplea el

siguiente método (Mishchenko y Monogorov, 1995): Acenso a 1200mts durante un minuto, descender a 0.5 atmósferas durante 30'', acenso a 1500 durante 2`descender a 0.5 atmósferas durante 30'', acenso a 1500 durante 3'.

j) Gravitoterapia Es una técnica que consiste en la utilización de la gravedad para facilitar la recuperación mediante la inversión del cuerpo con la utilización de una tabla, aparato gravitador o tobilleras especiales. Su práctica favorece el retorno venoso ayudando en la recuperación de la musculatura altamente fatigada y contracturaza. Es recomendable también, después de una intensa sesión de sobrecargas o de multisaltos, permitiendo recuperar la adecuada separación intervertebral.

X. Productos recuperadores

a) La utilización de dietas ricas en hidratos de carbono (>70%).

Glucogeno muscular. Los depósitos de glucogeno muscular varían según su nivel de entrenamiento de las personas. Las personas sedentarias tienen menos de (80-100mmol/gr. músculo húmedo) que las entrenadas (130-140 mmol/gr.) .Si un sujeto entrenado deja el entrenamiento durante algunos días, los depósitos de glucogeno pueden subir hasta 170-180 mmol/gr., si además durante esos días de no entrenar o bajar la carga de entrenamiento toman una dieta rica en hidratos de carbono (<70%), los depósitos pueden subir hasta 210 mmol/gr.

La resíntesis del glucogeno tiene una respuesta en dos fases. En la primera (fase rápida) se alcanzan los valores normales en 24 horas, mientras que en la segunda fase (fase lenta) se alcanza la de supercompensacion en 2-3 días, según la intensidad del esfuerzo y el nivel de aporte de HC.

Aporte de fluidos_Enlazando un poco con lo anterior vemos como el aporte de fluidos esta íntimamente relacionado con el aporte de sustratos, este aspecto es especialmente importante por si misma sin necesidad de incorporarle sales o sustratos energéticos. Incluso al añadirle estas sustancias se retrasa la absorción de líquidos por parte del intestino.

Pero en ocasiones también se hace necesario el aportar electrolitos y sustratos energéticos. Si el organismo padece un estrés electrolítico en forma de desequilibrio iónico, las células afectadas no serán capaces de mantenerse en su condición homeostática y perderán la capacidad de aprovechar las fuentes de energía externa y, por lo tanto, perderán también su funcionalidad. Con el fin de atajar estos problemas tan frecuentes en el deporte, se han lanzado al mercado un gran número de bebidas de carácter isotónicas, a las cuales en ocasiones se le añaden sustratos energéticos.

b) Medios farmacológicos

También contribuyen a la aceleración de la recuperación, algunos medios farmacológicos. El empleo de compuestos biológicamente activos de poca toxicidad está justificado, desde el punto de vista fisiológico, para el control de los importantes sistemas del organismo durante las cargas físicas para lograr la recuperación y restauración activa de los recursos plásticos y energéticos consumidos durante las grandes cargas físicas, y para la regulación del equilibrio de los procesos nerviosos con el propósito de prevenir la sobre tensión en la próxima carga. Sin embargo, no debemos confundir este tipo de ayuda con la estimulación ilegal del organismo (doping). Sería una hipocresía no reconocer la importancia que las ayudas ergogénicas, especialmente las ayudas de tipo farmacológico nutricional o estacional, han tenido en el progreso de los resultados deportivos durante los últimos años, tanto por su intervención directa en el mundo de la competición como durante el proceso de entrenamiento. No obstante, nos estamos refiriendo a un aspecto que nada tiene que ver con las técnicas del dopaje que, en ocasiones, tanto proliferan en el deporte moderno²⁴.

Y. MÉTODOS PARA LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS

²⁴ GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. ISBN 84-8013-053-9. p. 55 a la 73

1996. Madrid.

“Según García Manso (1996; 75) “La detección de talentos deportivos tradicionalmente sigue tres comportamientos/planeamientos distintos:

- a) El sistema piramidal
- b) La detección selectiva desde edades tempranas
- c) La inversión en talentos ya confirmados.

a) El sistema piramidal

Este método ha sido el tradicional, hasta hace muy pocas fechas, en la mayoría de los países. Algunos sectores piensan que aumentando el número de practicantes se lograra aumentar el nivel de éxitos de las elites deportivas del entorno, pero nada más lejos de la verdad. Hoy en día el aumento de practicantes no agonísticos invalida este método para alcanzar campeones. Sánchez Bañuelos (1993) lo resume en los siguientes puntos

- Gran masa practicante con enfoque preferente a la práctica deportiva.
- Distribución de los medios económicos y materiales entre un alto número de deportistas.
- Selección por eliminación natural, a través de niveles de exigencia creciente de rendimiento.
- Como resultado, por decantación, emerge la elite.

Esta que presupone que un joven que libremente se incorpora a la práctica deportiva llega a través de su rendimiento en categorías menores a los niveles más altos de su modalidad deportiva.

Ventajas:

- Bajo coste económico
- Ahorra organización y medios humanos.

Desventajas:

- Deja a la zorra la selección de deportistas
- Ignora un amplio sector de potenciales campeones

- No detecta a los individuos más aptos para cada modalidad
- No tiene en cuenta el factor de edad biológica
- No tiene en cuenta el nivel de entrenamiento
- A menudo no permite una adecuada orientación del deportista hacia su verdadera modalidad.
- El tiempo necesario para llegar al alto rendimiento suele ser muy largo.
- La selección se hace de forma puntual y atemporal.

b) El método selectivo (científico).

Es aquel método en el cual se seleccionan aquellos jóvenes que presentan las mejores aptitudes naturales y la necesaria actitud para la práctica de una modalidad deportiva. Quiero hacer notar la importancia de estos dos aspectos: aptitud y actitud, ya que una sin la otra llevan a la larga hacia el fracaso.

El primer concepto suele estar condicionado por el potencial genético del futuro deportista, mientras que en el segundo esta condicionado por la formación e interés entre los que se desenvuelve el futuro deportista.

Ventajas:

- Discrimina mejor a los futuros campeones
- Elimina los errores que pueden aparecer al tener en cuenta solo el factor rendimiento.
- Elimina considerablemente las decepciones que pueden crear falsas expectativas.
- La selección se hace por etapas y de forma cronológica.
- Reduce sustancialmente el tiempo necesario para alcanzar el alto rendimiento.
- Aumenta la eficacia del entrenamiento y del entrenador.
- Indirectamente ayuda al desarrollo de las técnicas del entrenamiento aplicadas al desarrollo del deportista.

Inconvenientes:

- Alto costo económico.

- Necesita una compleja estructura, tanto para la selección como para su seguimiento.
- Precisa de técnicos altamente cualificados.

c) Inversión en talentos ya confirmados.

El método consiste en concentrar todos los esfuerzos materiales y económicos en grupos no muy numerosos que hayan confirmados sus posibilidades en altos niveles de rendimiento. Este planteamiento ha supuesto un considerable éxito en nuestro país con la preparación de los juegos olímpicos de Barcelona 1992.

Tal como explica Sánchez Bañuelos (1994) el proyecto consiste en aportar al deportista los medios que le permitan: (1) mejorar su entorno vital; (2) mejorar el entorno de rendimiento.

- La mejora del entorno vital pretende:
 - Mejorar las condiciones de vida
 - Buscar la estabilidad emocional
 - El reconocimiento social del deportista
 - La mejora de perspectivas de futuro.
- La mejora del entorno del entrenamiento pretende:
 - Dar apoyo técnico
 - Dar apoyo tecnológico
 - Dar apoyo científico
 - Dotar de equipamiento e infraestructura adecuada
 - Lograr una dedicación prioritaria al entrenamiento.

Esta forma de alcanzar elites deportistas tiene la desventaja de un elevadísimo costo económico, que solo puede ser cubierto con la responsabilización del capital privado. La inversión en talentos confirmados comparte la idea que solo mediante la demostración confrontada a través de la práctica en el entrenamiento deportivo y la competición se puede saber si un deportista puede llegar a los niveles que solicita el alto rendimiento deportivo.

Los criterios a considerar para llevar a cabo, correctamente, la selección de un futuro campeón son las siguientes.

1. Herencia. Los materiales con los cuales se inicia la vida embrionaria están formados por el citoplasma y el núcleo del ovulo fertilizado, siendo su origen la aportación realizada por sus progenitores durante la fecundación. Se entiende por herencia el rasgo o aspectos morales, científicos, ideológicos, etc., que, habiendo caracterizado a alguien, continúan advirtiéndose en sus descendientes o continuadores.

La genética Es la ciencia que estudia la organización del material que biológicamente se hereda, siendo el gen la unidad genética fundamental, el cual químicamente esta constituido por acido desoxirribonucleico (ADN), y se organiza en una secuencia lineal sobre los cromosomas. El genotipo expresa la constitución genética del individuo o combinación de genes que en el se manifiesta.

El hecho de poder transmitir rasgos de los padres a los hijos nos aporta una importante información sobre las posibilidades futuras de un sujeto o al menos nos permite aproximar las tendencias que pudieran predominar de cara al futuro. No podemos olvidar que el simple hecho de disponer de un potencial genético (genotipo) favorable para la practica de una modalidad deportiva no garantiza el éxito de la misma, necesitando un adecuado desarrollo a través del entrenamiento.

2. Edad biológica. Es la edad establecida con base al grado de expresión de determinados indicadores biológicos. Se establece comparando el nivel de desarrollo de estos indicadores en cada edad cronológica. Las desviaciones respecto a la edad cronológica marcan los estados de *aceleración* o *desarrollo* del sujeto.

Las formas de determinar la edad biológica pueden ser muy variadas, aunque las más utilizadas son:

a) la determinación de la edad esquelética: El grado de desarrollo de los huesos es un importante indicador de la maduración esquelética de un individuo. Los huesos no crecen a la misma velocidad en cada sujeto, por lo que realizando un

seguimiento del crecimiento esquelético podemos valorar la madurez de una persona durante la edad evolutiva. La edad esquelética consiste en determinar la edad a partir del estado de desarrollo de algunas estructuras del esqueleto. La aparición y la unión de los distintos centro de osificación siguen unas pautas de comportamiento perfectamente definidas a lo largo del crecimiento y el desarrollo de un sujeto. El crecimiento óseo se manifiesta por el aumento de la circunferencia y longitud de los huesos largos.

- b) Los caracteres sexuales secundarios: La utilización de los caracteres sexuales secundarios para determinar la edad biológica es uno de los más utilizados en el mundo de la actividad física y el deporte por su facilidad y economía, pero conlleva el problema de ser un método demasiado invasivo para la intimidad de los niños. La evaluación se realiza sobre la base del desarrollo de los órganos sexuales de los chicos, del desarrollo de los pechos en las niñas y del vello pubiano en ambos sexos.
- c) La aparición de la menarquía: La menarquía es el periodo que marca el periodo de la vida sexual activa de la mujer, aunque no indica el completo desarrollo sexual del organismo. En la mujer coincide con la aparición de la primera menstruación.

Consiste, desde el punto de vista biológico, en la aparición de la primera regla. Significa el comienzo de la vida sexual adulta en la mujer. Depende de un aumento gradual de la secreción de hormonas gonadotropinas (EFSH, LH, LTH) por la hipófisis (adenohipofisis), la cual es estimulada a su vez por el hipotálamo (gonadoestimulinas).

Después de la menarquía los primeros ciclos son anovulatorios, es decir, no se produce la ovulación. En tales circunstancias el ritmo queda muchas veces netamente perturbado, aunque sigue produciéndose un ciclo oscilatorio, generalmente prolongado y asociado con cantidades anormales de estrógeno (hormonas sexuales femeninas que junto a la progesterona son producidos por los ovarios).

3. Edad óptima de selección: Completando lo que ya se expuso con anterioridad, la edad óptima de selección es diferente para cada modalidad deportiva, a pesar de la similitud que se pudiera encontrar entre bloques de deportes que se sustentan en capacidades condicionales similares.

Para poder determinarla se hace preciso conocer en profundidad la duración que debe tener cada fase o etapa de la formación en cada modalidad deportiva. Este estudio solo se puede realizar a partir de la evolución atlética de los mejores especialistas de cada modalidad.

4. Estado de salud: En ocasiones nos encontramos con verdaderos talentos potenciales que arrastran algún problema físico, lesión, enfermedad o traumatismo, que en el futuro condicionaran el rendimiento. Los equipos profesionales de cualquier modalidad deportiva someten a los jugadores a exhaustivos reconocimientos antes de formalizar cualquier contrato, evitando de esta manera realizar una mala inversión de cara a la entidad. El conocimiento de estos aspectos nos permitirán afrontar con tiempo la solución de los mismos, o incluso llenarlos a descartar a ese posible aspirante.

Esta realidad nos permite afirmar que las conocidas anamnesis médica (historias clínicas) que dominaban la selección deportiva no deben abandonarse, ya que aportaban una importante información, tanto desde el punto de vista *practico*, como desde el punto de vista *preventivo*.

5. Parámetros antropométricos: La utilización de estos parámetros pueden ser fundamentales a la hora de la selección prematura de un campeón, a pesar de haber alcanzado los límites de desarrollo a causa de la edad.

El crecimiento es definido generalmente, como un incremento en el tamaño del cuerpo o de alguna de sus partes. Depende del adecuado y suficiente aporte de nutrientes y de la intervención de diferentes hormonas, como la hormona de crecimiento (GH) y otras hormonas anabólicas.

El crecimiento de un sujeto no sigue una dinámica estable y constante, especialmente durante la pubertad, lo que nos obliga a tener presente este aspecto en el momento de analizar los diferentes parámetros que seleccionemos para la detección de un talento deportivo. En este sentido, también conviene recordar y conocer las alteraciones individuales respecto a la media de la población de su misma edad, distinguiendo las dinámicas de crecimiento y desarrollo precoces o retardadas.

-Estatura. Uno de los parámetros más relevantes especialmente en deportes como el baloncesto, el salto de altura, etc., es la altura que pueda alcanzar en el futuro ese deportista. Salvo situaciones anómalas, existe la posibilidad de predecir de forma fiable y sencilla la estatura adulta de un sujeto.

- Peso. El peso del deportista es un factor que adquiere características positivas o negativas en función de la modalidad deportiva que realice el sujeto. Es universalmente aceptado que el excesivo aumento de peso corporal a partir del componente graso reduce la eficiencia en la mayoría de los deportes, especialmente cuando la modalidad se sustenta en la resistencia, la velocidad y las cualidades coordinativas.

- Somatotipo. Son muchas las investigaciones que abordan la relación entre las características antropométricas y tipológicas de los jóvenes con la aptitud física general (Ismail y col. 1963; Slaughter y col. 1982; etc.), aunque es justo reconocer que las mismas no han aportado resultados concretos que nos permitan determinar las características tipológicas que se deben tener en edades tempranas para poder alcanzar en el futuro un rendimiento deportivo determinado. Según Pacheco (1986), las causas de ésta dificultad en la predicción están íntimamente relacionadas con los profundos cambios que posteriormente tienen lugar durante la pubertad (Estirón puberal, cambios en la cantidad y distribución de la grasa corporal, etc....).

6. Composición muscular: De forma sencilla podemos decir que existen dos tipos de fibras, las de contracción lenta (ST o I) y las de contracción rápida (FT o II),

diferenciándose entre las segundas distintos subgrupos en función de la clasificación utilizada (FTa, FTb, FTab, FTc, etc....).

Las diferencias entre los distintos tipos de fibra muscular las podemos agrupar en tres apartados: *diferencias estructurales, diferencias metabólicas y diferencias en la innervación.*

7. Nivel potencial de cualidades condicionales y coordinativas: Cada modalidad deportiva se caracteriza por un conjunto de cualidades condicionales o cualitativas que predominan entre sus practicantes, y muy especialmente entre los que ocupan los más altos puestos del escalafón dentro de la especialidad.

Poseer un adecuado perfil de las capacidades desde edades muy tempranas nos permitirá afrontar la selección deportiva con mayor acierto y con un ahorro considerable de esfuerzos humanos y económicos.

Como ya se comentó al hablar de edad biológica vs. Edad biológica en igualdad de condiciones (mismo nivel de rendimiento), aquellos sujetos con menor estadio de maduración serán los que posean mayores posibilidades de incrementar su rendimiento en etapas posteriores.

En este sentido, las condiciones que determinan la capacidad motriz de un individuo se ven sometidas a comportamiento peculiares que afectan a su estado puntual y su nivel de evolución. Tenemos, por lo tanto que considerar dos variables que analizadas de forma conjunta nos pueden servir para poder determinar las posibilidades futuras de un sujeto que pretende desarrollarse por el mundo de la competición: ritmo de incremento de la prestación deportiva y ritmo de crecimiento.

8. Predisposición al rendimiento: El poseer un elevado potencial motor (condicional y/o coordinativo), o del resto de indicadores citados en este apartado, tampoco garantiza el éxito deportivo. Es preciso “querer” integrarse en el complejo mundo de la competición y del entrenamiento; aceptar los altos niveles de sacrificio que conlleva; someterse a la disciplina propia del camino que conduce al éxito.

9. Características psicológicas: Aspectos como la ansiedad, la fobia, la histeria, la somatización, las obsesiones, etc., pueden presentar un serio handicap para poder alcanzar el rendimiento pleno durante la práctica deportiva. Tal y como señalan Antonelli y Salvini (1982), “la personalidad del atleta, aun no diferenciándose en el plano psicodinámico de la del hombre no deportista, presenta la acentuación de algunos rasgos caracterológicos relacionados tanto con los factores motivadores como con la influencia de las vivencias lúdico-agonísticas y del ambiente”. Esto nos permite pensar en la necesidad de buscar un deportista con determinadas características psicológicas que le permitan, desde ese plano, afrontar con éxito los retos del entrenamiento, la competición, el éxito o el fracaso.

10. Capacidades cognitivas: Este indicador se basa en el principio de la participación consiente en el proceso de entrenamiento. El deportista además de conocer los objetivos de lo que está haciendo, debe saber cómo está desarrollando la tarea. Debe tener plena conciencia de cómo ubica sus diferentes segmentos corporales en una tarea dada, al menos en sus partes vitales. Para que esto sea posible el deportista tiene que pensar y discurrir sobre su disciplina deportiva no solo en el campo del deporte, sino en otros aspectos de su vida.

11. Características socioeconómicas: Siendo una realidad el hecho de que el deporte se ha democratizado ampliamente encontrando practicantes de casi todos los extractos socioeconómicos en cualquier modalidad, aun en nuestros días se puede hablar de que en determinados deportes se mantiene un tanto por ciento de posibilidades de éxito en función del origen o entrono del deportista. Así mismo, cada individuo presenta unos rasgos de integración más o menos acentuados, que le pueden ayudar o perjudicar según la disciplina deportiva hacia la que se quiera orientar. La utilización de test sociométrico ha sido una técnica básica que permitía conocer las dinámicas internas de un grupo, tanto en el campo afectivo general como en el propiamente deportivo.

12. Antecedentes históricos: Este apartado tiene una elevada relación con los aspectos sociológicos. Tal y como nos indica Sánchez-Bañuelos (1995), la noción de *inercia social* lleva intrínsecamente un importante componente histórico que

condiciona la dinámica de los grupos y de las personas. Una perspectiva de estas características nos permite comprender la razón que justifica una serie de fenómenos que regularmente se producen en el ámbito del deporte. La historia deportiva de nuestro país se encuentra plagada de numerosos casos de deportes o deportistas que llegan a cuajar o lograr altos niveles más por la inercia de los antecedentes históricos individuales o colectivos que por el resto de condiciones necesarias para llegar al alto redimiendo deportivo”²⁵.

Z. CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

El control del entrenamiento es una serie de evaluaciones que se realizan al deportista, a los resultados obtenidos durante el entrenamiento y al proceso de planificación en sí. Tiene varias finalidades, entre estas según Groser (1986), “registrar los contenidos reales de los entrenamientos para comprobar los valores característicos de carga; luego se requieren test y controles específicos para analizar el entrenamiento, comparando el nivel actual de rendimiento con el previsto y al mismo tiempo comparar el nivel real con el planificado y así efectuar la regulación adecuada para el entrenamiento”²⁶. También se pueden apreciar según Platonov (1993), “los controles permiten apreciar las modificaciones causadas por el entrenamiento, estas pueden resultar de un periodo a largo plazo y pueden manifestarse de tres formas:

Control de etapa: Su objetivo es determinar las modificaciones que resultan de un largo periodo de entrenamiento para elaborar cambios y estrategias para los periodos siguientes.

Control habitual: Mide los efectos de la fatiga resultante de una sesión o de un Microciclo, permitiendo establecer la rapidez del proceso de recuperación.

²⁵ GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7. p.75 a la 101

²⁶ GROSSER, Manfred, BRUGGEMANN y ZINTL. Alto rendimiento, planificación y desarrollo. Barcelona. Ed. Martinez Roca S. A. 1984. 199 Págs. ISBN 84-270-1353-1.

Control operacional: Tiene como objetivo optimizar el desarrollo de cada sesión y determinar la intensidad o el número de ejercicios que permiten alcanzar un mejor nivel”²⁷.

“Una forma de optimizar el entrenamiento es documentar las sesiones del entrenamiento de forma tal que allí quede registrado en tablas y diarios de campo aquellos aspectos relevantes del rendimiento que permitan diagnosticar los estados actuales y los errores cometidos en el proceso para hacer las correcciones necesarias a tiempo para el siguiente Macrociclo.

En conclusión los controles permiten llevar un completo registro del entrenamiento y del deportista, para determinar si se están alcanzando los objetivos, mostrando un progreso y una adecuada asimilación de las cargas. Para la realización de los controles es necesario establecer unos periodos de tiempo que permitan la adaptación del entrenamiento y por lo tanto arrojar resultados en la realización de los controles de tipo técnico, táctico, físico, funcional, psicológicos, bioquímicas, comportamentales y competitivos, siendo estos últimos los más estrictos, ya que brindan una información muy variada acerca de los niveles de exigencia del deportista en condiciones de mayor estrés”²⁸.

5. DISEÑO METODOLOGICO

5.1 TIPO DE INVESTIGACION

El estudio de las Características del proceso de Entrenamiento Deportivo de los Entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco, celebrado en el coliseo de la Universidad Surcolombiana.

²⁷ PLATONOV, Vladimir. El entrenamiento Deportivo. Teoría y metodología. Ed. Paidotribo. 1993. Barcelona. ISBN 84-86475-17-1 p. 271-272

²⁸ Concepto, grupo de investigación universidad de Caldas, proyecto Caracterización del entrenamiento deportivo de los entrenadores participantes en los XVII juegos deportivos nacionales - 2004

Es de enfoque cuantitativo-descriptivo de corte transversal, cuyo propósito es determinar los hechos que conforman el problema de investigación; puesto que hay interés de explicar el conocimiento de las características del proceso de Entrenamiento Deportivo de los Entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco, donde la finalidad es observar, identificar, describir y comprobar de manera precisa, las características; y corte transversal dado que se realizó en un tiempo determinado en el que se hace relación a los conocimientos cotidianos, científicos, tecnológicos y deseos de cambio personal que presentan los entrenadores de cada Liga en el Nacional de Lucha. (METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN-ROBERTO HERNÁNDEZ SAMPIERI).

Por ende el enfoque permite medir, comprobar, demostrar mediante encuestas las características del entrenamiento deportivo que plantean los diferentes entrenadores escogidos para la muestra de la investigación. Y a su vez de corte transversal ya que implica realizar una comparación de las razones del entrenamiento deportivo a nivel nacional.

5.2 POBLACION

La población escogida son los Entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco celebrado en la ciudad de Neiva H., los cuales se encontraban aptos para ser participes de nuestra investigación; puesto que hay interés de explicar el conocimiento de las características del proceso de Entrenamiento Deportivo en los Entrenadores a nivel Nacional en la Lucha Olímpica, donde la finalidad es observar, identificar, describir y comprobar de manera precisa.

5.2.1 MUESTRA

DEPORTE	NOMBRE DEL ENTRENADOR	DEPARTAMENTO O ENTIDAD EN LA CUAL REPRESENTA
lucha olímpica y greco	Alonso Hurtado	Fuerzas armadas (F.F.A.A)
lucha olímpica y greco	Wilfredo Infante	Meta

lucha olímpica y greco	Luís Fernando Esquivel	Valle
lucha olímpica y greco	David Gutiérrez	Antioquia
lucha olímpica y greco	Arnulfo Hernández	Fuerzas armadas (F.F.A.A)
lucha olímpica y greco	Millar García Motta	Quindío
lucha olímpica y greco	John Jairo Echeverri	Risaralda
lucha olímpica y greco	Mario Ortiz	Pasto
lucha olímpica y greco	Orlando Hernández	Bogota
lucha olímpica y greco	Julio cesar Barón	Huila
lucha olímpica y greco	Miguel Ipuz	Huila

La muestra será de nueve (11) entrenadores que asistieron al zonal nacional de lucha olímpica y greco, dejando como reiterar que hace falta recoger la información de los entrenadores de la liga del huila ya que ha sido un poco difícil ubicarlos por motivos de viajes y otros eventos los cuales participaron el torneo clasificatorio.

5.3 INSTRUMENTOS

Los instrumentos para la obtención de la información van con relación de los objetivos de la investigación; en primer lugar se realizara encuesta para determinar los modelos y métodos de entrenamientos utilizados por los entrenadores de cada liga de lucha a nivel nacional; Para determinar la historia de iniciación de la Lucha Olímpica en el Huila se realizo una entrevista al entrenador y deportista, fundador de este deporte en el huila por los años 70 Jorge Enrique Barón Lemus.

6. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Se analizó cada una de las preguntas planteadas en el instrumento (encuesta) y se procedió a interpretar los resultados teniendo en cuenta los objetivos planteados, la situación problemática y el criterio del grupo investigador frente a estos aspectos.

6.1 ENCUESTA A ENTRENADORES

6.1.1. ¿Indique el grado de escolaridad que posee?

Según los datos obtenidos por parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 1

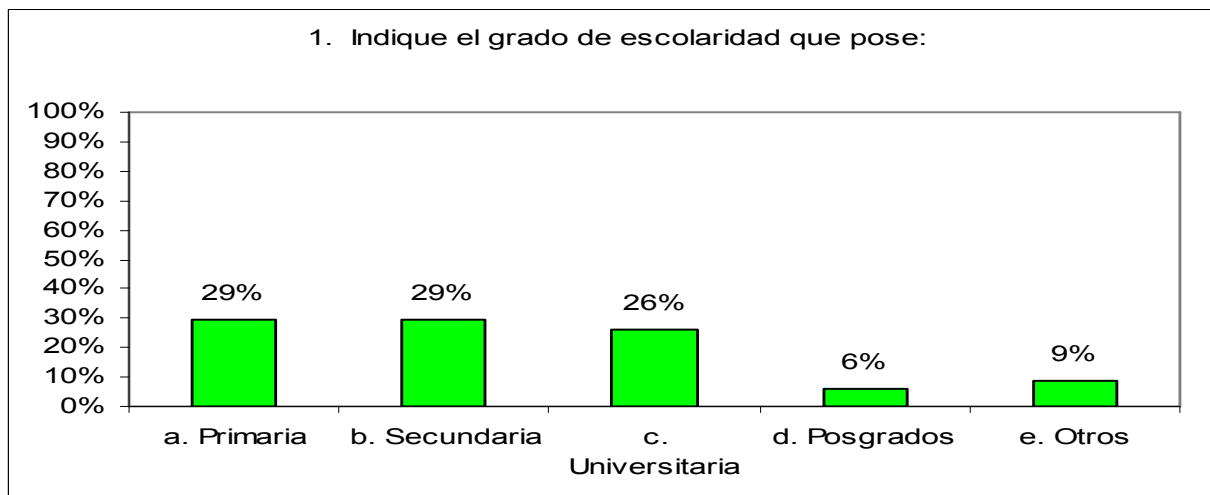


Grafico N° 1 Nivel de Escolaridad.

El 29%, correspondiente a 9 encuestados, posee formación de nivel Primaria.

El 29%, correspondiente a 9 encuestados, posee formación de nivel Secundaria.

El 26%, correspondiente a 8 encuestados, posee formación de nivel Universitaria.

El 6%, correspondiente a 2 encuestados, posee formación de nivel Postgrados.

Mientras que el 9% de los encuestados se encontraron en el nivel otros estudios.

Basándonos en análisis se puede determinar que los entrenadores de lucha olímpica que participaron en este podemos resaltar que se han preocupado por su formación académica, tendiente seguramente a mejorar su proceso de formación como profesional y como deportista al beneficio de mejorar esta disciplina.

Solo un 6% de la población de encuestados, ha realizado estudios específicos en el campo del entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Podemos analizar que los entrenadores del Huila y los entrenadores que participaron en el Nacional de lucha olímpica y greco llevado a cabo en la ciudad de Neiva; podemos deducir que es superior el nivel académico en los entrenadores del departamento del huila sobre los otros por cuanto a los primeros tienen un 37% mientras que los segundos están en un 6% es decir solo 2 (dos) personas de las encuestadas poseen un postgrado.

6.1.2. ¿Qué estudios ha realizado en el campo del Entrenamiento Deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 2

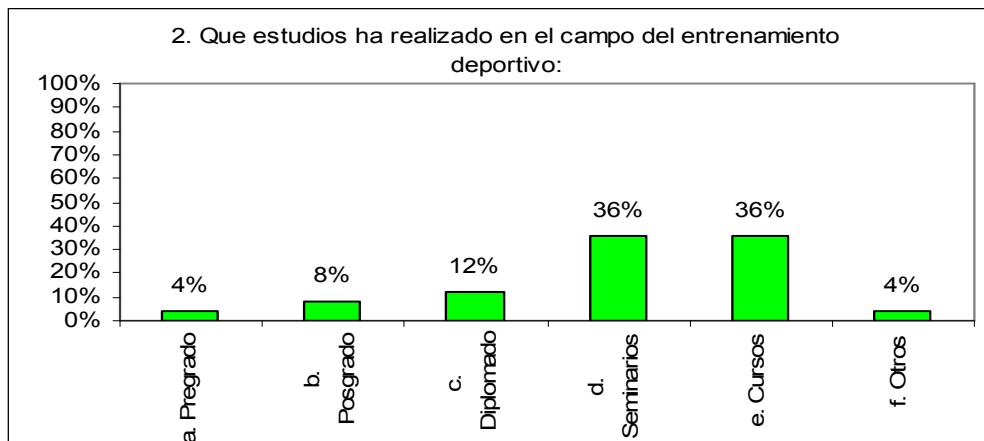


Grafico N° 2 Estudios en el campo del entrenamiento deportivo

El 4%, correspondiente a 1 encuestados, presenta estudio de Pregrado en el campo del entrenamiento deportivo.

El 8%, correspondiente a 2 encuestados, estudios de postgrado en el campo del entrenamiento deportivo.

El 12%, correspondiente a 3 encuestados, estudios de Diplomado en el campo del entrenamiento deportivo.

El 36%, correspondiente a 8 encuestados, realizo seminarios en el campo del entrenamiento deportivo.

El 36%, correspondiente a 9 encuestados, asistieron a cursos correspondientes al campo del entrenamiento deportivo.

Mientras que el 4% correspondiente a 1 encuestados, realizaron otro tipo diferente de estudios en el campo del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anterior se puede destacar el gran interés mostrado por parte de los entrenadores por buscar un mayor grado de preparación específicamente en el campo del entrenamiento deportivo, destacándose la realización de Cursos y Seminarios, deduciendo que es lo mas practico por tiempo y presupuesto.

CORRELACION

Se puede observar que los entrenadores del huila y los entrenadores a nivel nacional tienen una capacitación semejante en el campo del entrenamiento deportivo, resaltando más su participación a seminarios y cursos en los cuales no tienen en algunos casos valor económico facilitando más su intervención.

6.1.3. ¿Qué concepto de Entrenador cree usted que se aproxima al suyo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 3

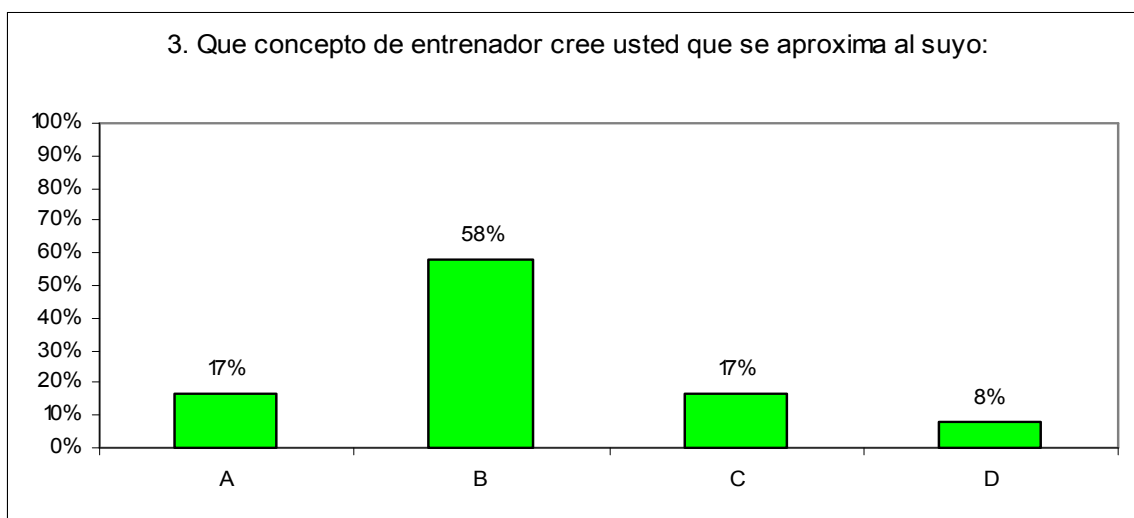


Grafico N° 3 Concepto ideal de Entrenador

El 17%, correspondiente a 2 encuestados, Se identificaron con el concepto a. de ser la persona responsable de la preparación física, técnica y táctica.

El 58%, correspondiente a 6 encuestados, se identificaron con el concepto b. persona encargada de dirigir, orientar y enseñar de forma metódica los procesos del entrenamiento deportivo.

El 17%, correspondiente a 2 encuestados, se identificaron con el concepto c. de ser quien emplea una serie de conocimientos y luego la lleva a la práctica deportiva.

Y el 8%, correspondiente a 1 encuestados, se atribuyeron el concepto

d. Persona que trasmite sus conocimientos basados en sus experiencias deportivas.

Basados en los análisis anterior se puede destacar el buen nivel educativo y formativo presentado por los entrenadores encuestados, mostrando como referente que un entrenador deportivo se debe destacar por ser el encargado de dirigir, orientar y enseñar de forma metódica los procesos del entrenamiento deportivo, y teniendo este concepto como el de mayor porcentaje de aceptación por parte de los encuestados.

CORRELACION

En este punto de la encuesta observamos que los entrenadores del departamento y los del nacional de lucha olímpica y greco tienen similitud con el concepto b. persona encargada de dirigir, orientar y enseñar de forma metódica los procesos del entrenamiento deportivo.

6.1.4. ¿Cuántos años posee en el campo del Entrenamiento Deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 4

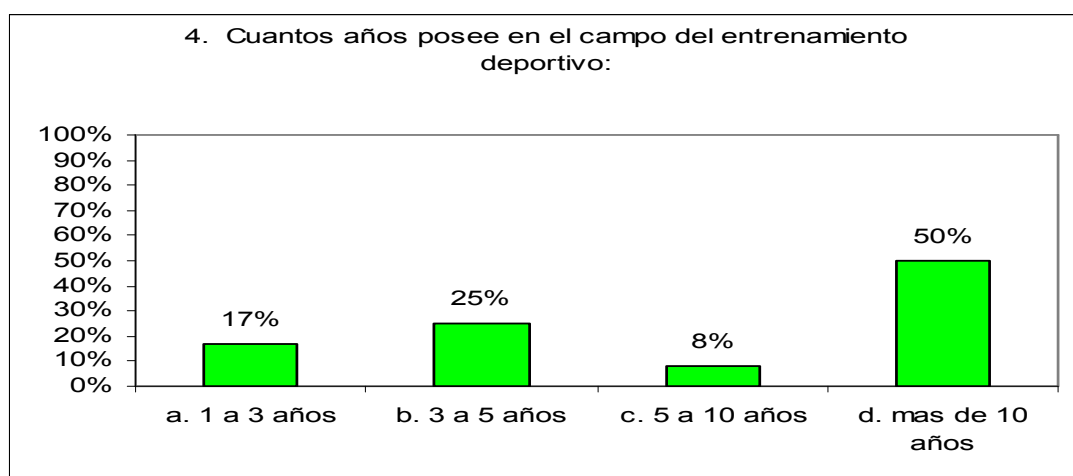


Grafico N° 4 Años en el campo del Entrenamiento deportivo.

El 17%, correspondiente a 2 encuestados, tienen una experiencia de 1 a 3 años en el campo del entrenamiento deportivo.

El 25%, correspondiente a 3 encuestados, tienen una experiencia de 3 a 5 años en el campo del entrenamiento deportivo.

El 8%, correspondiente a 1 encuestados, tienen una experiencia de 5 a 10 años en el campo del entrenamiento deportivo.

Y el 50%, correspondiente a 5 encuestados, tienen una experiencia de más de 10 años en el campo del entrenamiento deportivo

Basados en los análisis anteriores podemos resaltar, que la mayoría de los encuestados se caracterizan por tener un amplio lapso de experiencia y recorrido en el campo del entrenamiento deportivo, y son relativamente pocos los entrenadores que apenas se están vinculando en este campo.

CORRELACION

En el campo de la práctica del entrenamiento deportivo se puede constatar que el porcentaje a nivel departamental como nacional se encuentran a un mismo nivel con un 50% y un 53% respectivamente, con mas de 10 años en esta disciplina del entrenamiento deportivo

6.1.5. ¿Qué inconveniente ha tenido para mejorar su proceso deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinarlo

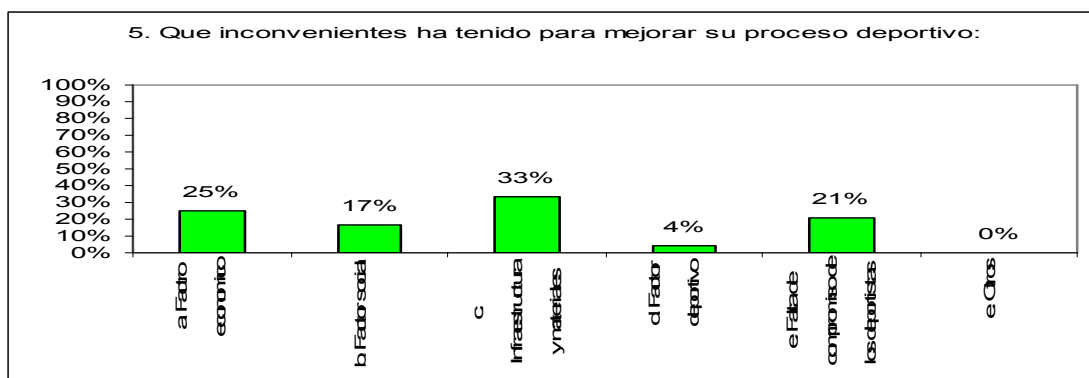


Grafico N° 5 Inconvenientes en el proceso deportivo.

El 25%, de los encuestados, respondieron que han encontrado inconvenientes de factor económico en su proceso deportivo.

El 17%, de los encuestados, respondieron que han encontrado inconvenientes de factor social en su proceso deportivo.

El 33%, de los encuestados, respondieron que han encontrado inconvenientes de infraestructura y materiales en su proceso deportivo.

El 4%, de los encuestados, respondieron que han encontrado inconvenientes de factor deportivo en su proceso deportivo.

El 21%, de los encuestados, respondieron que han encontrado inconvenientes de falta de compromiso de los deportistas en su proceso deportivo.

Y el 0%, de los encuestados, respondieron que han encontrado otro tipo de inconvenientes en su proceso deportivo.

Basados en los análisis anteriores podemos concluir que los entrenadores de esta disciplina de lucha olímpica y greco presentaron impedimentos en todos los aspectos propuestos en la investigación, encontrando que aunque el factor de inconvenientes que predomina con más dificultades es el de la infraestructura y material deportivo ya que esto es de gran importancia para la mejorar del proceso de entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Se puede apreciar en este estudio que los entrenadores del departamento del Huila y los del nacional de lucha olímpica y greco, tienen afinidad en cuanto a los inconvenientes que tienen tanto a nivel económico y la falta de escenarios e infraestructura, para desarrollar mejor su proceso deportivo

6.1.6. ¿Cree usted que esta actualizado en cuanto a procesos metodológicos del Entrenamiento Deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver gráfico N° 6

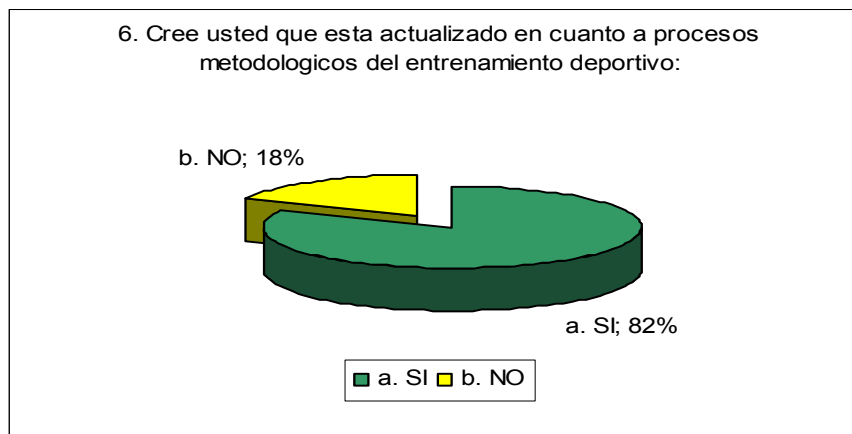


Grafico N° 6
Actualización metodología.

El 82%, de los encuestados, afirmaron creer estar actualizados en cuanto a procesos metodológicos del Entrenamiento deportivo. Mientras el 18%, de los encuestados, afirmaron creer NO estar actualizados en cuanto a procesos metodológicos del Entrenamiento deportivo. Basados en los análisis anteriores podemos recalcar el gran interés demostrado por los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco el cual se llevo a cabo en la ciudad de Neiva (H) en las instalaciones de la Universidad Surcolombiana, de igual forma podemos resaltar que son pocos los que creen NO estar actualizado en los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Observamos que en este punto si hay actualización en cuanto a procesos metodológicos del Entrenamiento Deportivo pero se resalta mas la participación por parte de los entrenadores de lucha olímpica y greco a nivel Nacional, sobre los entrenadores departamentales

6.1.7. ¿Que tipo de capacitación ha recibido por parte de la Federación o Coldeportes Nacional?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 7

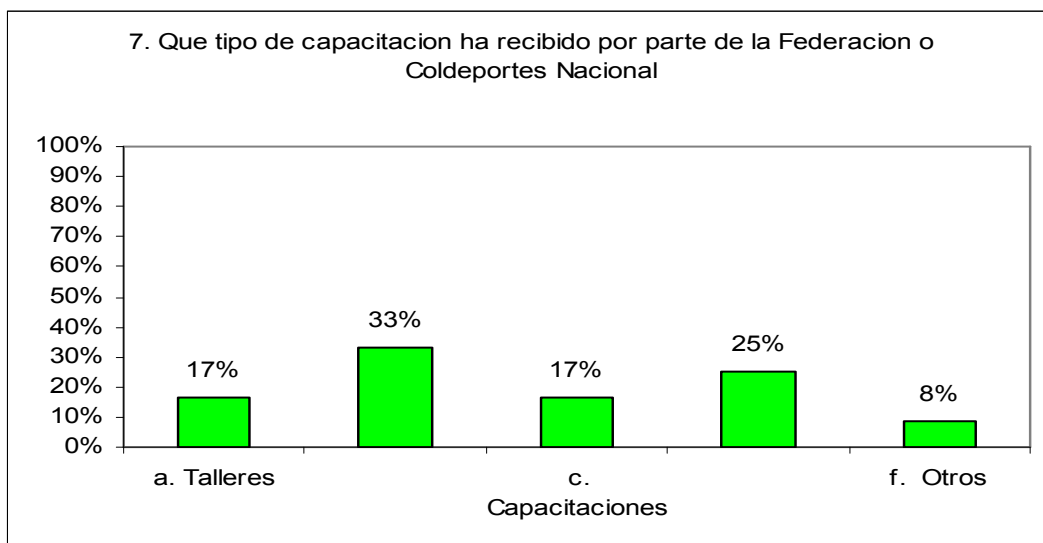


Grafico N° 7 Cursos otorgados por (Federación o Coldeportes Nacional).

El 17%, de los encuestados, realizaron talleres otorgados por parte de la Federación o Coldeportes Nacional.

El 33%, de los encuestados, realizaron seminarios otorgados por parte de la Federación o Coldeportes Nacional.

El 17%, de los encuestados, realizaron capacitaciones otorgadas por parte de la Federación o Coldeportes Nacional.

El 25%, de los encuestados, realizaron charlas otorgada por parte de la Federación o Coldeportes Nacional.

Y el 8%, de los encuestados, han realizado otro tipo de capacitación.

Basados en los análisis se, concluye la gran labor por parte de la Federación o Coldeportes Nacional de capacitar a los entrenadores de este deporte en el campo

del entrenamiento siendo primero los seminarios, y luego la charlas, los tipos de capacitación mas otorgados por esta entidad. Resaltando que según expresiones de los encuestados, estas capacitaciones presentan la desventaja de tener falta de continuidad en el proceso formativo de los entrenadores ya que se presentan esporádicamente.

CORRELACION

Podemos deducir en este punto que los entrenadores departamentales han recibido mayor capacitación por parte del Instituto Departamental de Recreación y Deporte (INDER-HUILA) inclinándose mas por los seminarios, charlas y talleres, con relación a los entrenadores nacionales se encuentran un poco olvidados por parte de la Federación, en las distintas áreas de practica, resaltando los seminarios.

6.1.8. ¿Hace cuanto tiempo recibió el último curso de preparación?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 8

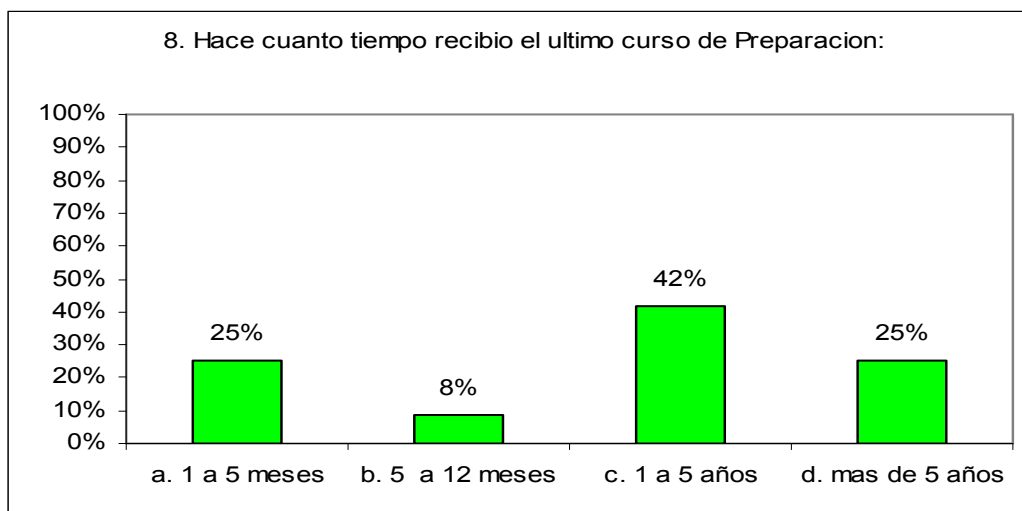


Grafico N° 8 Tiempo de ultima Preparación.

El 25%, de los encuestados, desarrollaron su última capacitación dentro de los últimos cinco (5) meses.

El 8%, de los encuestados, desarrollaron su última capacitación entre los últimos cinco (5) y doce (12) meses.

El 42%, de los encuestados, desarrollaron su última capacitación entre los últimos uno (1) y cinco (5) años.

El 25%, de los encuestados, desarrollaron su última capacitación realizada hace más de (5) años.

Basados en los análisis anteriores podemos prever que el grado de actualización, que tiene un lapso de tiempo muy notorio partiendo la de base que el 42 y 25%, de los encuestados lleva entre 1 y mas de 5 años de tiempo de no capacitarse, actualizarse y si nos detenemos a pensar que el deporte y la preparación del deportista cada ves progresa mas rápido con nuevas tecnología la cual debemos capacitarnos para entender los avances y cambios que el entrenador debe entender. Al igual debemos recalcar que un 25% de los encuestados se encuentran capacitándose no más de un periodo de 5 meses

CORRELACION

En este punto es notorio que a los entrenadores del departamento huila se encuentran con una capacitación mas recientes en comparación con los entrenadores del nacional de lucha ya que el porcentaje es de un 40% (de 1 a 5 meses) mientras que en el segundo un 42% su capacitación la recibió hace más de 5 años

6.1.9 ¿Cual es su punto de vista frente el proceso de los entrenadores del País?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 9

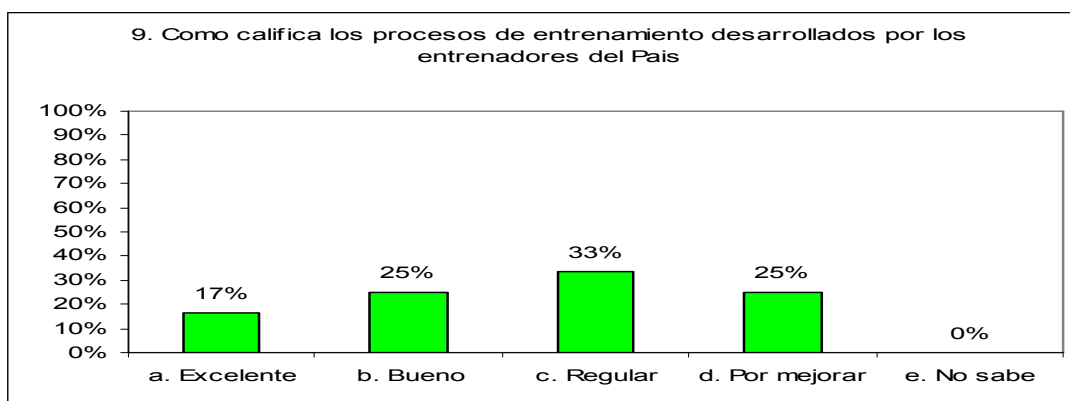


Grafico N° 9 Punto de vista de los entrenadores del País

El 17%, de los encuestados afirmo tener un punto de vista excelente frente al proceso de entrenamiento de los entrenadores del País.

El 25%, de los encuestados afirmo tener un punto de vista bueno frente al proceso de entrenamiento de los entrenadores del País.

El 33%, de los encuestados afirmo tener un punto de vista regular frente al proceso de entrenamiento de los entrenadores del País.

El 25%, de los encuestados, afirmo tener un punto de vista por mejorar frente al proceso de entrenamiento de los entrenadores del País.

Y ninguno, de los encuestados, afirmo no saber otorgar un punto de vista frente al proceso de entrenamiento de los entrenadores del Huila.

Basados en los análisis anteriores podemos concretar tres posiciones claras encontradas en los resultados de la grafica anterior, en donde observamos que la opción que obtuvo el mayor porcentaje de los encuestados fue tener un punto de vista Regular frente al proceso de de entrenamientos de los entrenadores, luego esta la opción que debemos mejorar y por ultima lo bueno y excelente que tan solo un 18% resalta el buen trabajo de los entrenadores de lucha olímpica del país.

CORRELACION

Podemos resaltar en esta pregunta que el proceso de los entrenadores a nivel del huila se encuentran encaminados a la mejora de los pasos del entrenamiento deportivo, pero se resalta la falta de apoyo y compromiso tanto a los entes encargados, deportistas y entrenadores para alcanzar un mejor nivel a la preparación de los procesos del entrenamiento deportivo. Igual acontece a nivel nacional.

6.1.10 ¿Que categorías maneja en su proceso deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 10

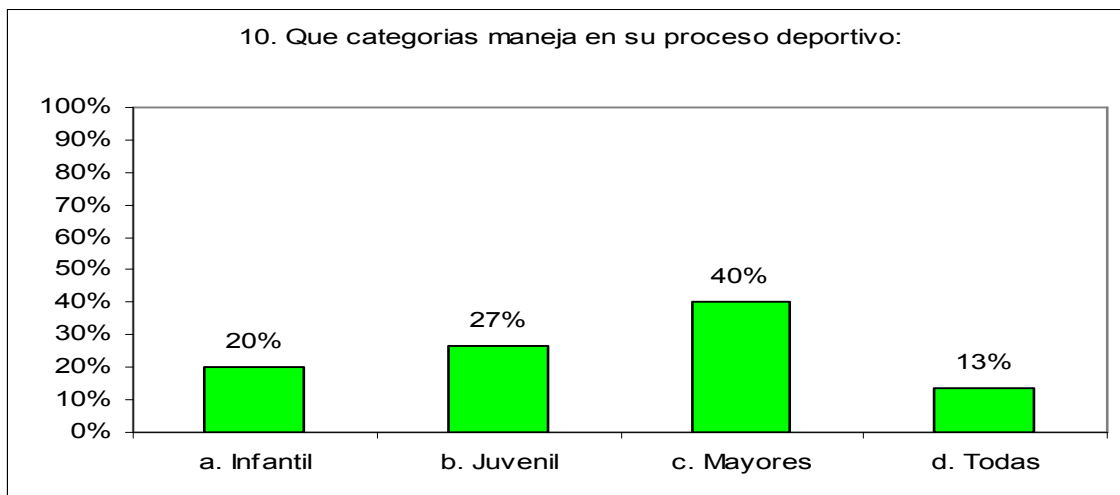


Grafico N° 10 Categorías manejadas por los entrenadores Huilenses

El 20%, de los encuestados, se ocupan del trabajo de las categorías infantiles.

El 27%, de los encuestados, se ocupan del trabajo de las categorías juveniles.

El 40%, de los encuestados, se ocupan del trabajo de las categorías mayores.

Y el 13%, de los encuestados, se ocupan del trabajo con todas las categorías.

Basados en los análisis anteriores podemos determinar que en la mayor proporción los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco se ocupan del trabajo con las categorías mayores, y en menor proporción son responsables del trabajo con la categoría infantil, mostrando muy poco interés por la formación desde edades tempranas.

CORRELACION

Se observa en este punto que los entrenadores del nacional de lucha se encuentran más enfocados hacia el manejo de las categorías mayores con un 40% en cuanto que a los entrenadores del departamento del Huila están encaminados a si el manejo de las categoría infantil con un 32%

6.1.11 ¿Conoce los métodos para la detección y selección de talentos en los procesos deportivos?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 11

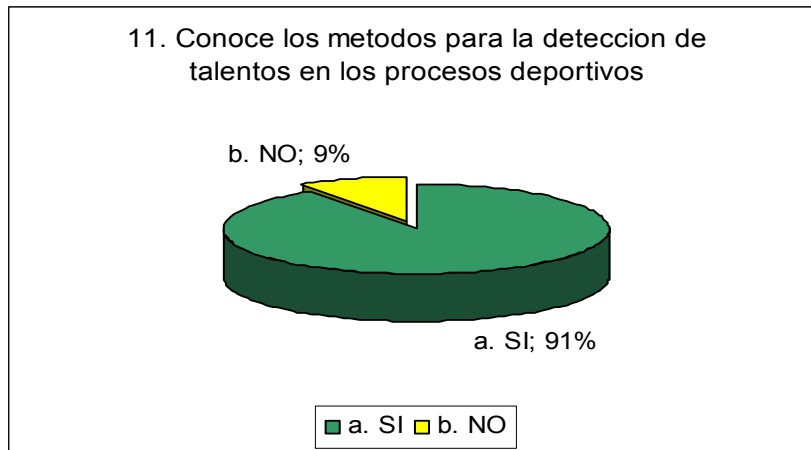


Grafico N° 11 Conocimiento de métodos de detección y selección de talentos.

El 91%, de los encuestados, conocen los métodos de detección y selección de talentos.

El 9%, de los encuestados, No conocen los métodos de detección y selección de talentos. Basados en los análisis anteriores concluimos que los entrenadores de Lucha Olímpica Del Nacional que se llevo a cabo en la ciudad de Neiva poseen metodología para detectar y seleccionar talentos, solo un 10% desconoce este método.

CORRELACION

Podemos deducir en este punto que hay una gran similitud en cuanto a **los métodos para la detección y selección de talentos en los procesos deportivos**, solo se destaca tan solo un 9% de los encuestados de los entrenadores del nacional de lucha que no conocen este proceso.

6.1.12 ¿Cuales utiliza?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 12

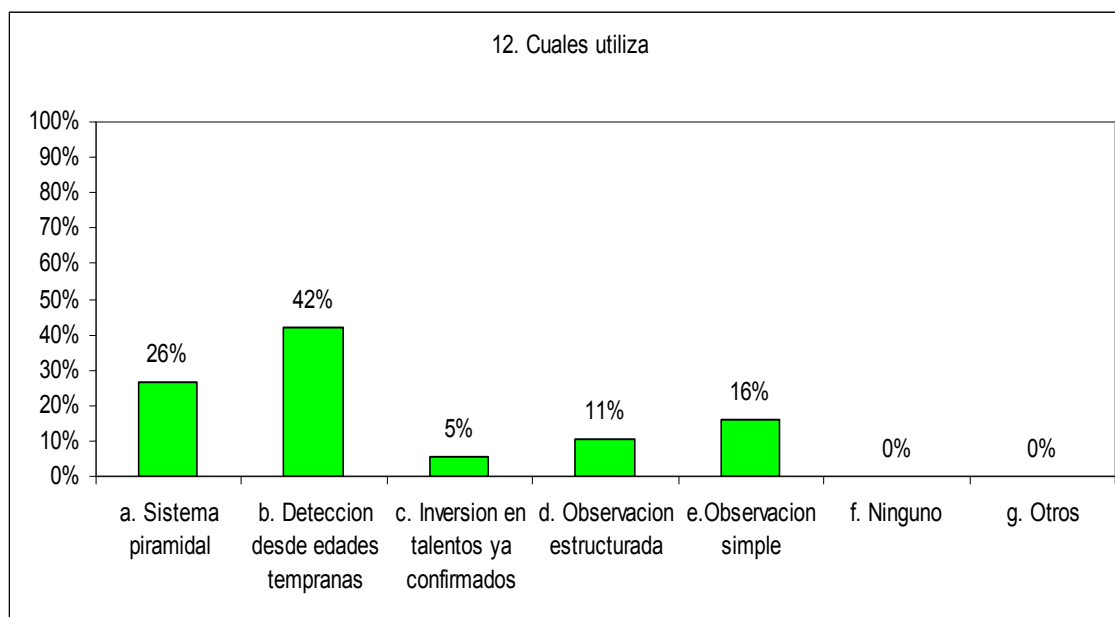


Grafico N° 12 Métodos utilizados de detección y selección de talentos.

El 26%, de los encuestados, utiliza el sistema piramidal para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

El 42%, de los encuestados, utiliza la detección desde edades tempranas para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

El 5% de los encuestados, utiliza inversión en talentos ya confirmados para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

El 11%, de los encuestados, utiliza observación estructurada para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

El 16%, de los encuestados, utiliza la observación simple para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

Ninguno, de los encuestados, afirma trabajar sin métodos para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

Y Ninguno, de los encuestados, maneja otros métodos para la detección y selección de talentos en sus procesos deportivos.

Basados en los análisis anteriores consideramos que estos resultados muestran una prolongación en la tendencia de los entrenadores por escoger y trabajar con sus deportistas desde las edades tempranas e incluso tan solo un 26% optan por utilizar el método Piramidal. Muy por encima utilizar otras formas de detección y selección de talentos.

CORRELACION

Se encuentran una semejanza en cuanto a los entrenadores del departamento, y a nivel nacional de lucha se apoyan en el método para la detención de talentos con un 44% y un 42% utilizando el sistema de **detección desde edades tempranas**

6.1.13 ¿Cuál fue su última figuración obtenida a nivel competitivo? según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 13

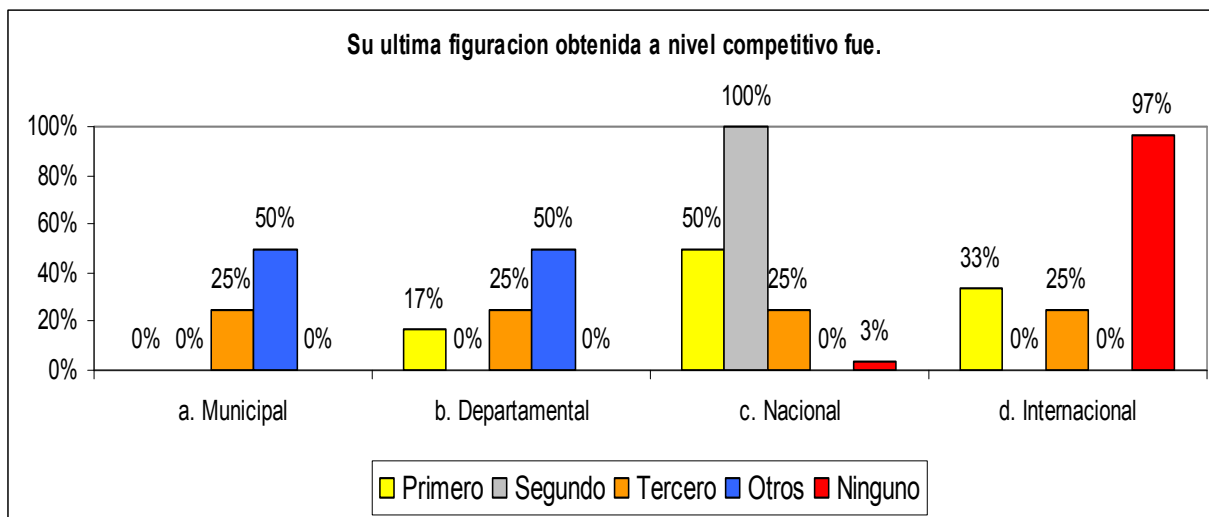


Grafico N° 13 Ultima figuración a nivel competitivo

El primer lugar a nivel municipal no an logrado una buena clasificación, lograron el 17% de los entrenadores, a nivel departamental, el 50% de los entrenadores, a nivel nacional el 33% de los entrenadores y a nivel internacional.

El segundo lugar a nivel municipal no an obtenido reconocimiento al igual que a nivel departamental de los entrenadores, a nivel nacional el 100% de los entrenadores y a nivel internacional ninguno de los entrenadores.

El tercer lugar a nivel municipal no logró ninguna figuración al igual que Departamental de los entrenadores, a nivel nacional el 50% de los entrenadores y a nivel internacional el 50% de los entrenadores.

Otras posiciones fuera de ser podio a nivel municipal lo lograron el 100% de los entrenadores, a nivel departamental ni a nivel nacional, internacional ninguno de los entrenadores an figurado.

Y la abstención en participaciones a nivel municipal, a nivel departamental el y a nivel nacional de los entrenadores no an figurado solo un 100% obtuvo un 30 puesto a nivel internacional.

Basados en los análisis anteriores podemos inferir varias conclusiones.

El primer lugar se logra mas a nivel municipal y muy poco a nivel nacional.

El segundo lugar se logra a nivel nacional y en menor proporción a nivel municipal y departamental.

Los terceros lugares se logran más a nivel departamental y nacional que a nivel municipal.

Sorprende la abstención que se presenta a nivel Municipal y departamental se observa claramente que no es tan importante una clasificación o un reconocimiento a este nivel.

A nivel nacional es donde se es mas regular en la obtención de resultados, aclarando que la información no fue confrontada y puede hacer alusión a torneos invitacionales y no de carácter federado.

6.1.14 Dentro del proceso del Entrenamiento Deportivo, cree usted que un entrenador se debe caracterizar por:

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 14

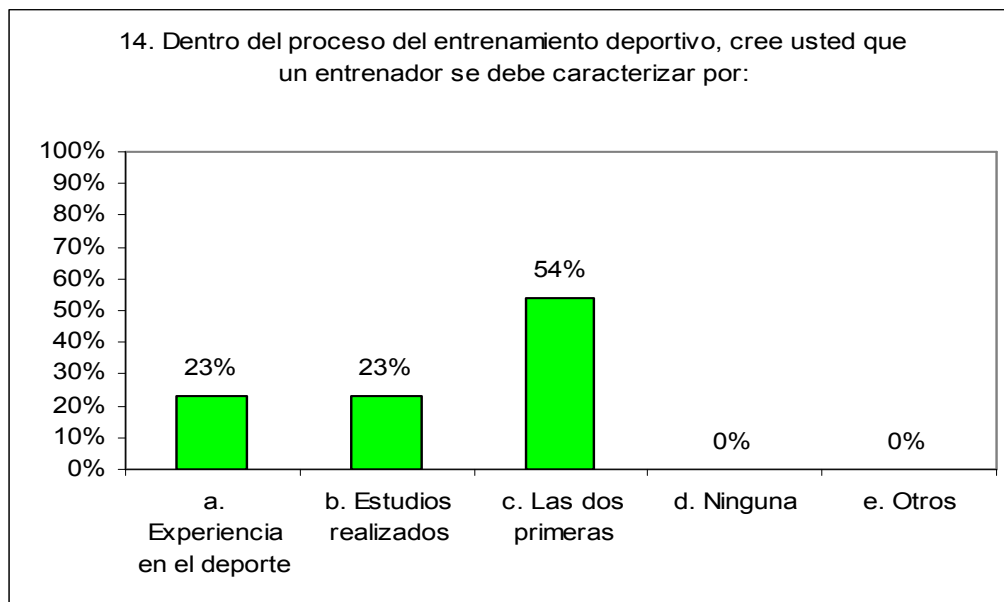


Grafico N° 14 Característica del entrenador.

El 23%, de los encuestados, opino que un entrenador deportivo se debe caracterizar por experiencia en el deporte.

El 23%, de los encuestados, opino que un entrenador deportivo se debe caracterizar por estudios realizados.

El 54%, de los encuestados, opino que un entrenador deportivo se debe caracterizar por tener las dos características anteriores.

Ninguno, de los encuestados, opino que un entrenador deportivo no debe tener alguna de las características anteriores.

Y Ninguno, de los encuestados, opino que un entrenador deportivo debe tener otras características diferentes a las dos primeras.

Basados en los análisis anteriores deducimos que los entrenadores de El Nacional de lucha Olímpica y Greco expresan de forma amplia que un entrenador debe caracterizarse por tener experiencia en el deporte y estudios realizados relacionados con el entrenamiento deportivo desmantelando los dos conceptos por separado. Según algunas de las expresiones manifestadas por parte de los encuestados un

concepto es complemento del otro. Y cave resaltar que algunos de los entrenadores son deportistas activos.

CORRELACION

Se puede resaltar en este punto que entra en similitud los entrenadores a nivel Nacional y del departamento del huila, ya que se caracterizan por tener un concepto de que el entrenador debe apoyarse en estudios realizados y de experiencias en el deporte.

6.1.15 ¿Conoce sobre planificación del entrenamiento deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 15

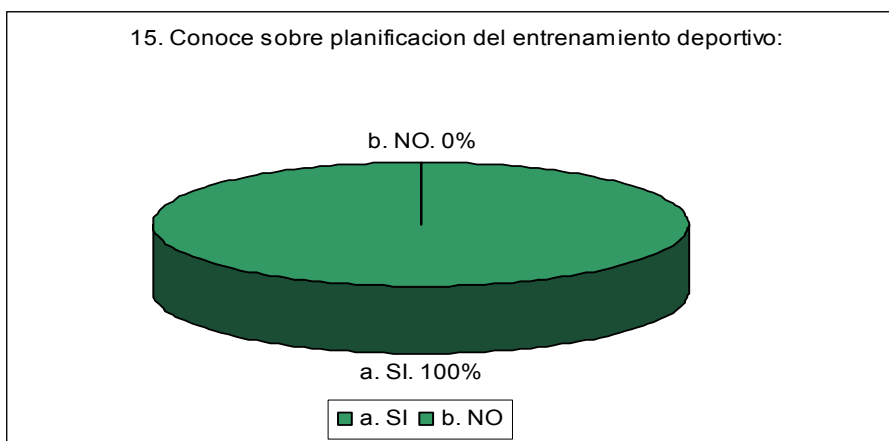


Grafico N° 15 Conocimiento sobre planificación deportiva

El 100%, de los encuestados, afirmaron conocer sobre planificación del Entrenamiento deportivo.

Mientras que no encontramos a ningún entrenador de los encuestados que desconozca sobre planificación del Entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores observamos que la gran mayoría de los entrenadores conoce sobre planificación del entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Se observa una semejanza con un margen de diferencia de tan solo un 3% de los encuestados del departamento del huila que dicen No conocer sobre planificación del

entrenamiento deportivo, y un 100% que dicen conocer este proceso de planificación.

6.1.16 ¿Aplica las formas de planificación en los deportistas?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 16

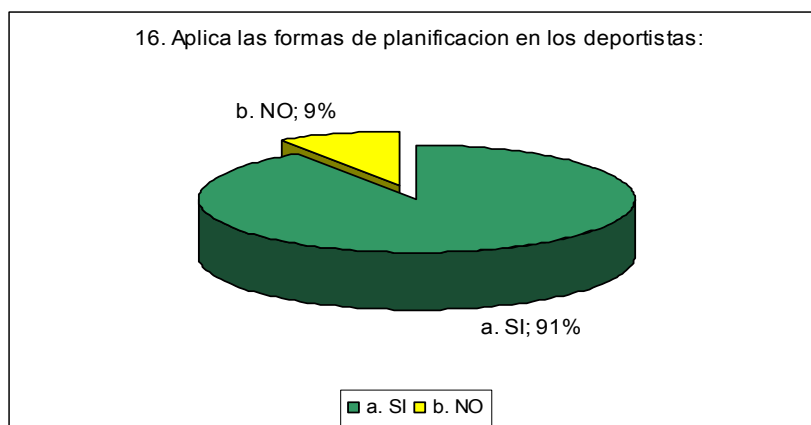


Grafico N° 16 Aplicación de la planificación deportiva

El 91%, de los encuestados, aplican las formas de planificación del Entrenamiento deportivo.

Mientras el 9%, de los encuestados, NO aplican las formas de planificación del Entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores observamos la gran mayoría de los entrenadores aplica las formas de planificación en sus deportistas. Aclarando que del 10% de entrenadores no aplican las formas de planificación deportiva.

CORRELACION

Observamos una igualdad en porcentaje de los encuestados tanto como para los entrenadores del departamento del Huila al igual que los del Nacional de lucha ya que en los primeros se observa un 90% y en los segundos un 91% de los encuestados, Si aplican las formas de planificación del Entrenamiento deportivo.

6.1.17 ¿Conoce los modelos de planificación del entrenamiento deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 17

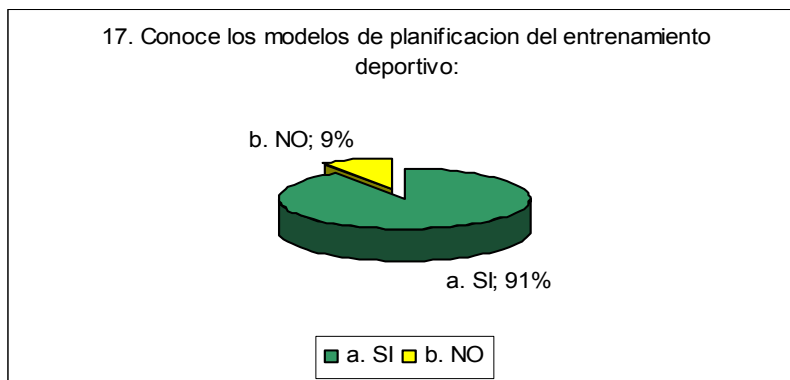


Gráfico N° 17 Conocimientos sobre modelos del entrenamiento deportivo

El 91%, de los encuestados, conocen los modelos del entrenamiento deportivo. El 9%, de los encuestados, No conocen los modelos del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores concluimos que la mayoría de entrenadores de Lucha Olímpica y Greco poseen conocimiento sobre los modelos del entrenamiento deportivo, tan solo un 10% lo desconoce.

CORRELACION

Se observa una similitud con un margen de diferencia de tan solo un 9% de los encuestados del Nacional de lucha olímpica y greco que dicen No conocer los modelos del entrenamiento deportivo., y un 100% por parte de los entrenadores del departamento del Huila que dicen conocer este modelo planificación de entrenamiento deportivo.

6.1.18 ¿Cuales utiliza?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver gráfico N° 18

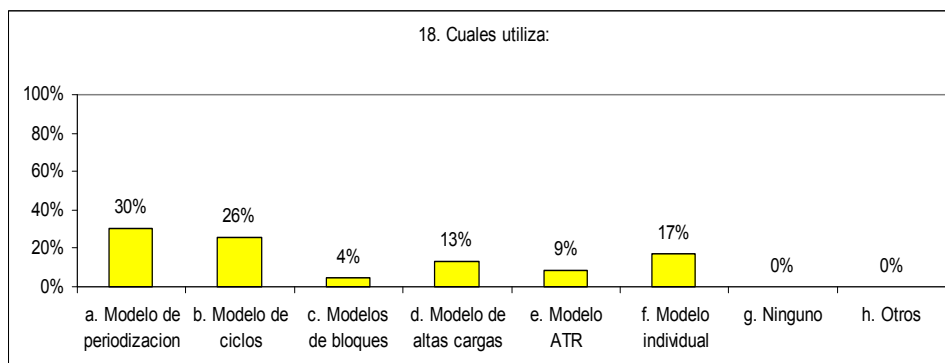


Gráfico N° 18 Modelos aplicados en el entrenamiento deportivo

El 30%, de los encuestados, utiliza el modelo de periodización en sus procesos deportivos.

El 26%, de los encuestados, utiliza el modelo de ciclos en sus procesos deportivos.

El 4% de los encuestados, utiliza el modelo de bloques en sus procesos deportivos.

El 13%, de los encuestados, utiliza el modelo de altas cargas en sus procesos deportivos.

El 9%, de los encuestados, utiliza el modelo ATR en sus procesos deportivos.

El 17%, de los encuestados, utiliza el modelo individual en sus procesos deportivos.

Ninguno de los encuestados, trabaja sin modelos del entrenamiento en sus procesos deportivos al igual que maneja otros modelos en su proceso.

Basados en los análisis anteriores notamos que los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco presentan atracción por el utilizar la periodización como modelo dentro de sus procesos deportivos. Aunque en menor proporción pero también destacable la utilización del modelo de bloques. Resaltando el interés de los entrenadores por tener una planificación más específica posible planeando en todos los aspectos de entrenamiento deportivo, que es lo que se logra con la periodización.

CORRELACION

Podemos determinar como resultado en éste punto de la encuesta que los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco utilizan los diferentes modelos aplicados hacia el entrenamiento deportivo pero se destacan con un 30% con el modelo de periodización en sus procesos deportivos. De igual forma observamos que los entrenadores del departamento del huila se enfocan más con los modelos de periodización y de ciclos.

6.1.19 ¿Conoce los métodos del entrenamiento deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 19

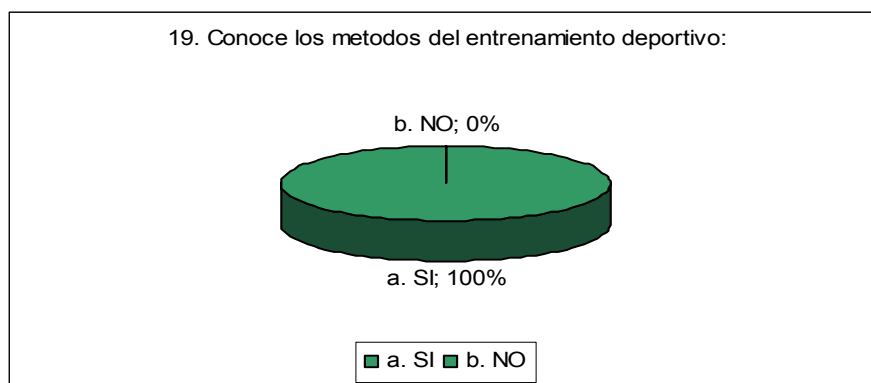


Gráfico N° 19 Conocimientos sobre métodos del entrenamiento deportivo

El 100%, de los encuestados, conocen los métodos del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores afirmamos que el total los entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco) poseen conocimiento sobre los métodos del entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Se destaca en este punto que los entrenadores del departamento del huila y los de el nacional de lucha olímpica y greco están en igualdad con un 100% de los encuestados conocen sobre métodos del entrenamientos deportivos

6.1.20 ¿Cuáles utiliza?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver gráfico N° 20

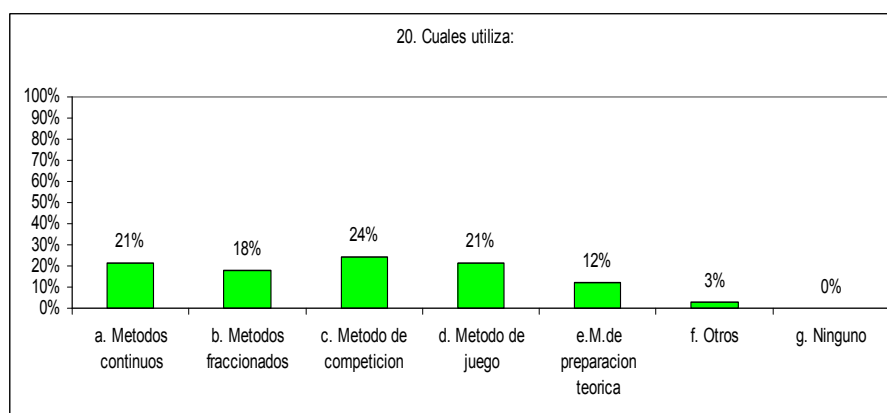


Gráfico N° 20 Métodos aplicados en el entrenamiento deportivo

El 21%, de los encuestados, los métodos continuos, en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 18%, de los encuestados, utiliza los métodos fraccionados en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 24%, de los encuestados, utiliza el método de competición en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 21%, de los encuestados, utiliza el método de juego en sus procesos de entrenamiento deportivo deportivos.

El 12%, de los encuestados, utiliza el método de preparación teórica en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 3% de los encuestados, utiliza otro tipo de método en sus procesos de entrenamiento deportivo deportivos.

Y ninguno de los encuestados, trabaja sin métodos del entrenamiento en sus procesos deportivos.

Basados en los análisis anteriores percibimos que los entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco presentan similitud por utilizar los métodos continuos, fraccionado y el método de juego equivale cada uno a un 21% y los mas utilizados aunque con una margen de diferencia no muy significativa se encuentra el método Competición con un 24% y la preparación teórica con un 12% cada uno.

CORRELACION

Se puede resaltar que los entrenadores del departamento del Huila recurren a los diferentes métodos, pero se destaca un pequeño pico de un 27% de los encuestados que utilizan más los métodos continuos al igual que en los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco destacándose con un 24% utiliza el método de competición en sus procesos de entrenamiento deportivos.

6.1.21 ¿Conoce sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 21

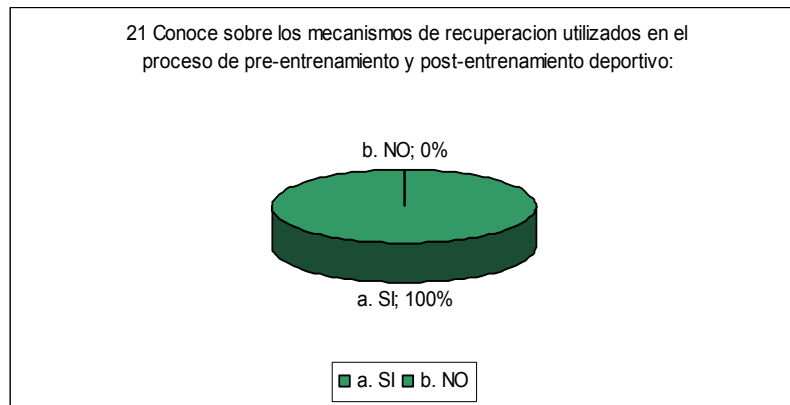


Grafico N° 21 Conocimiento de los mecanismos de recuperación

El 100%, de los encuestados, conocen sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo. Basados en los análisis anteriores concluimos que la gran mayoría de los entrenadores del Nacional de Lucha Olímpica y Greco poseen conocimiento sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo.

CORRELACION

Se observa una semejanza con un margen de diferencia de tan solo un 3% de los encuestados del departamento del Huila que dicen No conocer sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo, y un 100% que dicen conocer este proceso de recuperación.

6.1.22 ¿Cuáles utiliza?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 22

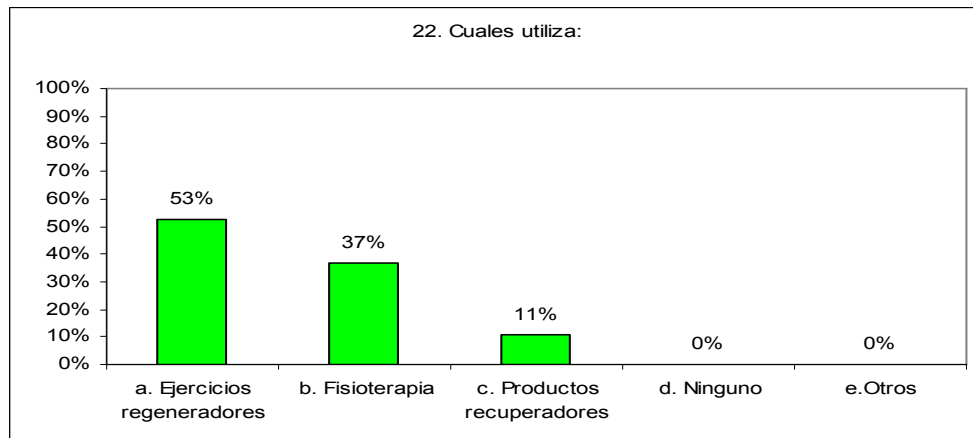


Grafico N° 22 Mecanismos de recuperación aplicados en el entrenamiento deportivo

El 53%, de los encuestados, utiliza los ejercicios regeneradores como mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 37%, de los encuestados, utiliza la fisioterapia como mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos.

El 11%, de los encuestados, utiliza los productos recuperadores como mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos.

Ninguno de los encuestados, deja de utilizar los mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos, al igual que No se utiliza ningún otro tipo de mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos.

Basados en los análisis anteriores inferimos que los mecanismos de recuperación mas utilizados por los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco que participaron en el Nacional desarrollado en la ciudad de Neiva son los ejercicios regeneradores, muy por encima de la fisioterapia, los productos recuperadores y otros mecanismos. De acuerdo con los análisis y a lo manifestado por algunos entrenadores presumimos que estos resultados se presentan por: el alto costo que se requiere para la fisioterapia y los productos recuperadores, y el tiempo que demanda la utilización de estos.

CORRELACION

Establecemos que en este punto los entrenadores del departamento de Huila se encaminan hacia los mecanismos de recuperación como el de los ejercicios

regenerativos con un 61% y tan solo un 20%, utiliza la fisioterapia como mecanismos de recuperación en sus procesos de entrenamiento deportivos se observa una similitud en porcentaje ya que los entrenadores del Nacional de lucha utilizan con un 53% los ejercicios regeneradores y un 37% se apoyan en los ejercicios de fisioterápica.

6.1.23 Indique los métodos de entrenamiento deportivo que utiliza en los siguientes periodos:

El periodo Preparativo

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 23

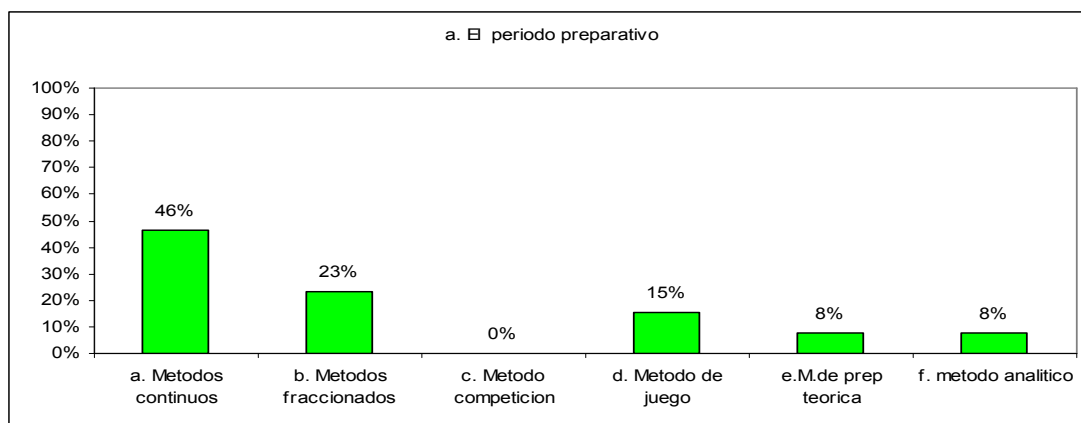


Grafico N° 23 Utilización métodos periodo preparativo

El 46%, de los encuestados, utiliza los métodos continuos en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

El 23%, de los encuestados, utiliza los métodos fraccionados en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

No se utiliza por los encuestados, el método de competición en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

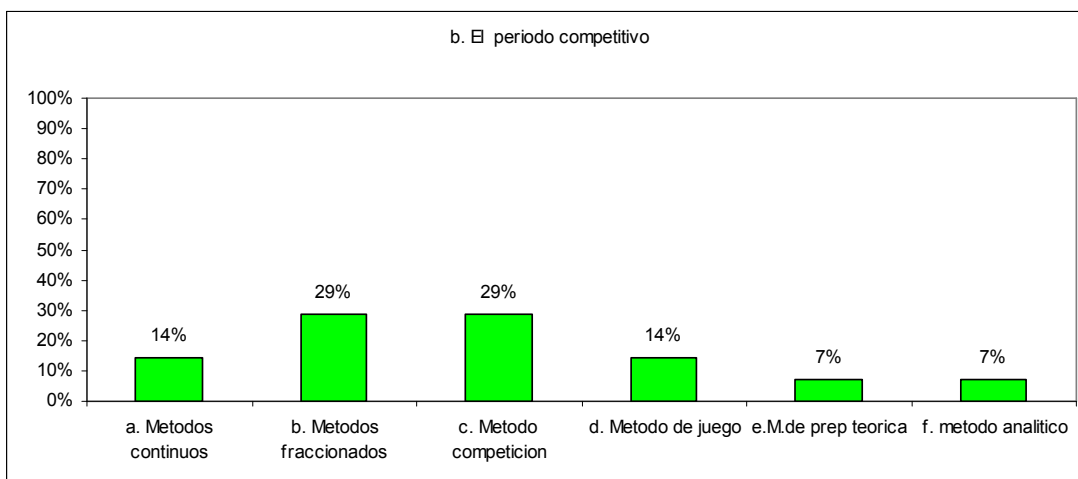
El 15%, de los encuestados, utiliza el método de juego en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

El 8%, de los encuestados, utiliza el método de preparación teórica en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

El 8%, de los encuestados, utiliza el método analítico en el periodo preparativo del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores deducimos que los Métodos mas utilizados para este periodo de preparación del deportista es el método continuo, teniendo como alternativa el método Fraccionado y muy por debajo del porcentaje se encuentran los métodos de Juego, preparación teórica y el método analítico los cuales estipularon los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco que participaron en el Nacional desarrollado en la ciudad de Neiva

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 23a (**periodo competitivo**)



N° 23a Utilización métodos periodo competitivo

El 14%, de los encuestados, utiliza los métodos continuos en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

El 29%, de los encuestados, utiliza los métodos fraccionados en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

El 29%, de los encuestados, utiliza el método de competición en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

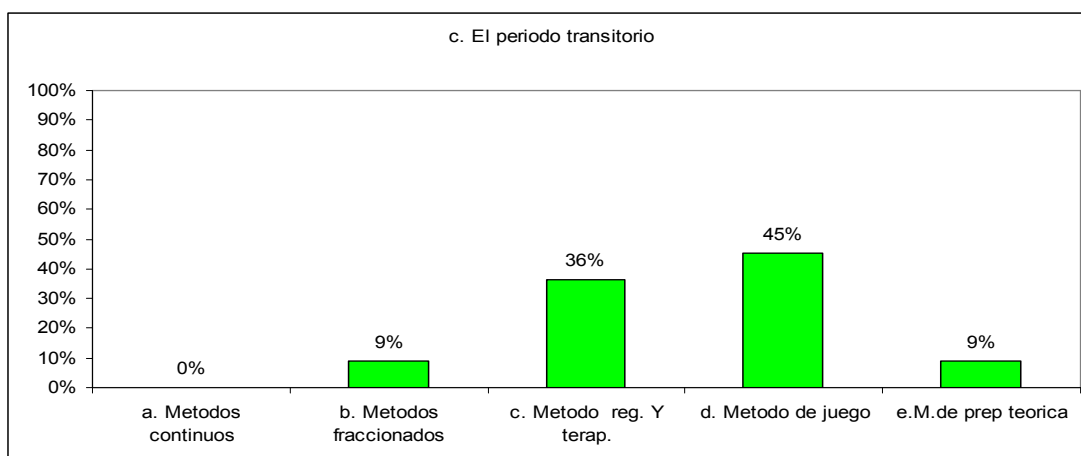
El 14%, de los encuestados, utiliza el método de juego en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

El 7%, de los encuestados, utiliza el método de preparación teórica en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

El 7%, de los encuestados, utiliza el método analítico en el periodo competitivo del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores concluimos que los Métodos mas utilizados para este periodo competitivo del deportista es el método Fraccionado, teniendo como alternativa el método de Competición y muy por debajo del porcentaje se encuentran los métodos Continuo, de Juego, de Preparación Teórica y el método analítico los cuales estipularon los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco que participaron en el Nacional desarrollado en la ciudad de Neiva a través de las encuestas realizadas.

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 23b (**periodo transitorio**)



N° 23b Utilización métodos periodo Transitorio

No se utiliza los métodos continuos en el periodo transitorio del entrenamiento deportivo.

El 9%, de los encuestados, utiliza los métodos fraccionados en el periodo transitorio del entrenamiento deportivo.

El 36%, de los encuestados, utiliza el método de regeneración y terapia en el periodo transitorio del entrenamiento deportivo.

El 45%, de los encuestados, utiliza el método de juego en el periodo transitorio del entrenamiento deportivo.

El 9%, de los encuestados, utiliza el método de preparación teórica en el periodo transitorio del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores concluimos que los Métodos mas utilizados para este periodo Transitorio del deportista son los métodos de regeneración y terapia y el método de juego; como podemos observar que se encuentra muy por debajo del porcentaje se encuentran los métodos Fraccionado, Preparación Teórica y el método continuo no es utilizado por los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco que participaron en el Nacional

6.1.24 ¿Conoce los tipos de control del entrenamiento deportivo?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 24

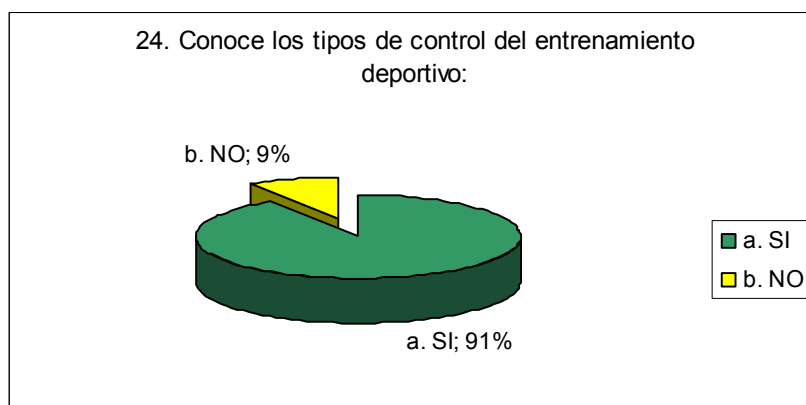


Grafico N° 24 Conocimiento del control del entrenamiento deportivo

El 91%, de los encuestados, conocen sobre los tipos de control del entrenamiento deportivo.

Mientras el 9%, de los encuestados, NO conocen sobre los tipos de control del entrenamiento deportivo.

Basados en los análisis anteriores concluimos que la gran mayoría de los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco poseen conocimiento sobre los tipos de control del entrenamiento deportivo, solo un 10% no los conoce.

CORRELACION

Se observa una semejanza con un margen de diferencia de tan solo un 9% de los encuestados del Nacional de lucha olímpica y greco que dicen No conocer los tipos de control al igual que un 13% de los entrenadores del departamento del huila; y un 91% por parte de los entrenadores del nacional de lucha olímpica y un 87% de los entrenadores del Huila dicen Si conocer sobre los tipos de control del entrenamiento deportivo.

6.1.25 ¿En que periodos?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 25

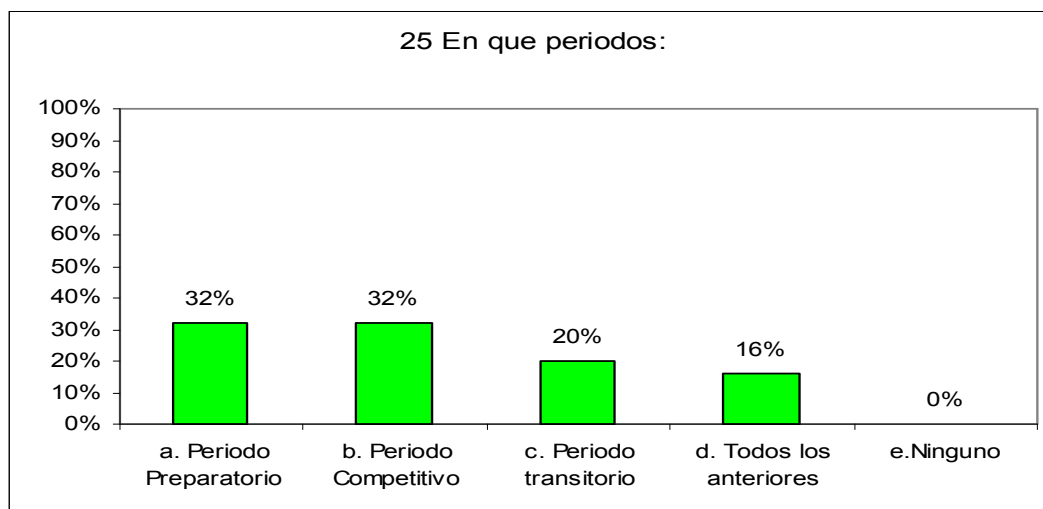


Grafico N° 25 Utilización de los controles del entrenamiento

El 32%, de los encuestados, utiliza los controles del entrenamiento en el periodo Preparativo del proceso deportivo.

El 32%, de los encuestados, utiliza los controles del entrenamiento en el periodo Competitivo del proceso deportivo.

El 20%, de los encuestados, utiliza los controles del entrenamiento en el periodo Transitorio del proceso deportivo.

El 16%, de los encuestados, utiliza los controles del entrenamiento en todos los periodos del proceso deportivo.

No hay ninguno de los entrenadores de los encuestados, No utiliza los controles del entrenamiento en algún periodo del proceso deportivo.

Basados en los análisis anteriores se deduce que la mayoría de los entrenadores que participaron en el Nacional de Lucha Olímpica y Greco tienden a utilizar los controles del entrenamiento en el periodo preparatorio al igual que en el periodo competitivo y otro alto porcentaje los realiza en el periodo transitorio, todo entrenador debe tener la seguridad y además su grado de profesionalismo para saber y determinar la importancia que tiene el desarrollo de los control en todos los periodos mostrando una tendencias por controlar, al inicio del proceso deportivo y cuando son procesos serios y destacados lo hacen en los tres periodos del entrenamiento. Destacando que la gran mayoría de los que aplican controles en los tres periodos son los que trabajan con deportes individuales donde se manifiesta un labor mas continua, debido a que por algunas expresiones de encuestados que tienen bajo su responsabilidad deportes de grupo enunciaron la falta de motivación por parte del deportista ya que es variable y lo único que en algunos casos lo motiva es la competición, terminada esta ellos no se interesan por continuar el proceso deportivo.

CORRELACION

Se observa notoriamente que según los entrenadores encuestados del nacional de lucha olímpica y greco realizan control de entrenamiento en los periodos preparatorios y competitivo con un 32% cada uno, realizando controles con un 20% en el periodo transitorio, al igual se evidencia que los entrenadores del departamento del Huila se enfocan un poco mas en el periodo preparatorio con un 35%, y con porcentaje de el 24% realizan controles en los periodos competitivo y un poco menos con un 8% en el periodo transitorio

6.1.26 ¿Cómo determina el rendimiento de los deportistas?

Según los datos obtenidos de parte de los encuestados frente a esta pregunta, se puede determinar lo siguiente: ver grafico N° 26

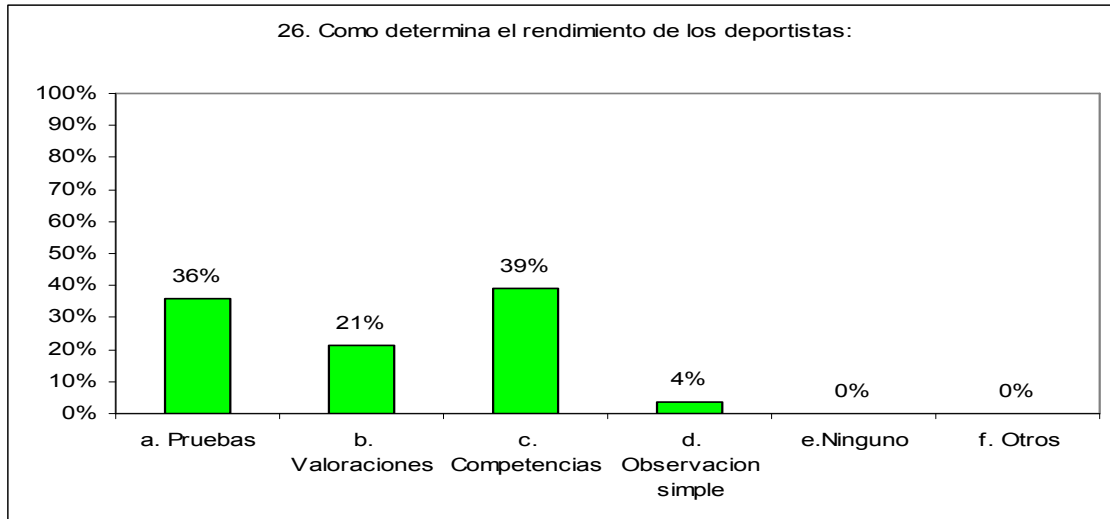


Gráfico N° 26 Rendimiento de los deportistas

El 36%, de los encuestados, determina el rendimiento de sus deportistas por medio de Pruebas-test.

El 21%, de los encuestados, determina el rendimiento de sus deportistas por medio de Valoraciones- funcionales.

El 39% de los encuestados, determina el rendimiento de sus deportistas por medio de sus competencias

El 4% de los encuestados, determinan el rendimiento de sus deportistas por observación simple.

Ninguno de los encuestados, expreso No determinar el rendimiento de sus deportistas.

Ninguno de los encuestados, determina el rendimiento de sus deportistas por medio de otros procesos.

Basados en los análisis anteriores se deduce que la mayoría de los entrenadores de Lucha Olímpica Y Greco presentan la preferencia de determinar el rendimiento de los

deportistas por medio de la competencia y las Pruebas-test, cabe resaltar la importancia y la gran dependencia de los entrenadores por los resultados, estando por encima en algunos casos del mismo proceso deportivo.

CORRELACION

Como resultado del análisis de este punto destacamos que en cuanto a los entrenadores del Nacional de lucha y los del departamento del Huila determinan el rendimiento del deportista en la etapa de competición con un 39% en ambas encuestas, cabe destacar que estos entrenadores de igual forma se apoyan con un porcentaje menor a las Pruebas-test y por medio de Valoraciones- funcionales.

6.2 INTERPRETACION Y CORRELACION DE RESULTADOS

Según los resultados arrojados en la investigación se establecen que las características más predominantes son:

- Según los resultados obtenidos en los gráficos No. 1. nivel de escolaridad, No. 2. estudios en el campo del entrenamiento deportivo y No. 3. concepto del entrenador ideal y No. 14. Característica del entrenador, los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, tienden a interesarse por adquirir una mayor formación académica, relacionando la importancia de esta con la práctica en el deporte y así alcanzar las características ideales para un buen proceso deportivo. Cabe resaltar que el concepto más próximo de un entrenador planteado en la encuesta, fue el escogido por la gran mayoría de entrenadores encuestados, ratificando el interés por su formación académica y el poder atender con mayor capacidad las necesidades de los deportistas.
- Dentro del grupo de entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, se manifiesta activa y constante capacitación por parte de ellos, debido a lo observado en los gráficos No. 6. Actualización metodológica, No. 7. Cursos otorgados por Coldeportes nacional y la federación Y No. 8. Tiempo de la última capacitación. La gran mayoría creen estar actualizados en los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo, en las diferentes y numerosas

capacitaciones que han realizado (Algunas brindadas por parte del INDER) y el corto tiempo que poseen desde la realización de su última capacitación.

- De acuerdo con la gráfica No. 13. Última figuración a nivel competitivo, determinados muy seguramente por los encargados de los deportes individuales donde se han logrado los mejores resultados a nivel Nacional. Basados en los análisis anteriores podemos inferir varias conclusiones. El primer lugar se logra más a nivel municipal y muy poco a nivel nacional. El segundo lugar se logra a nivel nacional y en menor proporción a nivel municipal y departamental. Los terceros lugares se logran más a nivel departamental y nacional que a nivel municipal. Sorprendente la abstención que se presenta a nivel municipal y departamental se observa claramente que no es tan importante una clasificación o un reconocimiento a este nivel. A nivel nacional es donde se es más regular en la obtención de resultados, aclarando que la información no fue confrontada y puede hacer alusión a torneos invitacionales y no de carácter federado.
- El grupo de investigación define el gran interés de los entrenadores del nacional de lucha olímpica y greco, por desarrollar sus procesos deportivos en categorías mayores, argumentando lo plasmado en los gráficos No. 10. Categorías manejadas por los entrenadores del Huila, No. 11. Conocimiento de métodos de detección y selección de talentos y No. 12. Métodos utilizados de detección y selección de talentos, donde la mayoría de los entrenadores presentan tendencia hacia la ejecución de sus procesos deportivos, preferiblemente con categorías mayores.
- De acuerdo con la gráfica No. 24. Conocimiento en controles del entrenamiento deportivo y la No. 25. Aplicación de controles del entrenamiento deportivo, donde se determina el conocimiento y la aplicación de los controles del entrenamiento deportivo, se muestra un elevado porcentaje de entrenadores que ejecutan adecuadamente los controles en los periodos, aunque son porcentualmente iguales los entrenadores que dieron un manejo y ejecución de estos controles, siendo estos los que se preocuparon solamente por realizar controles en el periodo preparativo y competitivo, todo entrenador debe tener la seguridad y

además su grado de profesionalismo para saber y determinar la importancia que tiene el desarrollo de los control en todos los periodos mostrando una tendencias por controlar, al inicio del proceso deportivo y cuando son procesos serios y destacados lo hacen en los tres periodos del entrenamiento.

- Observando los resultados obtenidos en el gráfico No. 13. Ultima figuración a nivel competitivo, podemos determinar que la gran regularidad de los logros obtenidos a nivel Municipal, departamental y nacional, son proporcionales a lo estipulado en el gráfico No. 4. Experiencia en el campo del Entrenamiento deportivo, donde en un alto porcentaje muestran tener amplio recorrido y experiencia al estar vinculados por más de 10 años en el campo del entrenamiento deportivo.
- Relacionando los gráficos No. 10. Categorías manejadas por los entrenadores del Huila, No. 15. Conocimiento sobre planificación deportiva, No. 18. Modelos aplicados en el entrenamiento deportivo y No. 20. Métodos aplicados en el entrenamiento deportivo, encontramos que en la mayor proporción los entrenadores de Lucha Olímpica y Greco se ocupan del trabajo con las categorías mayores, y en menor proporción son responsables del trabajo con la categoría infantil, mostrando muy poco interés por la formación desde edades tempranas siendo entrenadores que en un amplio porcentaje, trabajan con categorías menores, insinuaron su tendencia por aplicar modelos de periodización y ciclos; además de, métodos continuos y fraccionados.
- Luego de la relación de los gráficos No. 5. Inconvenientes en el proceso deportivo, y el grafico No. 22. Mecanismos de recuperación aplicados en el entrenamiento deportivo, concluimos que siendo el factor económico el más predominante con relación a los inconvenientes presentados en los procesos deportivos, se demuestra de forma directa con el mecanismos de recuperación principalmente utilizado (ejercicios regeneradores), debido a que, para la utilización este no se demanda costo alguno y mostrando la falta de recursos para utilizar otros mecanismos como la fisioterapia y los productos regeneradores

obligado por la falta de apoyo económico por parte de los entes gubernamental y privado.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

7.1. CONCLUSIONES.

- Según los estudios realizados y al porcentaje de las encuesta hecha a los entrenadores de lucha olímpica y greco realizada en el campeonato Nacional llevado a cabo en la ciudad de Neiva, podemos deducir que un 91% de dichos entrenadores dicen Si Conocer los modelos de planificación del entrenamiento deportivo a excepción de un 9% que dicen No conocerlos; cabe resaltar que La Planificación del Entrenamiento es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida.
- Es incuestionable que los entrenadores del Nacional de lucha olímpica y greco, conocen sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo ya que un 100% de los encuestados respaldan con un Si esta respuesta, y un 53% de dichos entrenadores que fueron participes del torneo y que colaboraron en la investigación optan por los mecanismo de ejercicios regeneradores para restablecer de una forma optima al deportista ya que se basan en que estos ejercicios cumplen con los objetivos de Normalizar el sistema nervioso central y vegetativo, musculatura y Recuperar la totalidad de las reservas de sustratos energéticos, entre otras ventajas.
- Es evidente que los entrenadores que participaron en el nacional de lucha olímpica, los cuales fueron participes en la investigación que se realiza en dicho torneo donde se evidenciaron un porcentaje mayor con un 30% de los entrenadores que optan por inclinarse al modelo de periodización ya que este es extremadamente importante para obtener ganancias óptimas en el entrenamiento y hace referencia a la variación entre la intensidad y el volumen de entrenamiento; por otro lado podemos inducir que el modelo por ciclo tiene un rango significativo para los entrenadores con un 26% de las personas en cuestión. Los entrenadores

deben tener la seguridad y además su grado de profesionalismo para saber y determinar la importancia que tiene el desarrollo de los controles en todos los periodos mostrando unas tendencias por controlar, al inicio del proceso deportivo y cuando son procesos serios y destacados lo hacen en los tres periodos del entrenamiento. Destacando que la gran mayoría de los que aplican controles en los tres periodos son los que trabajan con deportes individuales donde se manifiesta un labor mas continua, debido a que por algunas expresiones de encuestados que tienen bajo su responsabilidad deportes de grupo enunciaron la falta de motivación por parte del deportista ya que es variable y lo único que en algunos casos lo motiva es la competición, terminada esta ellos no se interesan por continuar el proceso deportivo.

- Debemos resaltar que un 91% conoce los mecanismos de control y tan solo un 9% equivalente a una persona de las encuestada dice No conocer dichos mecanismos; concluimos por medio de la encuesta realizada a los entrenadores del Nacional de lucha deducimos que tienden a utilizar los controles en los periodo preparatorio con un 32%, con el mismo porcentaje realizan el control en el periodo competitivo ya que permite conocer en que estado se encuentra el deportista, como va evolucionando y además como se comporta en el periodo competitivo, y como concluye su competición así podemos tener bases para continuar su proceso del entrenamiento deportivo.
- Resaltamos que un 91% de los entrenadores encuestados en el Nacional de lucha tienen conocimiento y la metodología para detectar y seleccionar talentos tan solo un 9% dicen desconocer este punto de la encuesta, también se puede concluir con que los procedimientos mas utilizados es el de detención desde edades tempranas con un 42%; Considerando que el deporte, es un medio de educación y no un fin en sí mismo, por lo tanto, no podemos desconocer todos los aportes de las Ciencias de la Educación Física a la enseñanza del deporte. También reconocemos que el entrenamiento deportivo nos brinda una ayuda importantísima en cuanto a que es a través de sus canales que debemos encarar el proceso de Aprendizaje Deportivo.

7.2. RECOMENDACIONES.

- Es importante saber los cambios y avances que día a día toma nuestra profesión como entrenadores de ahí que hay que estar actualizándose, asistiendo mas a menudo a conferencias, charlas, seminarios, entre otros sin dejar que pase demasiado tiempo
- A los entrenadores, para lograr conciencia hacia el estímulo para el deportista, encontrando actualmente dificultades en la continuidad de procesos deportivos y la obtención de altos logros
- A los entrenadores, debido a las discrepancias mostradas en la utilización de los modelos y métodos del entrenamiento deportivo, deben tratar de relacionar de forma coherente la teoría con la práctica.
- Se pretende con este proyecto seguir un proceso de caracterización de los entrenadores en el rendimiento deportivo como lo es a nivel municipal, departamental y nacional.
- Dar fácil acceso de este material al personal estudiantil de la universidad Surcolombiana para promover el interés hacia el mismo.

8. BIBLIOGRAFIA

- PROYECTO de investigación CARACTERISTICAS DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES ESCALAFONADOS POR EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTE. Elaborado por: ANDERSON RAMIREZ GALVIS, DUBERNEY GARCIA PERDOMO, JOHNNY JAVIER MOTTA CEDEÑO, JORGE ANDRES HERRERA DUSSAN. Estudiantes, del programa de Educación Física Recreación y Deportes de la UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, elaborado en el año 2007.
- PROYECTO de investigación CARACTERISTICAS DEL PROCESO del ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES ESCALAFONADOS POR EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACION Y DEPORTE. Elaborado por: ANDERSON RAMIREZ GALVIS, DUBERNEY GARCIA PERDOMO, JOHNNY JAVIER MOTTA CEDEÑO, JORGE ANDRES HERRERA DUSSAN. Estudiantes, del programa de Educación Física Recreación y Deportes de la UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, elaborado en el año 2007.
- DICK, Frank. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1993. ISBN 84-8019-0701
- GARCIA, Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-053-9.
- GARCIA, Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. 1996. Madrid. ISBN 84-8013-054-7.
- MANNO, Renato. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Ed Paidotribo. Barcelona-España. 1994. ISBN 84-86475-88-0
- NAVARRO VALDIVIESO, Fernando. La Estructura Convencional de Planificación del Entrenamiento versus la Estructura Contemporánea. PubliCE Standard. 29/12/2003. Pid: 229.
- PLATONOV, Vladimir. El entrenamiento Deportivo. Teoría y metodología. Ed. Paidotribo. 1993. Barcelona. ISBN 84-86475-17-1
- OSORIO, ROJAS, NELSON. Libro de Oro Deporte Opita. La Lucha Cáp. 4. Ed. Litocentral. 2000. Neiva H.
- SAMPIERI, HERNANDEZ, ROBERTO. Metodología de la Investigación. 53500Naucalpan de Juárez, Edo. De Mexico 1995.

ANEXOS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**Anexo 1.**

ACTIVIDADES	NOV.	DIC.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.
AJUSTE AL PROYECTO	XXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX	XXX	
ENTREVISTAS Y ENCUESTAS PRELIMINARES	XX		X		X		
DEFINICION DE MUESTRAS				XX			
RECOLECCION DE LA INFORMACION		X	XX		XXX		
REUNIONES CON EL ASESOR	XX	X	XX	XX	XXX	XX	
PROCESAMIENTO Y ANALISIS					XXX	X	
ELABORACION Y ENTREGA DE INFORMES						X	
ELABORACION Y SUSTENTACION DEL INFORME FINAL							X

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
PROYECTO DE INVESTIGACION

CARACTERISTICAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LOS ENTRENADORES DEL NACIONAL DE LUCHA OLIMPICA Y GRECO

OBJETIVO: Reconocer las características del proceso de entrenamiento deportivo de los entrenadores del nacional de Lucha Olímpica del Campeonato Nacional – Clasificatorio a Juegos Nacionales 2008

ENCUESTA

NOMBRE: _____ **DEPORTE:** _____

1. Indique el grado de escolaridad que posee:

- a. Primaria ___ b. Secundaria ___ c. Universitaria ___ d. Postgrado ___
e. Otros ___ Cual: _____
-

2. ¿Qué estudios ha realizado en el campo del entrenamiento deportivo?

- a. Pregrado ___ b. Postgrado ___ c. Diplomado ___ d. Seminarios ___ e. Cursos ___
g. Otros ___ Cual: _____
-

3. ¿Qué concepto de entrenador cree usted que se aproxima al suyo?

- a. Persona responsable de la preparación física, técnica y táctica.
b. Persona encargada de dirigir, orientar y enseñar de forma metódica los procesos del entrenamiento deportivo.
c. Es quien emplea una serie de conocimientos y luego la lleva a la práctica deportiva.
d. Persona que trasmite sus conocimientos basados en sus experiencias deportivas.

4. ¿Cuántos años posee en el campo del entrenamiento deportivo?

Años ___ Meses ___

5. ¿Que inconveniente ha tenido para mejorar su proceso deportivo?

- a. Factor económico ___ b. Factor social ___ c. Infraestructura y materiales ___
d. factor deportivo ___ e. Falta de compromiso de los deportistas ___
f. otros. _____ Cual _____
-

6. ¿Cree usted que esta actualizado en cuanto a procesos metodológicos del entrenamiento deportivo? a. Si _____ b. No _____

7. ¿Qué tipo de capacitación ha recibido por parte de la Federación o coldeportes nacional?

- a. Talleres _____ b. Seminarios _____ c. Capacitaciones _____
d. Charlas _____ e. Todos _____
f. otros _____ Cual (indique la entidad) _____
-

8. ¿Hace cuanto tiempo recibió el último curso de preparación?

Años ___ Meses ___

9. ¿Cómo califica los procesos de entrenamiento desarrollados por los entrenadores del país? a. Excelente ___ b. Bueno ___ c. Regular ___ d. Por mejorar ___ e. No sabe ___

10. ¿Qué categorías maneja en su proceso deportivo?

a. Infantil ___ b. Juvenil ___ c. Mayores ___ d. Todas ___

11. ¿Conoce los métodos para la detección de talentos en los procesos?

a. Si ___ b. No ___

12. ¿Cuáles utiliza?

a. Sistema piramidal ___ b. Detección desde edades tempranas ___
 c. Inversión en talentos ya confirmados ___ d. Observación estructurada ___
 e. observación simple ___ f. Ninguno ___
 g. Otros _____ Cuales _____

13. ¿Cuál fue su última figuración obtenida a nivel competitivo?

a. Municipal 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___
 b. Departamental 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___
 c. Nacional 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___
 d. Internacional 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___
 e. Mundial 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___
 e. Olímpico 1° ___ 2° ___ 3° ___ otros ___ ninguno ___

14. Dentro del proceso del entrenamiento deportivo, cree usted que un entrenador se se debe caracterizar por:

a. Experiencia en el deporte ___ b. Estudios realizados ___ c. Las dos primeras ___
 d. Ninguna ___ e. Otros ___ ¿Cuales? _____

15. ¿Conoce sobre la planificación del entrenamiento deportivo?

a. Si ___ b. No ___

16. ¿Aplica las formas de planificación en los deportistas?

a. Si ___ b. No ___

17. ¿Conoce los modelos de planificación del entrenamiento deportivo?

a. Si ___ b. No ___

18. ¿Cuáles utiliza?

a. Modelo de periodización _____ b. Modelo de ciclos _____
 c. Modelos de bloques _____ d. Modelos de altas cargas _____
 e. Modelo ATR _____ f. Modelo individual _____
 g. Ninguno _____
 h. Otros _____ Cual _____

19. ¿Conoce los métodos del entrenamiento deportivo?

a. Si _____ b. No _____

20. ¿Cuáles utiliza?

a. Métodos continuos _____ b. Métodos fraccionados _____
 c. Método de competición _____ d. Método de juego _____
 e. Método de preparación teórica _____ f. Ninguno _____
 g. Otros _____ Cual _____

21. ¿Conoce sobre los mecanismos de recuperación utilizados en el proceso de pre-entrenamiento, entrenamiento y post-entrenamiento deportivo?

a. Si ___ b. No _____

22. ¿Cuáles utiliza?

- a. Ejercicios regeneradores _____ b. Fisioterapia _____
c. Productos recuperadores _____ D. Ninguno _____
E. Otros _____ Cual _____

23. Indique los métodos de entrenamiento deportivo que utiliza en los siguientes periodos:

a. El periodo preparatorio _____

b. El periodo competitivo _____

c. El periodo transitorio _____

24. ¿Conoce los tipos de control del entrenamiento deportivo? a. Si ___ b. No _____

25. ¿En que periodos?

- a. Periodo preparatorio _____ b. Periodo competitivo _____ c. Periodo transitorio _____
d. Todos los anteriores _____ e. Ninguno _____

26. ¿Cómo determina el rendimiento de los deportistas?

- a. Pruebas _____ b. Valoraciones _____ c. Competencias _____ d. Observación simple
e. Otros _____ cual _____

Nota: Los resultados de esta investigación serán publicados y socializados con todos los participantes.

SAULO ANDRES CHAMORRO BURBANO

Docente Programa Educación Física
Investigador Semillero EVAFI

AUXILIARES DE INVESTIGACION

JUAN PABLO CASTAÑEDA
GILBERT OLIVO SANCHEZ
JUAN CARLOS IBAÑEZ R.