

Ejercicio Profesional en opción al título de
Licenciado en Cultura Física

**Ejercicios alternativos para la técnica de
derribe con sumersión en atletas de lucha libre**

Autora: Arianna Silegas Quesada
Tutora: M.Sc. Dagnelli Rivery Bring

Santiago de Cuba, 2023

Resumen

La lucha libre, a diferencia de la greco, se caracteriza por la superación recíproca de ambos luchadores que enfrentan la victoria por medio de la aplicación de movimientos técnicos-tácticos, permitidos por las reglas. En este deporte en la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo, mediante un diagnóstico inicial se pudo contactar insuficiencias en los elementos técnicos de sumersión y derribe en atletas de lucha libre, donde los atletas no adoptaban la postura correcta, realizan pasos cortos al sumergirse para realizar el derribe y el agarre del cuello y el codo era incorrecto; todo esto conllevó analizar el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar los elementos técnicos de sumersión y derribe en los atletas de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo?, para la solución del problema se traza como objetivo: diseñar ejercicios alternativos para mejorar los elementos técnicos de sumersión y derribe en la técnica de derribe con sumersión con pase atrás en los atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo. La solución al problema científico, facilita la ejecución del elemento técnico en el deporte, economizando en gran medida el gasto energético en los entrenamientos y competencias.

Summary

Freestyle wrestling, unlike Greco, is characterized by the reciprocal improvement of both fighters who face victory through the application of technical-tactical movements, allowed by the rules. In this sport in the 11-12 years category of the Antonio Maceo Community Sports Center, through an initial diagnosis it was possible to identify insufficiencies in the technical elements of submersion and takedown in wrestling athletes, where the athletes did not adopt the correct posture, perform steps short when diving to perform the takedown and the grip on the neck and elbow was incorrect; All this involved analyzing the following scientific problem: How to improve the technical elements of submersion and takedown in athletes in the 11-12 year old category of the Antonio Maceo Community Sports Center? To solve the problem, the objective was set: to design alternative exercises. To improve the technical elements of submersion and takedown in the takedown technique with submersion with a back pass in wrestling

athletes in the 11-12 year old category of the Antonio Maceo Community Sports Center. The solution to the scientific problem facilitates the execution of the technical element in sport, greatly saving energy expenditure in training and competitions

ÍNDICE	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
Caracterización del deporte	3
Caracterización de la edad 11- 12 años	8
Caracterización sociológica de la categoría	10
Desarrollo	
Caracterización de la estructura de la planificación	12
Objetivo del programa de PIPD	13
Programa de enseñanza	16
Objetivo de la fase desarrolladora	17
Objetivo del plan semanal	18
Descripción de los ejercicios	19
Sistema de órganos	30
Influencia biomecánica y bioquímica	31
Unidad de entrenamiento	34
CONCLUSIONES	36
Bibliografía	
Anexo	

Introducción

Reseña histórica del deporte

La lucha tiene su origen, en muchos casos, desde épocas muy remotas, algunas incluso desde el surgimiento del mundo. Desde su nacimiento, el hombre tuvo que recurrir a las artes de la lucha para poder subsistir en un medio completamente hostil, siendo la más indefensa de las criaturas existente, contando solo con su facultad de instinto, permitiéndole desarrollar artes y mañas, para vencer las rudezas del medio ambiente en que se desarrollaba desde su más temprana infancia.

Ningún país puede afirmar seriamente, ser el creador de este deporte de combate. Es lógico relacionarlo con la aparición del hombre en la tierra. Este deporte es uno de los más antiguo y universales, viéndose en los relieves de los sepulcros murales de BENI – HASAN, cerca del Nilo, esculpidas, centenares de escenas de lucha. En estas aparecen representadas muchas de las presas y caídas de este deporte, tal y como se ejecutan en la actualidad, quedando así demostrado, que la lucha se conoció 3000 años antes de nuestra era.

En Cuba, el conocimiento de este deporte, data del año 1909, fecha en que, debido al éxito alcanzado en algunos países del mundo por espectáculos de lucha, basados en atletas profesionales, incito a algunos promotores cubanos, a traer a una compañía de luchadores del estilo grecorromana que ofrecieron un espectáculo en el teatro Molino Rojo, sito en Galiano y Neptuno. En este espectáculo participaron atletas de Francia, Italia, Estados Unidos, Turquía, Canadá, España, y otros. En 1909 fue introducida en Cuba para formar parte del entretenimiento del pueblo, capaz de transmitir valores como el compañerismo, solidaridad, entre otros. Como todo deporte revolucionario su evolución comenzó con el triunfo de la revolución a partir del 1959, dirigido por nuestro comandante en jefe, Fidel Castro, creando un sistema que fue originando cambios políticos, económicos y sociales.

Al paso de los años se fueron consolidando las ideas de nuestro Comandante, y en 1962 surge el “INDER” Institución defensora de los derechos del deporte como proceso

social. La lucha inmediatamente fue acogida dentro del programa del país como deporte priorizado y hoy eso se puede comprobar con la obtención de resultados relevantes en las dos modalidades. Es importante resaltar que la lucha desde su primera participación en juegos olímpicos es la única especialidad que obtiene medallas de oro hasta la actualidad, destacándose hombres calificados como Filiberto As cuy, Yandro Quintana y El rey de la división de los 120kg en la actualidad, Mijaín López.

La lucha es un deporte de combate y su esencia consiste en derribarse mutuamente hasta lograr la pegada o marcar puntos técnicos, para ello es necesario conocer que un luchador puede ser el más técnico del mundo, pero si no tiene una buena preparación física, así como técnico táctico, no podrá alcanzar buenos resultados en el ámbito competitivo.

Nuestra provincia goza de un prestigio muy bien marcado, y esto se debe a la contribución y aporte que este ha dado al desarrollo del deporte en nuestro país. Evidenciándose en la calidad del personal calificado que contamos, con vasta experiencia, en los campeones olímpicos y mundiales.

Nuestro municipio también consta de con un personal joven con mucho deseo de trabajar, que tienen la responsabilidad de atender las categorías inferiores, dándole atención a los niños que se incorporan al entrenamiento desde edades temprana, oscilando entre las edades de 7 y 12 años.

Estas edades, por su importancia y característica, requieren de una atención especializada, haciéndose necesario profundizar en el análisis de los programas de nuestro municipio y provincia, con el objetivo de actualizar los conocimientos acordes a la exigencia del deporte mundial y que cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica y científica.

La enseñanza de la lucha como deporte es un proceso pedagógico dirigido al dominio de conocimientos, hábitos y habilidades profesionales que lleva implícito el perfeccionamiento mental y moral de los atletas, siendo posible sobre la base de leyes generales con aplicación de ejercicios y técnicas específicas, correspondientes a las

particularidades del deporte en cuestión, en conjunto con las tareas y objetivo de la enseñanza. Pero solo se puede lograr, si está bien organizado sobre la base de los conocimientos científicos más avanzados, además de otros aspectos tan importante como incremento de la masividad y la participación en competencia y topes que se realizan en nuestro país.

Caracterización del deporte

La lucha es uno de los deportes de combate más famosos y comunes que se dan a nivel mundial. Este deporte tiene como característica principal durante el combate, que el luchador intenta llevar a su oponente al suelo mediante la utilización de diferentes técnicas de proyección, siendo el cuerpo a cuerpo el combate más importante de esta disciplina. Otras de las características propias de esta modalidad es el derrocamiento del oponente por medio del uso de diferentes tipos de llaves y de técnicas de proyección, estas acciones son realizadas de formas determinadas, con agarres concretos, colocando al adversario en posición de desventaja o de peligro.

Sus principales elementos de ataques y defensa son las piernas, aunque lo integran otros elementos, muy bien organizados de forma armoniosa en su reglamento de competición. Lo que demanda de una buena preparación de sus practicantes tanto teórica como física.

El entrenamiento de este estilo de combate, suministra una gran cantidad de hábitos motrices especiales, así como el desarrollo de la resistencia y la resistencia especial. Este estilo se caracteriza por ser una actividad a cíclica (no estándar) de potencia máxima y submáxima con alta intensidad y situaciones cambiantes durante el combate, el entrenamiento de lucha a los practicantes se le desarrolla grandemente la fuerza absoluta de sus músculos, así como la rápida y estática, así como dependiendo del tiempo de la duración de los combates, la proporción de esta fuerza es distinta. La lucha libre como deporte tiene como objetivo principal en ganar el combate haciendo caer al oponente 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.

En esta disciplina existen tres modalidades con diferentes estilos de lucha, (lucha grecorromana, lucha libre masculina y lucha libre femenina), se les denomina luchas olímpicas ya que están presentes en los Juegos Olímpicos. La lucha olímpica es una de la disciplina más destacada en la formación de sus practicantes y en la obtención de logros, se destaca por ser el tercer deporte en el aporte de medallas en los juegos olímpicos.

La Lucha Libre desarrolla en sus practicantes una gran movilidad de los procesos nerviosos, ya que la actividad del luchador y la cantidad de movimientos posibles (ataques, defensas, contra llaves, tácticas) es muy grande, esto implica que se desarrolle en quienes practican durante mucho tiempo una gran sensibilidad propioceptiva.

El nivel de incertidumbre presente en la lucha, demanda del practicante una gran capacidad de adaptación que se sustenta sobre la base de diferentes capacidades orgánicas del individuo.

La lucha es una de la disciplina más destacada en la formación de sus practicantes y en la obtención de logros, se destaca por ser el tercer deporte en el aporte de medallas en los juegos olímpicos, lo que demanda de una buena preparación del atleta desde la base.

En Cuba se reconoce el papel a la vanguardia que ocupa la provincia Santiago de Cuba en sus resultados deportivos en este deporte, unido a la cantidad de luchadores promovidos a los centros nacionales de alto rendimiento, lo que evidencian un trabajo de gran calidad. A pesar de esto, se manifiestan insatisfacciones en el proceso de preparación de los atletas, generadas como consecuencia del progreso de la propia actividad deportiva. Se reconoce la capacidad que han adquirido los luchadores santiagueros de la categoría 11-12 años para dar solución a las situaciones que originan sus oponentes en competencias.

Aun así, se detectan deficiencias en las competencias que entorpecen el logro de

mejores resultados. El tratamiento a los nuevos cambios del reglamento en este deporte requiere del empleo de todas las vías que aseguren el logro de la victoria, para ello se debe considerar las técnicas de pie, así como los derribe y las técnicas en cuatro puntos, esto permitiría un mejor repertorio técnico y la consecuente posibilidad del empleo de estos en el combate para el logro de la victoria.

Aunque los atletas prefieren usar aquellas que les permitan puntuar fácilmente y les dé una mayor confianza en los combates, este deporte consta de una gran variedad de técnicas entre las que se encuentran el tackle a las dos piernas, tackle a una pierna con agarre hacia la otra pierna, derribe con sumersión con pase atrás, entre otras técnicas.

Mediante el análisis del plan anterior y del test pedagógico en la categoría objeto de estudio, se diagnosticó un conjunto de insuficiencias que afectan el resultado competitivo y la correcta ejecución de las diferentes técnicas, lo que imposibilita una buena efectividad de las acciones técnicas y tácticas del combate.

Estas insuficiencias se encontraban centradas en las direcciones físicas, técnicas y tácticas del deporte, entre las que podemos mencionar:

1. Se dificulta el reconocimiento y aprovechamiento de los puntos vulnerables a la defensa y la ofensiva, por parte de los contrarios.
2. se detectó el poco dominio de los atletas de las posiciones frente al adversario. Teniendo en cuenta las 3 modalidades existentes en el deporte.
3. Los atletas presentan problemas en la coordinación.
4. En lo técnico, las principales insuficiencias se encontraron centradas, en la ejecución de las técnicas de pie y la continuidad de las mismas hacia los cuatro puntos, entre las que se encuentran el derribe con sumersión con pase atrás.

Esta técnica está conformada por varios elementos técnicos que el atleta debe vencer en la categoría como es la posición, sumersión, el agarre, el derribe con pase atrás y el control.

Las deficiencias están centradas, en la incorrecta ejecución del elemento técnico,

donde los atletas no parten de la posición media que es la correcta y adoptan la posición alta, además de no realizar el agarre del cuello y el codo para iniciar correctamente el derribe, se les dificulta la sumersión de la cabeza por debajo de las axilas, acompañado de un paso al frente y un alón del cuello hacia abajo, para poder así derribar, al contrario.

Para corroborar lo antes expuesto se realizó un total de 20 observaciones a diferentes sesiones de entrenamiento, formando parte del diagnóstico inicial. Para esto se utilizó una guía de observación que fue aplicada en cada sesión de entrenamiento, (**Ver anexo 2**) la cual recoge los aspectos más importantes y significativos para la investigación.

Aquí se pudo confirmar lo antes expuesto, lo que se resume en la siguiente **situación problémica**: Insuficiencias en los elementos técnicos de sumersión y el agarre en atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo.

Lo cual conllevó a plantear el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo mejorar los elementos técnicos de sumersión y el agarre en los atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo?

Objeto de estudio: El proceso de la preparación técnica derribe con sumersión con pase atrás.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se propone como **objetivo**: diseñar ejercicios alternativos para mejorar los elementos técnicos de sumersión y el agarre en atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo.

Campo de acción: La sumersión y el agarre.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cómo fundamentar teóricamente el proceso de la preparación técnica derribe con

sumersión con pase atrás y los elementos sumersión y el agarre en la lucha libre?

2. ¿Cómo diagnosticar el estado actual de la preparación de los elementos técnicos sumersión y el agarre en los atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo?

3. ¿Cómo diseñar ejercicios alternativos para los elementos técnicos sumersión y el agarre en los atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo?

Tareas científicas

1. Fundamentación teórica del proceso de la preparación técnica derribe con sumersión con pase atrás y los elementos sumersión y el agarre en la lucha libre.

2. Diagnóstico del estado actual de la preparación de los elementos técnicos sumersión y el agarre en los atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo.

3. Diseño de ejercicios alternativos para los elementos técnicos sumersión y el agarre en atletas de lucha libre de la categoría 11-12 años del Centro Deportivo Comunitario Antonio Maceo.

Importancia del elemento técnico

Esta técnica posee un gran valor según el reglamento competitivo del deporte, con la misma se puede obtener la victoria frente al oponente, teniendo en cuenta que su puntuación varía en dependencia de la correcta realización y la forma en la que cae el adversario. Si el oponente cae acostado de lado en el colchón, acumularía 2 puntos en el marcador, si cae acostado de frente al colchón marca 5 puntos, y si el contrario cae de espalda al colchón determina el combate obteniendo así la victoria. De ahí su gran importancia en el combate, la cual es determinante para el logro de la victoria. Sirve de base para el vencimiento pedagógico de la categoría, teniendo en cuenta que su correcta ejecución contribuye a la realización de otros elementos

técnicos de la categoría.

Se aborda una temática de gran actualidad e interés nacional, relacionado con la búsqueda de alternativas que contribuyan a potenciar el desarrollo de la preparación técnica desde edades tempranas, de futuro talentos en el deporte, que favorezca una actuación activa y productiva en el transcurso del acto competitivo y la búsqueda de mejores soluciones para lograr la victoria.

Caracterización psicológica de las edades 11-12 años

Esta categoría se caracteriza por el desarrollo de algunos procesos psíquicos, que abarca toda la edad en que el atleta es escolar, aunque ingresa a la escuela con procesos de percepción bastante desarrollada se orientan fácilmente. Además, este grupo etario que comprende esta categoría que es desde los 11 hasta los 12 años presentan dificultad en el desarrollo la atención, en este aspecto la atención voluntaria de los escolares es inestable porque carecen de los medios interiores de autorregulación, algunos de ellos se distraen con mucha facilidad, porque no pueden precisar su atención, así como repartirla.

En el desarrollo de la memoria, las productividades de la memoria de estas categorías escolares hacen dependencia de la comprensión del carácter de la propia tarea a desarrollar y con un amplio dominio de los métodos y medios correspondientes a la memorización y reproducción de sus conocimientos y aprendizajes.

En estas edades, se inicia un trabajo más profundo sin llegar a una especialización temprana. También, hay que propiciar, que el luchador siga viendo la lucha deportiva como un juego en la medida que aprende las técnicas y las tácticas elementales, independientemente que en estas edades se imparta un volumen de acciones técnica-tácticas acordes a sus edades, por lo que no se puede ver ni tratar esta categoría de edad como una fase de especialización.

Características anátomo-fisiológicas y motrices señaladas en los anexos para la confección del Programa de Preparación Integral del Deportista (PPID). Las cuales son base para las categorías de edades 9-10 años y 11-12 años.

Se observan modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo. Se forman todas las curvaturas vertebrales: cervical, dorsal y lumbar. La osificación del esqueleto aun no es completa, por lo cual, poseen gran flexibilidad y movilidad. Presentan un fortalecimiento considerable del sistema osteo-muscular. Se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, aumentado su volumen y se acrecienta la fuerza muscular general.

Características de la edad 11-12 años

La edad 11-12 años, representa el paso de una etapa a otra, ya que comienza la transición entre la niñez y la adultez. Es un periodo difícil y crítico debido a la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo. Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro del torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular ocupando un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de otras extremidades en comparación con la caja torácica.

El desarrollo motor de esta etapa, se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente. En este caso se hace referencia a la pérdida de armonía y el control en la realización de las acciones, en las que se manifiesta el exceso de movimiento, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz.

La práctica del deporte en la pubertad favorece el aumento de su capital social: produce sentimientos de aceptación social, mejora la calidad de la amistad con los amigos y familiares, desarrolla el liderazgo, el trabajo en equipo, la cooperación, el respeto, la responsabilidad, la cortesía y la integridad; activa el sentido del compromiso cívico y la contribución a la comunidad, y fortalece la resistencia a la presión de los compañeros a participar en comportamientos de riesgo.

A los once años, el niño suele ser muy inquieto, le llama mucho la atención todo lo referido a los mayores. Intellectualmente mejora considerablemente su atención, han

perfeccionado su memoria y su vocabulario.

El cuerpo sufre cambios profundos y su carácter también, su personalidad no es tan estable y comenzara la llamada rebeldía adolescente. En estas edades se refuerza la independencia y autonomía del núcleo familiar, y aunque sigue siendo un centro de gran influencia, el niño busca el reconocimiento fuera de su casa. Con el objetivo de aceptación dentro del grupo de amigos.

En este grupo de edades se ven de manifiesto múltiples cambios, principalmente en lo físico, que generalmente marcan el principio de la adolescencia, comienza desde los 11 y 15 años, y en el sexo femenino suele ser más temprano que en el masculino.

Características motrices:

Un rasgo característico es la gran movilidad con insuficiente desarrollo de la fuerza muscular y el grado de coordinación. No pueden realizarse durante largo tiempo movimientos uniformes y no advierten sus imprecisiones. Poseen ansiedad por ejecutar los ejercicios después de la demostración, incluso cuando no pueden hacerlo de forma correcta.

Se les imposibilita realizar los movimientos con rapidez y precisión al mismo tiempo, por lo que se debe de aumentar la rapidez de ejecución tan solo cuando se ha alcanzado la precisión. Se les dificulta subordinarse a las acciones a un ritmo señalado, poseen mayor gasto energético en la realización de los movimientos.

Caracterización Sociológica de la Categoría:

Esta edad se caracteriza fundamentalmente por un cambio en el aspecto físico, donde se marcan el comienzo de la adolescencia, comienza entre los 11 y 15 años, en las mujeres suelen ser antes que los varones.

El centro deportivo comunitario Antonio Maceo, en la categoría 11-12 años, categoría pioneril, está compuesta por 20 atletas, de ellos 12 son continuantes y el resto nuevo ingreso. Estos atletas pertenecen al seminternado Nguyen Van Troy, y se encuentran en los grados quinto y sexto.

Son hijos de padres obreros y revolucionarios que le han inculcado el amor a la patria en conjunto con la escuela y su entrenador. Forjándose como defensores del futuro de nuestra patria, mostrando respeto a su deporte, a sus estudios y a los mayores, lo que la lucha libre ha influido en gran parte en ser un deporte de combate fuerte y explosivo y como todos estos, requiere de gran disciplina.

Estos atletas son niños sanos, que no presentan problemas posicionales, ni enfermedades crónicas, así como la Diabetes Mellitus, la Hipertensión arterial, y muchos menos presentan rasgos de obesidad de ninguno de los 3 grados que existen. La mayoría son de padres divorciados, pero con una estrecha relación ente ellos por el bienestar de sus hijos.

Desarrollo

Caracterización de la estructura de planificación

El proceso de planificación del entrenamiento deportivo para esta categoría, objeto de estudio representa el plan de acciones que se realiza para alcanzar el objetivo determinado y la forma óptima deportiva de sus atletas. Esta parte desde las orientaciones e indicaciones del Programas Integrales de Preparación del Deportista (PIPD) y del programa de enseñanza el cual se planifica en la base.

En el deporte de lucha, según las indicaciones del PIPD, los atletas se encuentran en diferentes etapas de su preparación, la cual está en dependencia a la edad del mismo. La categoría que nos ocupa, sus atletas se encuentran inmersos en **la etapa II** de su preparación, la cual lleva por nombre perfeccionamiento deportivo.

En esta etapa, la categoría inicia un trabajo más profundo sin llegar a una especialización temprana. Donde hay que propiciar que el atleta siga viendo la lucha deportiva como un juego en la medida que aprenda las técnicas elementales, independientemente que en estas edades se imparta un volumen de acciones técnicas – tácticas acordes a sus edades, por lo que no se puede ver ni tratar esta categoría de edad como una fase de especialización.

En el Centro Comunitario Deportivo Antonio Maceo, el programa de enseñanza de la categoría 11-12 años en el deporte de lucha libre, está compuesto por 3 fases que comprende los meses de septiembre a junio.

La primera fase, con el nombre de (adaptativa) que comprende los meses de septiembre a octubre con 8 semanas. En esta etapa se efectúa pruebas de control médico, también se lleva a cabo el test de habilidades iniciales donde se obtiene una valoración del estado actual de los atletas referentes a las habilidades básicas. El objetivo fundamental de esta etapa es insertar al atleta mediante actividades de juegos al proceso de entrenamiento.

Segunda fase, con el nombre (desarrolladora). Esta es la etapa más larga dentro del

programa, ocupa el 44,1% de todas las semanas que contempla la planificación, su duración es de 22 semanas desde el 31 de octubre al 31 de marzo del 2023, su acento está enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva, además de los festivales de habilidades de bases y municipales que es donde los atletas ponen en evidencia a través del juego o la forma competitiva las habilidades que van adquiriendo o desarrollando, también distingue a esta fase los test de habilidades, juegos para la motivación, las asambleas de formación deportiva, así como el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades deportivas.

La fase de consolidación es el número 3 del programa, consta de 13 semanas y los meses de abril a junio. Su principal prioridad se encuentra centrada en poner las habilidades deportivas y su sistema de conocimiento adquirido en función del juego o competencia deportiva, la cual posee un espacio favorable en la semana de la victoria. Entre sus contenidos figuran los test de habilidades pedagógicas, las asambleas de formación educativa y juegos para la motivación.

Derivación Gradual de los objetivos

Objetivo General del PIPD categoría 11-12 años

Objetivos generales.

1. Potenciar en los discípulos la salud. Tanto física como psíquica.
2. Mantener en los niños y las niñas el deseo por la práctica de la lucha.
3. Desarrollar en los practicantes habilidades y destrezas motoras a través del juego.
4. Contribuir a la formación global del niño, dando atención especial al desarrollo de aptitudes, comportamientos y valores humanos según su edad, así como disciplina, conocimiento de fechas memorables y amor y respeto por nuestros próceres y guías, amor al gimnasio, barrio, municipio, provincia, (Amor a la camiseta).

Objetivos Específicos.

1. Llevar a cabo la formación física propias de estas edades. Principalmente la capacidad flexibilidad, velocidad de reacción y coordinación por medio del juego de manera más intensas que en el nivel anterior.
2. Llevar a cabo la formación de capacidades coordinativas como la percepción de tiempo y espacio, coordinación de movimientos, etc.
3. Alcanzar un desarrollo armónico tanto a nivel del sistema nervioso central, como de cualidades de rapidez.
- 4-Lograr que los alumnos aprendan los fundamentos básicos de la Lucha.
Obtener en los niños hábitos de educación cívica y moral.
- 5-Alcanzar en los practicantes el conocimiento de situaciones teóricas prácticas que le permitan al niño identificar y aprender de manera más profunda elementos necesarios de la modalidad.
- 6-Conseguir que los luchadores posean conocimiento más considerable de la historia del deporte, las reglas más complejas y conocimientos del deporte.
- 7- Poder identificar las diferentes modalidades de las Luchas Olímpicas.
- 8-Conocer las glorias deportivas.

Objetivos de la etapa II. Perfeccionamiento deportivo

Se plantean las mismas directrices que la etapa anterior, pero introduciendo mayores dificultades y complejidad de estímulo-respuesta adaptadas a la edad, sin grandes exigencias de capacidad física. Fundamentalmente se recomienda el trabajo perceptivo y de situaciones de estímulo-respuesta que se adapten a la edad.

Para esta etapa de iniciación II, se recomienda al igual que en el nivel I mayor atención a los aspectos de la teoría, la parte principal de la clase se concentra en juegos más complejos y aumentan los de coordinación motora y ejercicios de flexibilidad son muy importantes, ya que ayuda en la amplitud de movimiento, mejoramiento en los índices de fuerza y por ende en la técnica de las Lucha Deportivas etc.

Para esta etapa comenzamos además el adiestramiento y desarrollo de las capacidades coordinativas con mayor atención y una formación técnica a través de los ejercicios de imitaciones más complejas, acrobacias de las Lucha y gimnásticas, desarrollo primario de la fuerza. El uso del juego sigue siendo el más importante para el desarrollo motor y cognitivo en este escalón etario, etc.

Objetivos

1. Se deben introducir adaptaciones a la técnica de forma global con la máxima cantidad de variables posibles y con técnicas del "espejo" (hacia y desde ambos lados).
2. Seguir insistiendo en las sensaciones internas.
3. Trabajo de velocidad de reacción ante situaciones cambiantes.
4. Distinción entre reacciones simples y complejas.
5. Trabajo de velocidad de desplazamiento lineal con cambios de dirección.
6. Esfuerzos sencillos que permitan trabajo a intensidad máxima, pero con control.
7. Utilización altamente predominante del trabajo anaeróbico a láctica.

8. La extraordinaria capacidad de aprendizaje de los niños a partir de estas edades nos lleva forzosamente al problema de comenzar a tiempo y sin prisa la preparación.

Objetivos generales del programa de enseñanza

Fomentar la familiarización del repertorio técnico – táctico de forma simples y combinadas de los diferentes niveles de enseñanza de la lucha

Practicar situaciones de lucha partes de las cinco finalidades en que se inscriben sus formas de expresión

Conocer la estructura del deporte específicamente su reglamento

Preparar nuestros jóvenes acordes a los principios de la revolución y nuestra sociedad

Técnica:

Practicar, dominar, y especializar los diferentes niveles de enseñanza técnicos-tácticos, así como una especial atención a los elementos acrobáticos y aquellos que sirven de base para el vencimiento pedagógico de la categoría.

Táctica:

Crear condiciones para construir situaciones de la lucha, alcanzando los objetivos cognitivos, motrices, afectivos y sociales.

Físico:

Mejorar el nivel desarrollo de la habilidad motriz básica y las capacidades condicionales y especiales de la lucha.

Teórico- psicológico:

Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos de la lucha como aspecto de importancia especial para la formación del luchador.

Desarrollar actitudes positivas en el proceso de enseñanza, como condición importante para la formación de las bases psicológicas de la competición.

Formación de valores:

Formar a nuestros atletas bajo los principios generales de nuestra revolución, consolidando la actividad política

La unidad de entrenamiento corresponde a la segunda fase del programa de enseñanza, la cual lleva como nombre desarrollador, la misma comprende la fecha del 31 de octubre al 31 de marzo, con un total de 22 semanas.

Objetivos de la fase desarrolladora

Técnico: Dominar los elementos técnicos hasta el 2do nivel del programa como derribe, proyecciones, y viradas con su defensa y contra ataque y combinaciones

1. Estudio de los derribes, viradas, las defensas, contra ataque, combinaciones y continuidades de movimiento de la posición de pie a 4 puntos y encadenamiento de habilidades técnicas.
2. Estudio de los elementos acrobáticos del I nivel II nivel.
3. Fomentar la familiarización de las proyecciones con sus respectivas defensas, contra ataque, combinaciones.

Táctica: Elaborar estrategias de forma tal que pueda ser aplicado en formaciones de combate.

1. Iniciar el desarrollo técnico-táctico hasta un II nivel que permita su aplicación en situación simple y compleja de combate.
 - Ataques directos y compuestos.
 - Multilateralidad.
 - Combate en los límites de la zona y en condiciones de ventajas y desventajas en la puntuación.

Físico: Crear base psicofisiológicas y motrices necesarias al enfrentar las actividades competitivas en las categorías de edades siguientes.

1. Trabajar la fuerza: resistente, explosiva y rápida.
2. Rapidez: De acción de movimiento y activa.

3. Resistencia: Aeróbica, (corta y media duración)

4. Flexibilidad: Activa y pasiva.

5. Coordinación: Simple y compleja

Teórico - Psíquico: Desarrollar actitudes positivas en el proceso de entrenamiento como condición importante para la formación de las bases psicológicas de la competición. Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos de la lucha como aspecto de importancia esencial durante la etapa inicial de la formación del luchador.

- Origen Histórica de la lucha
- Difusión y auge internacionales
- Evolución de la lucha hasta nuestros días, atletas destacados
- Reglamento disciplinario local, normas disciplinarias de las competencias de base, distritales, municipales y provinciales
- Interpretar el reglamento actual de la lucha
- Estudio de la terminología correcta de los elementos técnicos

Formación de valores:

1. Trabajar en los atletas la ética deportiva mediante temas política deportiva y éticos.
2. Desarrollar en los atletas la higiene mediante la limpieza, cuidado, mantenimiento y embellecimiento del gimnasio.

Objetivo del plan semanal (Semana 12)

Técnico: Realizar los elementos técnicos y tácticos, como derribes y viradas con sus respectivas defensas y contraataques y elementos acrobáticos de 2do nivel.

Físico: Demostrar el nivel de preparación física alcanzado hasta esta fase.

Integrador: Demostrar las condiciones físicas técnicas y psicológicas en la 2da fase.

Objetivo de la unidad de entrenamiento

Instructivo: Realizar el derribe con sumersión con pase atrás, enfatizando en la introducción de la cabeza por debajo de las axilas y en el agarre del cuello y tronco con

pase atrás.

Desarrollador: Trabajar la capacidad motriz rapidez de reacción, enfatizando en los estímulos auditivos y visuales de los atletas.

Formativo: Perseverancia.

Descripción de los ejercicios

Ejercicio 1

Nombre: Abraza el pañuelo

Objetivo: Mejorar en el agarre en los atletas, así como la reacción al movimiento.

Descripción: El grupo estará formado en hileras, aunque el trabajo se desarrollará en pareja. El atleta A, ubicado a una distancia de 1.5 metro, se encuentra agachado con un pañuelo en la mano. Frente a él se encuentra el atleta B en posición de agachado, quien al sonido del silbato deberá agarrar el pañuelo con el agarre codo con codo.

El atleta B, quien ejecuta el movimiento adoptara el lugar de su compañero, mientras que el atleta A se incorpora al final de la hilera y un tercer atleta pasara a la posición del atleta B.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10"

Métodos: Repetición

Procedimientos: Frontal en hilera

Medios : Silbato, colchón, pañuelo.

Indicaciones Metodológicas:

1. Los atletas deben realizar correctamente el agarre de codo con codo.
2. El atleta A intentará de suspender el pañuelo, evitando que el atleta B realice el agarre.
3. Se velará que el atleta que ejecuta el movimiento de un paso al frente simultáneo al agarre.
4. Se velará que ambos atletas estén desde la posición de agachado.

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo

máximo.

Cadenas biocinemática:

El atleta A, quien se encuentra en posición de agachado y con un pañuelo en la mano, el tren superior al igual que el inferior se encuentra en cadena cerrada. El atleta B quien ejecuta la actividad, al inicio el tren inferior se encuentra en cadena cerrada y el tren superior en cadena abierta. Una vez que realiza el agarre del pañuelo codo con codo, el tren superior pasa a cadena cerrada al igual que los miembros inferiores.

Sistema energético: Teniendo en cuenta el análisis del ejercicio, al inicio de la actividad, la acción del agarre del pañuelo por su tiempo de duración los atletas se encuentran transitando por el primer sistema energético el cual tiene como nombre sistema anaerobio a láctico. Este sistema tiene un tiempo de duración de hasta 20 segundo (seg), donde su principal fuente de energía es ATP y Cr~P.

Teniendo en cuenta la durabilidad de toda la actividad con sus repeticiones, los atletas transitan por los 3 sistemas energéticos. De ahí que se puede decir que se encuentra en sistema combinado.

Ejercicio 2

Nombre: Sumergiéndome por debajo de la sog

Objetivo: Mejorar el elemento técnico de sumersión, enfatizando en la flexión de las piernas y el movimiento del tronco y del cuello.

Descripción: Desde la posición inicial, posición media, al sonido del silbato los atletas realizaran individualmente en forma de sombra la sumersión de forma continua por debajo de la sog, la cual estará sujeta por cada uno de los extremos del área.

Partiendo desde su posición inicial darán un paso al frente acompañado de la flexión y extensión del tronco y el movimiento del cuello, mientras se desplazan por debajo de la sog, realizarán el mismo movimiento por el otro lado.

Dosificación: 2rx3´x2`x2´10”

Métodos: Repetición

Procedimientos: Frontal en filas

Medios : Colchón, silbato y soga

Indicaciones Metodológicas:

1. La soga se encontrará a una altura por debajo de la posición media.
2. Los atletas deben realizar el movimiento sin tocar la soga.
3. Al culminar cada repetición los atletas deberán adoptar la posición inicial.
4. Se velará por que el elemento técnico se realice primero por la pierna derecha y en la próxima repetición por la pierna izquierda.

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Pierna: Semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, sartorio, grácil, poplíteo, gastrocnemio.

Cadenas biocinématica:

Los atletas se encuentran con los miembros inferiores en cadena cerrada y el tren superior en cadena abierta.

Sistema energético: Teniendo en cuenta el análisis de la actividad se puede decir que es en sistema combinado. La acción de sumergirse por debajo de la soga por su tiempo de duración se encuentra en el primer sistema energético con el nombre de Sistema anaerobio a láctico, el cual posee un tiempo de duración de hasta 20 seg. La actividad en su totalidad pasa por los 3 sistema energético, este último con el nombre de sistema aerobio. En este sistema, se localizan como principales fuentes energéticas la glucosa, el glucógeno, los lípidos y las proteínas.

Ejercicio 3

Nombre: Sumérgete si puedes

Objetivo: Desarrollar la sumersión.

Descripción: En pareja frente afrente, ambos atletas desde la posición inicial de posiciones alta. Al sonido del silbato el atleta B, quien ejecutará la actividad, reaccionará al estímulo realizando un pase al frente y la sumersión por uno de los lados

de su compañero. Terminando en la posición de agarre cuello y tronco.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10"

Métodos: Repetición continuo

Procedimientos: En parejas

Medios : Silbato y colchón

Indicaciones Metodológicas:

1. Los atletas deben flexionar la pierna más adelantada para acercarse al compañero y poder así realizar correctamente la sumersión por debajo del brazo del oponente.
2. El atleta B debe culminar con el agarre cuello, tronco

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Pierna: Semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, sartorio, grácil, poplíteo, gastrocnemio.

Cadenas biocinemática:

Al iniciar la actividad, ambos atletas se encuentran en la posición media de combate, aquí los miembros superiores están en cadena abierta mientras que los inferiores en cadena cerrada.

Una vez efectuado el agarre los miembros superiores pasan a cadena cerrada.

Sistema energético:

Teniendo en cuenta el análisis del ejercicio, al inicio de la actividad por su tiempo de duración los atletas se encuentran transitando por el primer sistema energético el cual tiene como nombre sistema anaerobio a láctico. Este sistema tiene un tiempo de duración de hasta 20 segundo (seg), donde su principal fuente de energía es ATP y Cr-P.

Teniendo en cuenta la durabilidad de toda la actividad con sus repeticiones, los atletas transitan por los 3 sistemas energéticos. De ahí que se puede decir que se encuentra en sistema combinado o mixto como también se le conoce.

Variante

Nombre: Sumérgete

Objetivo: Desarrollar la sumersión.

Descripción: En pareja frente a frente, ambos atletas desde la posición inicial de agachado. Al sonido del silbato el atleta B, quien ejecutará la actividad, reaccionará al estímulo realizando un pase al frente y la sumersión por uno de los lados de su compañero. Terminando en la posición de agarre de cuello y tronco.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10''

Métodos: Repetición continuo

Procedimientos: En parejas

Medios : Silbato y colchón

Indicaciones Metodológicas:

1. Los atletas deben flexionar la pierna más adelantada para acercarse al compañero y poder así realizar correctamente la sumersión por debajo del brazo del oponente.
2. El atleta B debe culminar con el agarre cuello, tronco

Ejercicio 4

Nombre: Mantén tus codos cerrados

Objetivo: mejorar el control para los agarres en la sumersión.

Descripción: Ambos atletas frente a frente, desde la posición inicial de posición media con agarre del cuello y del brazo, al sonido del silbato los atletas intentarán realizar el elemento técnico de sumersión y agarre.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10''

Métodos: Repetición continuo

Procedimientos: En parejas

Medios : Silbato y colchón

Indicaciones Metodológicas:

1. Para defender el elemento técnico los atletas deberán mantener sus codos cerrados.
2. El agarre a realizar es de cuello y tronco
3. La actividad iniciará con el sonido del silbato
4. Se debe velar por la posición media y el agarre.

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Cadenas biocinématica:

Ambos atletas se encuentran con los miembros superiores e inferiores en cadenas cerradas.

Sistema energético: Teniendo en cuenta el análisis del ejercicio, al inicio de la actividad, la acción de la sumersión con pase atrás y el agarre, los atletas se encuentran transitando por el primer sistema energético el cual tiene como nombre sistema anaerobio a láctico. Este sistema tiene un tiempo de duración de hasta 20 segundo (seg). Aquí se realizan actividades de muy corta duración a una intensidad máxima. Su principal fuente de energía es ATP y Cr-P.

Teniendo en cuenta la durabilidad de toda la actividad con sus repeticiones, los atletas transitan por los 3 sistemas energéticos. De ahí que se puede decir que se encuentra en sistema combinado o mixto como también se le conoce.

Ejercicio 5

Nombre: Záfate si puedes

Objetivo: Mejorar el control del agarre.

Descripción: Desde la posición media, el atleta A se ubicará lateral a su compañero realizándole el agarre de cuello y tronco.

Al sonido del silbato el atleta B intentara zafarse del agarre adoptando la posición de frente a frente con agarre de cuello y brazo.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10''

Métodos: repeticiones

Procedimientos: En parejas

Medios: Silbato y colchón

Indicaciones Metodológicas:

1. El entrenador debe rectificar el agarre y la postura de ambos atletas.
2. El atleta que ejecuta el movimiento debe adoptar la posición media con agarre de cuello y brazo.
3. Se debe velar que el atleta A, se encuentre en posición lateral y los pies abiertos al ancho de los hombros.

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Cadenas biocinemática:

Ambos atletas se encuentran con los miembros inferiores en cadenas cerradas, mientras que el atleta que realiza el agarre sus miembros superiores está en cadena cerradas, mientras que el otro atleta sus miembros superiores quedan en cadena abierta.

Si al finalizar la actividad el atleta B logra zafarse y adoptar la posición frente a frente con el agarre cuello y brazo. Ambos atletas culminaran con ambos miembros (superiores e inferiores) en cadena cerrada.

Sistema energético: Teniendo en cuenta el análisis del ejercicio, al inicio de la actividad, la acción de la sumersión con pase atrás y el agarre, los atletas se encuentran transitando por el primer sistema energético el cual tiene como nombre sistema anaerobio a láctico. Este sistema tiene un tiempo de duración de hasta 20 segundo (seg). Aquí se realizan actividades de muy corta duración a una intensidad máxima. Su principal fuente de energía es ATP y Cr-P.

Teniendo en cuenta la durabilidad de toda la actividad con sus repeticiones, los atletas transitan por los 3 sistemas energéticos. De ahí que se puede decir que se encuentra en sistema combinado o mixto como también se le conoce.

Ejercicio 6

Nombre: Derríbalo

Objetivo: Ejercitar el derribe con sumersión con pase atrás.

Descripción: El grupo dividido en hilera, a una distancia de 3 metros se encuentra el atleta A en la posición media de combate.

Al sonido del silbato el Atleta B, se desplaza en cuadrupedia y le ejecuta la técnica de derribe con sumersión con pase atrás al Atleta A. Este ocupa el lugar de su compañero mientras que el atleta A se incorpora al final de la hilera y un tercer atleta, sale a ocupar el lugar del atleta B.

Dosificación: 2rx3'x2'x2'10"

Métodos: Juego

Procedimientos: frontal en hilera

Indicaciones Metodológicas:

1. El desplazamiento del atleta B y C se realizará en cuadrupedia.
2. El regreso del Atleta A se realizará por fuera.
3. Se velará que el atleta B al ejecutar el elemento técnico, realice correctamente la sumersión, para el cual debe flexionar las piernas pasando la cabeza por debajo del brazo de su compañero. El agarre debe ser fuerte y preciso, agarrando la zona del cuello y del tronco.

Músculos que intervienen

Tren superior: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Cadenas biocinemática:

El atleta que se desplaza en cuadrupedia, posee ambos miembros en cadena cerrada. El atleta A y C, poseen los miembros superiores en cadena abierta mientras que los inferiores en cadena cerrada.

Sistema energético:

Al inicio de la actividad, los atletas se encuentran transitando por el primer sistema energético el cual tiene como nombre sistema anaerobio a láctico. Este sistema tiene un tiempo de duración de hasta 20 segundo (seg). Aquí se realizan actividades de muy corta duración a

una intensidad máxima. Su principal fuente de energía es ATP y Cr~P. A partir de los 20 segundos se encuentran en el segundo sistema energético, con el nombre de sistema anaerobio láctico. Este sistema se caracteriza por tener como principal fuente de energía la glucosa y el glucógeno.

Teniendo en cuenta la durabilidad de toda la actividad con sus repeticiones, los atletas transitan por los 3 sistemas energéticos. De ahí que se puede decir que se encuentra en sistema combinado o mixto como también se le conoce.

Relación intermateria

Músculos

Mediante la ejecución de los elementos técnicos del deporte participan los diferentes segmentos corporales, entre lo que se encuentran la cabeza, los brazos, el tronco y las piernas. Gracias al sistema locomotor el cual está formado por el sistema osteoarticular (huesos, articulaciones y ligamentos) y el sistema muscular (músculos y tendones), permite al ser humano interactuar con el medio que le rodea mediante el movimiento o locomoción y sirve de sostén y protección a los órganos del cuerpo. Este sistema funciona en coordinación con el sistema nervioso que es el que genera y transmite las órdenes motoras.

El músculo es un motor molecular complejo, capaz de transformar la energía química en trabajo mecánico.

Los músculos que provocan los movimientos del tronco, se agrupan, según su ubicación, en: músculos del dorso y músculos ventrales. Los músculos del dorso, a su vez, se subdividen en dos grupos: los que son autóctonos del dorso y provocan movimientos del tronco y los músculos que se insertan en el cinturón del miembro superior y el húmero y provocan movimientos de esas estructuras.

Aquí intervienen: pectoral mayor, el serrato mayor, recto mayor del abdomen, oblicuo mayor del abdomen, dorsal ancho, redondo mayor, entre otros.

Músculos del dorso (autóctonos, extensores del tronco) Los músculos que sirven al

esqueleto axial son los primeros en formarse en la filogenia y también en la ontogenia humana, se localizan profundamente en el tronco, conservando su estructura segmentaria (metamérica) primitiva. Suelen nombrarse músculos autóctonos del dorso, ocupando los surcos formados entre los procesos espinosos y transversos y los ángulos de las costillas. Los más profundos son cortos, mediales y se extienden entre v. vecinas (tracto medial), mientras los más superficiales son largos (tracto lateral). En la región cervical, además de estos tractos, y por encima de ellos, se encuentran los músculos esplenios.

Músculos de la parte ventral del cuello y el tronco (flexores del cuello y el tronco)

En el desarrollo completo de la musculatura ventral puede distinguirse la parte lateral, compuesta corrientemente de tres capas, y después una zona anterior (músculos rectos), extendida desde la pelvis hasta la cabeza, a los lados de un tabique medio de tejido conjuntivo (línea alba). En el hombre, debido a la marcha bípeda, la musculatura ventral sufre transformaciones, aunque conserva rasgos de los animales anteriores. La musculatura anterior persiste en el cuello y sobre todo en la región abdominal, donde se pueden apreciar tres capas de músculos, pero falta en la región torácica, debido al desarrollo del esternón, si bien la musculatura lateral de esta región es la que conserva con claridad la segmentación característica de animales anteriores (músculos intercostales, que provocan movimientos del tórax para la ventilación, pero no movimientos del tronco).

Músculos para los movimientos de la cintura pélvica

El cinturón del miembro inferior carece de músculos especiales, pues está fijado de manera inmóvil. Los movimientos de este aro óseo son posibles gracias a las articulaciones

De la región lumbar de la columna vertebral y a la articulación de la cadera (coxal) y por lo tanto son provocados por los músculos que sobrepasan estas articulaciones. Los músculos que provocan los movimientos en las articulaciones de la columna vertebral ya fueron presentados, falta ahora estudiar las características de los músculos que

provocan los movimientos del muslo a expensas de la articulación de la cadera, para comprender cómo unos y otros (los de la columna y los de la cadera) trabajan de conjunto para realizar los movimientos de la cintura pélvica.

Músculos para los movimientos de la cintura pélvica

Como se expresó antes, los músculos que provocan los movimientos de la cintura pélvica son los mismos que provocan movimientos en la región lumbar de la columna vertebral y en la cadera. Debe tenerse en cuenta que para realizar estos movimientos el fémur permanece fijo y la cintura pélvica rota alrededor de las cabezas femorales, en estos movimientos los puntos fijo y móvil de los músculos se intercambian.

Por ejemplo: el recto abdominal habitualmente tira de las costillas hacia el pubis, que permanece fijo, provocando la flexión del tronco. Al intercambiar los puntos fijo y móvil las costillas quedan fijas y el músculo tira del pubis hacia arriba, con lo que los huesos ilíacos o coxales rotan hacia atrás (retroversión), alrededor de las cabezas femorales. En este movimiento también participan los músculos posteriores a las articulaciones de la cadera y de la rodilla, es decir, el semitendinoso, semimembranoso y el bíceps femoral. Esos músculos usualmente provocan movimientos del muslo y la pierna. Para realizar la retroversión o disminución de la inclinación pélvica quedan fijos el muslo y la pierna y los músculos tiran de la tuberosidad isquiática, con lo que la cintura pélvica rota hacia atrás y abajo, provocando la disminución de su inclinación.

El mismo sinergismo se observa entre los músculos lumbares (dorsales) y los músculos anteriores con respecto a la articulación de la cadera.

Músculos para los movimientos del muslo

Estos músculos sobrepasan la articulación de la cadera y provocan movimientos de la cintura pélvica y del muslo. Los que son biarticulares y sobrepasan también la rodilla, provocan movimientos de la pierna.

Muslo: Glúteos mediano y menor, tensor de la fascia lata, fibras superiores del glúteo máximo.

Músculos para los movimientos de la pierna

Los músculos para los movimientos de la pierna se pueden agrupar en dos conjuntos: anterior (extensor) y posterior (flexor). La mayoría de los músculos fueron incluidos entre los que provocan los movimientos del muslo, pues son músculos biarticulares, sobrepasan las articulaciones de la cadera y de la rodilla, por eso no aparecen en la tabla que sigue.

Pierna: Semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, sartorio, grácil, poplíteo, gastrocnemio.

Sistemas de órganos que intervienen

Los sistemas son un conjunto de órganos y tejidos los cuales trabajan coordinadamente para el desarrollo de una función biológica compleja que permiten llevar a cabo nuestras tareas físicas y cognitivas. El cuerpo humano formado por los diferentes sistemas, durante la actividad física interviene cada uno con sus funciones.

El sistema cardiovascular que incluye al corazón, los vasos sanguíneos, y la sangre posee varias funciones, incluidas las de nutrición, protección incluso de transporte de sustancias de desechos. El aparato circulatorio o sistema cardiovascular, es un sistema de transporte interno que utilizan los seres vivos para mover dentro de su organismo elementos nutritivos, metabólicos, oxígenos, dióxido de carbono, hormonas y otras sustancias.

Sistema endocrino

Los productos finales de la digestión de los hidratos de carbono en el tubo digestivo son casi exclusivamente la glucosa, la fructosa y la galactosa.

El aparato digestivo vierte el jugo pancreático que interviene en la digestión de los alimentos, produciendo dos hormonas para el sistema endocrino: El glucagón y la insulina. Estas dos hormonas regulan la concentración de azúcar en la sangre y sus efectos son antagónicos; es decir, una hace lo contrario de la otra.

Mediante el páncreas el cual forma parte del sistema endocrino y a su vez pertenece al

sistema digestivo, se fabrica y se segrega insulina y glucagón, como ya se mencionó anteriormente, estas hormonas controlan la concentración de glucosa, o azúcar en sangre. La insulina ayuda a mantener el cuerpo con reservas de energía. Mientras que el glucagón favorece la degradación del glucógeno almacenado en los tejidos y libera glucosa a la sangre para su distribución a los órganos que lo necesitan. Esta hormona es utilizada como fuente de energía para las células.

Esta doble funcionabilidad del páncreas se debe a que fabrica y segrega hormonas en el torrente sanguíneo y a su vez, fabrica y segrega enzimas en el sistema digestivo. Por lo que puede ser considerada como una glándula mixta.

Aspecto bioquímico: Al estudiar una secuencia motriz establecida, probada como técnica deportiva, se describen aspectos cualitativos y cuantitativos. Estos últimos pueden agruparse en rasgos de la estructura motriz cinemática y cinética. Dichos rasgos cuantitativos equivalen a las características biomecánicas del cuerpo humano y de sus movimientos. Los rasgos motores cualitativos se pueden observar directamente (amplitud, flujo, exactitud del movimiento). Los rasgos motores cuantitativos o características biomecánicas no son observables directamente y para su análisis son objeto de mediciones. Entre las características cinemáticas se encuentran las características espaciales (longitud, desplazamiento, trayectoria), las características temporales (instante, duración, tiempo, ritmo) y las características espaciotemporales (velocidad, aceleración). Las características biomecánicas cinéticas o dinámicas, son las inerciales (inercia, masa, momento de inercia), las de fuerza (fuerza, momento de fuerza, torque) y las energéticas (trabajo, potencia, energía mecánica potencial y cinética;) En estos análisis del movimiento humano se manifiestan las Leyes de la Mecánica de Newton. Cada movimiento y gesto deportivo puede explicarse de manera cualitativa y, sobre todo, cuantitativa, desde el punto de vista de la Biomecánica.

Sistemas Energéticos

Sistemas de abastecimiento energético

1. Sistema anaerobio a láctico
2. Sistema anaerobio láctico
3. Sistema aerobio

Sistema anaerobio a láctico

1^{er} Sistema energético

En este sistema energético se evidencia una energía inmediata y no necesita de O_2 , sus fuentes energéticas son ATP y Cr-P. En los mismos se realizan actividades de muy corta duración con una intensidad máxima hasta 10 o 20 seg. Además de inicio y cambio de ritmo (movimientos rápidos y bruscos). En su limitante ha presencia del agotamiento de Cr-P.

Sistema anaerobio láctico

2^{do} Sistema energético

Este sistema no necesita O_2 y sus fuentes energéticas son la glucosa y el glucógeno. En este se realizan actividades de corta duración y de intensidad máxima de 20 seg. a 1 o 2 min. En su limitante hay presencia de acumulación de ácido láctico.

Sistema aerobio

3^{er} Sistema energético

Este sistema necesita O_2 , y sus fuentes energéticas son la glucosa, glucógeno, lípidos y proteínas. En el mismo se realizan actividades de larga duración y de intensidad moderada desde 1 o 2 min hasta finalizar. En su limitante hay presencia de O_2 .

Cadena biocinemática

Las cadenas biocinéticas están formadas por miembros relacionados de forma móvil, o lo que es lo mismo, segmentos corporales articulados entre sí. En estos miembros, la composición es variable, son rígidos (los huesos), elásticos (los músculos) y flexibles (cartílago); además, los miembros de las cadenas varían en su longitud (distancia lineal desde el miembro proximal al distal) por las posibilidades flexo-extensoras y pueden formar palancas compuestas y péndulas en diversos movimientos. Cualquier análisis de los movimientos del hombre como sistema biomecánico podrá basarse en los aspectos antes señalados, aplicando las leyes de la Mecánica, sin olvidar las particularidades biopsicosociales del individuo que se estudia. Entre las leyes y principios de la Física

Mecánica que se manifiestan durante la realización de cualquier ejercicio.

Durante la posición de combate los miembros inferiores se encuentran en cadena cerrada mientras que los superiores en cadena abierta, en el momento del agarre los dos miembros pasan a cadenas cerradas. Una vez realizada la proyección de elemento técnico los miembros inferiores se mantienen en cadenas cerradas mientras que los superiores pasan a cadena abierta.

Deporte: Lucha Libre Habilidad: Derribe con sumersión con pase atrás Mes: noviembre Semana: 12 Número de Clase: 57 Categoría: 11-12 años Sexo: M Matricula: 20 Medios: zapatillas, trusa cronómetro, silbato, colchón, plan de entrenamiento. Tiempo: 120 min.			O B J E T I V O S		Instructivo: Realizar el derribe con sumersión con pase atrás, enfatizando en la introducción de la cabeza por debajo de las axilas, en el agarre del cuello y tronco con pase atrás. Desarrollador: Trabajar la capacidad motriz rapidez de reacción, enfatizando en los estímulos auditivos y visuales de los atletas. Educativo: Perseverancia.	
P	Actividades	T	Dosificación	Métodos	Proc Org.	Indicaciones Metodológicas.
I N I C I A L P R I N C	Formación y presentación del grupo. Pase de lista Orientación hacia los objetivos Ejercicios de Organización. y Control	5'		Orden Explicativo	Frontal en fila	Se formará el grupo y se orientará los objetivos previstos.
	Toma pulso 1	25'		Orden del ejercicio	Frontal en fila	La toma de pulso se realizará en 10"
	Acondicionamiento articular		3R	Ejercicio variable	Frontal en fila	Los ejercicios de movilidad se realizarán suaves y pausados, a una intensidad baja.
	Acondicionamiento General		3R	Ejercicio variable de repetición	Frontal Circulo	Se finalizará con los ejercicios de fortalecimiento del cuello, los elementos acrobáticos, el tiempo de trabajo del acondicionamiento espacial está concebido por la cantidad de repeticiones realizadas por los atletas.
	Salto indio Carrera elevando muslo Patada a los glúteos		3R			
	Acondicionamiento Especial		30s			
	Cuadrupedia Cangrejo Ejercicio de cuello Acrobacia Recuperación	10'				Se realiza con el objetivo de conocer si se subieron las pulsaciones para preparar el organismo para la parte principal. Se compara el P1 y el P2.
	Toma de pulso 2					
	Capacidad: Rapidez de reacción Juego 1. Agarra el pañuelo Variante 1. Acostado boca abajo Variante 2. Acostado boca arriba			Juego Juego juego	Frontal en hilera	El grupo se encontrará formados en hilera. A una distancia de 9m se encuentra un entrenador con un pañuelo. Al sonido
	Toma de pulso 3					

Conclusiones

1. La consulta bibliográfica condujo al análisis de los referentes teóricos consultados, lo que posibilitó adquirir mayor conocimiento del tema a investigar, así como conocer todo lo relacionado con la técnica derribe con sumersión con pase atrás, y de los elementos que la conforman.
2. Con el diagnóstico inicial, se detectó una serie de deficiencia presentadas en la ejecución de la técnica derribe con sumersión con pase atrás, y de los elementos que la conforman, como es la sumersión y el agarra de cuello y codo.
3. Con la propuesta de ejercicios alternativos que conforman la parte principal en la unidad de entrenamiento se pretende mejorar los elementos técnicos de sumersión y el agarre en la técnica del deporte de lucha libre, derribe con sumersión con pase atrás.

Bibliografía

Alonso, D. (2009). Táctica, todo nace en la “mente”.

Álvarez, B. A. (2002).gg Amador, R. (1998). El análisis de la acción de lucha. ULPGC. España.

Baena, F.T. (2000).” El combate deportivo. Visión desde la investigación”. Universidad Las Palmas Gran Canaria.

Buseta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson-Psic.

Cabralles, W. Garcés. R. (2016). Alta preparación en los deportes de combate, revista Olimpia, 978-959-16-3112.

Colectivo de autores. (2023). Programa de preparación Integral del Deportista. La Habana, Cuba.

Stelvio, B. (1995). Preparación física total: las cualidades físicas metodológicas y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición. Barcelona: historial hispano europea.

Aguilera, A. (2000). Planificación por direcciones de entrenamiento: propuesta metodológica de la preparación del luchador categoría 10-11 años. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la cultura física y deportes no publicada. Facultad de cultura física. Isla de la Juventud.

Carreño, J. y de Armas, R. (2001): “La manifestación de las capacidades motrices atendiendo a su dinámica por grupos de edades y la influencia del entrenamiento que caracteriza la preparación de los luchadores cubanos de 12 a 15 años de edad”. Matanzas. Artículo.

Anexo 1- Características de la muestra

Deportistas	Sexo	Edad	Peso (Kg.)	Años en el deporte	competitivo
1	F	11	28	1	Sí
2	F	12	32	3	Sí
3	F	11	35	2	Sí
4	F	12	40	3	Sí
5	F	12	42	2	Sí
6	F	12	48	3	Sí
7	F	11	50	1	Sí
8	F	11	52	2	Sí
9	F	11	60	2	Sí
10	F	11	65	1	Sí
11	M	12	30	3	Sí
12	M	12	35	3	Sí
13	M	11	40	2	Sí
14	M	11	42	1	Sí
15	M	11	47	2	Sí
16	M	12	52	1	Sí
17	M	12	57	2	Sí
18	M	12	60	1	Sí
19	M	12	65	1	Si
20	M	12	70	1	Si

Anexo -2 – Protocolo de observación

Atletas	Pasos para la ejecución												Cantidad de repeticiones
	1			2			3			4			
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	
1	2				8			7		2		19	
2		3				7		5		2		17	
3	4				6			6		1		17	
4	8				4			2		4		18	
5	5					5		8		2		20	
6		4			6			5		1		16	
7		2			6			7		1		16	
8	4					7		5			1	17	
9	2				9			7		1		19	
10		1				9		9			1	20	
11		1				5		8			1	15	
12		1				7		4			1	13	
13	1					8		5			1	15	
14		2				8		6			1	17	
15			1			10		6			1	18	
16		1				9		8			1	19	
17		1				7		9			1	18	
18		2				7		6			1	16	
19		1				4		7			1	13	
20		1				7		5			1	14	

Leyenda.

1. Posiciones media.
2. Agarre del cuello y codo con ambas manos.
3. Sumersión de la cabeza por debajo de las axilas para realizar el derribe halando el cuello hacia abajo.
4. Buscar y halar el tronco para realizar el pase atrás y así concluir la acción.

Evaluación cualitativa de los pasos de ejecución

1. B. Bien
2. R. Regular
3. M. Mal

Anexo -3 - Descripción del elemento técnico

Derribe con sumersión con pase atrás :

La técnica de derribe con sumersión con pase atrás, está compuesta por varios elementos técnicos, el cual parte desde la posición media que es la correcta para dar inicio a dicha técnica, siguiendo con un correcto y cerrado agarre de codo y cuello, acompañado de un paso al frente con la pierna más adelantada en forma de parábola. De estos elementos que conforman la misma, la sumersión por debajo de las axilas y a continuación levantar la cabeza, para así buscar el tronco y completar la acción con el pase atrás.