

MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN LUCHA



**Elaborado por:
Profesor Jorge Gatica**

Diciembre 2005

INDICE

	Página
1. Introducción	4
2. Capacidades Física y Psicológicas	6
2.1. Aspectos Físicos	6
3. Aspectos Psicológicos	9
4. Análisis Técnico Metodológico para el Deporte	14
5. Metodología Técnica para el Nivel	15
6. Orientaciones Metodológicas para iniciación (11 y 12; 13 y 14 años)	16
7. Correcciones Metodológicas de acuerdo al nivel de trabajo	17
8. Métodos a utilizar para el Desarrollo de las capacidades físicas en estas edades:	17
9. Preparación Física	18
10. Capacidades física a priorizar en estas edades	18
10.1. Flexibilidad	18
10.2. Rapidez	18
10.3. Fuerza	19
✂ ✂ Cuadro de edades para el desarrollo de los tipos de fuerza	21
10.4. Capacidades coordinativas	23
11. Preparación Técnica – Táctica de acuerdo a nivel	28
11.1. 1.a. Nivel 11 – 12 años	28
11.2. 1.b. Nivel 11 – 12 años	31
11.3. 1.c. Nivel 11 – 12 años	35
11.4. Desglose de evaluación por técnica	39
11.5. Ejemplo de Tabla Evaluativa N° 1	40
11.6. Tabla Evaluativa N° 1	40
11.7. 2.a. Nivel 13 – 14 años	40
11.8. 2.b. Nivel 13 – 14 años	44
11.9. 2.c. Nivel 13 – 14 años	47
11.10. Ejemplo de Tabla Evaluativa N° 2	48
11.11. Tabla Evaluativa N° 2	48
12. Cuadro Resumen Volumen Técnico	49
13. Test Pedagógico de entrada	50
14. Orientaciones metodológicas para llevar a cabo la aplicación del Test en los distintos niveles	51
15. Descripción de los distintos Test	52
15.1. Test de carrera ida y vuelta (contra – tiempo)	52
15.2. Test de tracción y extensión de brazos en la paralela	52
15.3. Test de flexibilidad de hombros o dislocación de hombros	53
15.4. Test de Arco Gimnástico	53
15.5. Test de Salto Largo sin impulso	54
15.6. Test de escalamiento de soga	54
15.7. Tabla Evaluativa N° 3	55
15.8. Ejemplo de Tabla Evaluativa N° 3	55
15.9. Tabla Evaluativa N° 4	55
15.10. Ejemplo de Tabla N° 4 evaluación general	56

16.	Plan de trabajo para la categoría 11 – 12 y 13 – 14 años	60
17.	Resumen General de Volúmenes	62
18.	Bibliografía	63

1. INTRODUCCIÓN:

El desarrollo de la Educación física y el deporte en la niñez, ya sea en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, objetiva de manera sistemática y programada la preservación y desarrollo de la salud. Desde este punto vemos el movimiento como necesidad humana en la que el hombre participa como una unidad bio-psico-social; en donde la psicomotricidad toma mayor importancia al ya no poder analizarla únicamente desde el punto biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Especialmente en los niños de 11 a 14 años, debido a las diferentes características físicas, psicológicas y socio afectivas que presentan en esta etapa de la vida, en los que el movimiento es un elemento de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad, más las experiencias formativas, no debemos olvidar que :” lo humano y lo inhumano dependen del hombre, y es inhumano quien desprecia la dimensión lúdica de la vida”

Cualquier limitación o descuido del aspecto motor tiene aspectos duraderos en las demás dimensiones de la personalidad; por el contrario, si incentivamos, organizamos y dirigimos temprana y adecuadamente la actividad y practica motriz de los niños, estimularemos el desarrollo multilateral de su personalidad.

Está demostrado que el deporte y entrenamiento de la lucha es una actividad completamente asequible a los niños, con la constatación indudable de sus cualidades físicas, psicológicas y afectivas.

Por las cualidades que presenta este deporte en singular, presentamos este manual de entrenamiento de lucha para las edades de 10,11, 12, 13 y 14 años de edad, donde contemplaremos los siguientes aspectos:

- Capacidades físicas de priorizar en estas edades
- Análisis metodológico a utilizar
- Correcciones metodológicas de acuerdo al rango de edad
- Test pedagógicos diagnósticos concebidos para las edades, con sus correspondientes evaluaciones

- Cualidades fundamentales y sugerencias de formas de trabajo
- Plan técnico táctico seleccionado para este nivel
- Proposición de reglamento para encuentros pre-competencia por divisiones de peso en estas edades
- Planificación de sesiones de clases
- Pauta de corrección incluida en las actividades y sesiones de clases
- Test de salida

2. CAPACIDADES FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS:

2.1. Aspectos Físicos:

El entrenamiento intensivo y precoz, es totalmente erróneo y alejado de las necesidades biológicas y psicológicas del niño; al contrario, el aprendizaje prematuro que produce rápidos aumentos del rendimiento, suele ser antieconómico e inútil, ya que fija actitudes y estereotipos dinámicos primitivos, que traen como consecuencia posteriores estancamientos y desarrollo insuficientes en etapas posteriores.

Cada niño es un ser único, una realidad en desarrollo y cambiante en razón de sus circunstancias personales y sociales; por lo que el proceso de enseñanza- aprendizaje deberá ser un proceso individualizado.

"No siempre la madurez necesaria para iniciar una disciplina es básicamente la madurez biológica, sino también, la psicológica y éstas no siempre coinciden con la edad evolutiva"

Durante la elaboración de este manual, seleccionamos los fundamentos técnicos para la categoría de 11 a 14 años de edad; entre los cuales se tuvo en cuenta varios aspectos que coinciden con el manual para la categoría de 8 a 10 años. Dentro de estos aspectos podemos mencionar, la no inclusión de ningún elemento técnico tanto de pie, como en posición de tierra perteneciente al grupo de las proyecciones, que la gran mayoría de dichos elementos a estudiar son validos en ambas modalidades de lucha y que también por la importancia que reviste en la actualidad la posición en tierra muchos pertenecen a la misma. Que a diferencia de la categoría 8 a a10 años en los elementos técnicos seleccionados si esta contemplado el estudio de los contra – ataques, por tal razón hay algunos elementos técnicos que en nuestro manual se repiten a modo de consolidación, el elemento con sus defensas y como estudio su contra – ataque. Que a la vez en algunas ocasiones constituye el estudio de un nuevo elemento técnico.

Debido a los grandes cambios ya sea físico y psicológico que se presentan en este rango de edad de los 10 a 14 años, en nuestro manual haremos una subdivisión, la cual estará compuesta por dos niveles de trabajo; el primer nivel será para niños dentro del rango de edad de 11 y 12 años; el segundo nivel para niños entre 13 y 14 años.

Esta subdivisión de edades la hacemos para priorizar y respetar las fases sensibles de los componentes del rendimiento infantil ;propuesta por R.Wimter (1980), que definen estos tiempos como un periodo critico donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora; periodos de la vida en los cuales se adquieren muy rápidamente modelos específicos de comportamiento, vinculados con el ambiente y en los cuales se evidencia una elevada sensibilidad del organismo hacia determinadas experiencias.

Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas en la lucha pueda tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades; ósea ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

A continuación debemos señalar un tema no menor, en el grupo etareo de referencia, que es tener la consideración de que estaremos trabajando en un deporte principalmente anaeróbico; ya que la capacidad de los niños de trabajar de esta forma es sensiblemente menor a la de adolescentes y a la de adultos.

Por ejemplo, la potencia anaeróbica generada por un niño de 8 años es el 70% de la que puede generar uno de 11 años. (El desarrollo de la Educación Física y el deporte en la niñez).

Desde el punto de vista metabólico, el niño puede realizar esfuerzos de breve duración y alta intensidad, no siendo otra cosa que el modo natural de jugar, expresado por una alta potencia alactácida similar a la de los adultos lo cual los hace muy dúctiles para el aprendizaje de Deportes; además los niños poseen capacidad de recuperación de sus signos vitales a niveles basales, más rápidamente que los adultos; lo cual, favorece el aprendizaje específico de lucha en los niños.

Una de las cualidades físicas a priorizar en la lucha, es el desarrollo de la fuerza, lo cual ocurre por incremento de la masa muscular con el crecimiento y el desarrollo debido primariamente a la hipertrofia individual de las fibras musculares.

El riesgo de lesiones en este deporte debido al entrenamiento con sobrecarga es muy bajo, por el contrario es una medida de prevención para la protección articular. Sin embargo el abordaje metodológico debe ser muy cuidadoso.

El incremento de la fuerza en los preadolescentes es debido a factores neurológicos como:

- La mejora de la coordinación motora y la destreza
- El aumento de unidades motoras activas
- Y otras adaptaciones neurológicas no determinadas.

Destacamos que en la etapa formativa entre 8 y 9 años de edad, el valor de la fuerza no se ve incrementado; no así, desde los 10 hasta los 12 años donde si existe un incremento de la fuerza como producto de la mejor coordinación Inter e intramuscular, pero no hay hipertrofia muscular.

A partir de los 12-14 años, existe no solamente desarrollo de la fuerza, sino, también hipertrofia muscular debido a la secreción hormonal, con producción de testosterona.

Resumen de capacidades físicas a priorizar:

11 - 12 años

- Flexibilidad
- Rapidez

13 -14 años

- Flexibilidad
- Rapidez
- Fuerza.

Capacidades coordinativas a priorizar

11-12 años

- capacidades coordinativas generales y específicas.

13-14 años

- Capacidades coordinativas generales. y específicas

3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS:

Debemos entender que nuestros jóvenes deportistas en esta etapa de iniciación han comenzado a establecer cambios no solo físicos, sino también socio afectivos y emocionales, donde el camino que va desde valorar absolutamente el juicio de los demás, casi sin cuestionamientos, de su entorno más cercano y de su entorno medio, vale decir las opiniones de sus padres, y adultos que han tenido un rol formativo, constituyen para ellos una verdad absoluta, que comenzará a cambiar en la medida que la autovaloración comience a acercarse hasta llegar a una etapa adolescente donde el cuestionamiento de su medio es frontal.

Por lo tanto, los medios como el deporte, sobre todo los deportes de oposición, como es la lucha, constituyen una herramienta idónea para ir en el camino de la transición hacia la adolescencia.

Es por esto la importancia de la combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, que es típica en cada etapa y que condiciona también la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas, cualitativamente peculiares, que surgen hacia el final de dicho período".

De tal manera, para que se desarrolle adecuadamente la autoconciencia y se produzca un efectivo autoconocimiento, la ocurrencia de vivencias resulta imprescindible. Sin ellas, el sujeto vería el mundo de manera ajena, escéptica, y el aprendizaje quedaría mutilado. Sin vivencias no habría autoconciencia ni autoconocimiento. Finalmente, las adquisiciones del pensamiento como proceso psíquico en particular el desarrollo de la palabra y del razonamiento abstracto- permiten al adolescente ejercer una introspección más profunda, compararse con patrones e ideales y acceder a un sistema de valoraciones sobre sí mismo, sobre lo que desea ser y las posibilidades reales de lograrlo. Todo esto contribuye al desarrollo de la autoconciencia y el autoconocimiento, "materias primas" del proceso de identidad.

Por tanto, las personas que por alguna limitación o distorsión cognitiva o emocional, no logran desarrollar con la calidad y oportunidad suficientes tales adquisiciones, quedan con posibilidades reducidas de desarrollar una adecuada identidad.

La autovaloración constituye un componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias, de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento; de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo, la autovaloración incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico. Permite al hombre "medir" fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y misiones. De esta manera, la autovaloración forma la base del nivel de pretensiones, o sea, del nivel de las tareas que el hombre se cree capaz de realizar. Al estar presente en cada acto de la conducta, es un importante componente del control de la misma, siendo por esa causa un factor de peso en la formación de la personalidad. Esta capacidad de formar juicios sobre nosotros mismos, que va más allá de la simple conciencia de quiénes somos para adoptar elementos valorativos que implican actitudes auto referenciadas, se forma sobre la base de la autoconciencia y las vivencias acumuladas a lo largo de la vida.

Los juicios auto valorativos pueden ser acertados o equivocados, es decir, reflejar justamente la realidad o hacerlo de manera inapropiada o imprecisa. En el caso de los deportistas, cuando la autovaloración es adecuada, la capacidad para autorregular eficazmente el comportamiento es alta. Los rendimientos, en ese caso, se optimizan. Sin embargo, cuando el deportista se sobrevalora o se subvalora, ocurre lo contrario.

De los estudios auto valorativos en el deporte se desprende que los juicios justos están asociados a mejores y más estables rendimientos, mientras los desacertados afectan la autorregulación y la propia ejecución. La conducta del deportista inadecuadamente auto valorado comienza a desajustarse frente a leves e iniciales fracasos durante una competencia... El modo de reflejar y tolerar las frustraciones parciales, revela la adecuación de la autovaloración y, con ella, la capacidad de autocontrol.

Cuando el niño posee una adecuada autovaloración, se muestra más capaz de asimilar elementos disonantes y fracasos parciales.

Desde hace mucho se conoce que los niños más pequeños se orientan preferentemente por la valoración que sobre ellos emiten los adultos, mientras la orientación hacia la autovaloración es un proceso gradual, que debe quedar definitivamente establecido en la adolescencia. De tal manera, un niño de puede considerarse a sí mismo apto para el béisbol porque su abuelo lo vio hacer una buena atrapada y le auguró - tal vez con mejores intenciones que fundamentos - que podría llegar a ser un buen pelotero. Incapaz de poner en duda la afirmación del adulto, soporta las

punzantes críticas de sus compañeros, niega su evidente bajo rendimiento dentro del equipo e insiste angustiosamente en practicar ese deporte.

No será hasta la adolescencia etapa en que se produce un giro hacia la orientación auto valorativo que el muchacho dará más crédito a sus propios juicios y desista de sus propósitos frente a las evidentes limitaciones que posee.

La emancipación de las valoraciones de los adultos y el cambio de orientación hacia la autovaloración, es un proceso absolutamente normal, deseable y coherente con las adquisiciones cognitivas y emocionales de la adolescencia. De una saludable situación social del desarrollo y de determinadas formaciones de la personalidad, dependerá la calidad y adecuación de los juicios auto valorativo durante el resto de la vida.

El autoconocimiento que se encuentra en la base de la identidad, permite también identificar las direcciones motivacionales y los recursos que resultan legítimos para lograr los objetivos trazados.

Al igual que ocurre en la población normal, la deportiva se compone de sujetos de diferentes capacidades intelectuales, tendencias temperamentales, cualidades caracterológicas y motivaciones. Existen deportistas que, a pesar de poseer excelentes condiciones físicas y técnicas, una adversa "situación social del desarrollo" no les permite conformar una rica autoconciencia y no logran, por tanto, reflejar apropiadamente su propio "Yo". En tales casos, el proceso de desarrollo de una identidad personal sufre determinados déficit que influyen negativamente en el reflejo adecuado de sus capacidades atléticas. Estos deportistas no logran imprimir un sello personal a su actuación, ni reaccionar con ajuste contextual a las diferentes situaciones que enfrentan en sus carreras deportivas. Resultan, por tanto, variables, impredecibles e inconsistentes.

La identidad autorreguladora constituye una efectiva brújula para los deportistas. Los capacita para orientar el caudal de energías que disponen y sus arsenales técnico-tácticos en la dirección del alto rendimiento. La identidad autorreguladora tiene en el desarrollo de la autoconciencia su primer sostén, y demanda un nivel de razonamiento abstracto que se logra al arribar a la adolescencia. Es evidente que los jóvenes que padecen alteraciones neuro-psicológicas o limitaciones cognitivas o emocionales, ven reducidas las oportunidades de cultivar las cualidades que integran esta capacidad.

Los "campeones" han debido contar con una favorable situación social del desarrollo, gracias a un medio educativo efectivo y a cualidades favorables de su personalidad. Cuando la influencia de los factores externos falla, dichas cualidades los conducen a buscar en familiares, entrenadores, asesores y modelos, los apoyos efectivos que les permiten vencer las distorsiones cognitivas o emocionales que el medio adverso u hostil pueden provocar.

No esta demás recordar la concepción de Vigostky acerca de la situación social del desarrollo que contempla una "combinación especial" de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas (Vigotsky, S.L., 1960), lo que explica que puedan surgir grandes atletas de medios socio familiares adversos, siempre que cualidades intelectuales, caracterológicas y temperamentales logren compensar las "pérdidas" que el mencionado medio ocasiona. Alternativamente, medios sociales favorables y con virtudes pedagógicas, pueden fracasar al intentar educar a un deportista con limitaciones intelectuales o de cualquier otro tipo en el desarrollo de su personalidad.

Algunas características psicológicas que pueden observarse en deportistas con baja identidad autorreguladora, quienes se convierten en "eternas promesas" y no llegan a alcanzar su potencial atlético.

- Autovaloración inadecuada, generalmente por sobre valoración.
- Atención a atributos irrelevantes y externos.
- Excesiva anticipación al éxito.
- Dirección extrapunitivo frente a los fracasos parciales, tratando de descubrir la causa de los mismos fuera de sí, en elementos del medio que lo rodea.
- Insuficientes conocimientos reales y personalizados de la tarea deportiva.
- Mimetismo, por falta de conocimientos y aprecio por sí mismos.
- Temor -la mayoría de las veces inconsciente
- Mejor funcionamiento en entrenamientos que en competencias.
- Predominio de la dirección de respuesta extrapunitivo y del tipo Defensa del Yo.
- Bajo nivel de desarrollo del pensamiento abstracto
- Alto nerviosismo

Es aquí donde el entrenador, debe estimular la identidad autorreguladora y auto valorativa, para :

- 1) consolidar hábitos coherentes con las exigentes demandas del deporte (puntualidad, concentración total en la tarea a realizar, terminación invariable de las sesiones de entrenamiento y de las tareas específicas que en ellas se realizan; respeto a entrenadores, especialistas y técnicos; prioridad al cumplimiento del régimen trabajo-descanso, entre otras).
- 2) Limitar la acción pedagógica al desarrollo de capacidades físicas, técnicas y tácticas es una actitud miope y arriesgada. Un luchador sin brújula motivacional ni ética, puede tomar a la primera oportunidad un rumbo tangencial equivocado y ajeno al deporte.

Se debe incentivar la lectura de revistas y otras publicaciones especializadas del deporte, en forma entretenida.. La elevación de las capacidades cognoscitivas coloca al deportista en mejores condiciones de apreciar el valor de cada acción, ponderar mejor a cada contrario; apreciar la verdadera dificultad de cada eslabón del movimiento y, con ello, respetar más la actividad que desempeña. Como resultado, la conducta deportiva será más responsable, convincente, segura y apreciada.

Estimular la introspección y la orientación auto valorativa. Lograr que el deportista otorgue crédito a los juicios que emite sobre sí mismo y su ejecución, evitando la "importación" simple de juicios que sobre él emiten otras personas. Educar al joven deportista en el principio de entrega máxima en cualquier situación en que participe, sea en entrenamientos o en competencias. El niño debe velar porque su nombre y presencia se asocien con el honor deportivo, el valor, la ética y la modestia.

4. **ANÁLISIS TÉCNICO METODOLÓGICO PARA EL DEPORTE:**

Dentro del estudio y consolidación de los diferentes fundamentos técnicos en esta categoría por niveles, están contemplados el estudio de los contra – ataques a diferencia de la categoría 8, 9, y 10 años, que la gran mayoría de los elementos seleccionados pertenecen a la posición de lucha en tierra, que a nuestra consideración es una posición trascendental y de gran relevancia en la lucha moderna. En este manual para las edades 11-12-13 y 14 años tenemos contemplado la iniciación hacia la diferenciación de las modalidades de lucha (greco y libre), aunque casi todos los elementos técnicos seleccionados son válidos para ambos estilos a excepción de los agarres de tierra.

Las destrezas comienzan a constituir un aspecto importante dentro del programa, el estudio de estos elementos está concebido por niveles con un orden cronológico, y en aquellos de más complejidad esta reflejada claramente la metodología de la enseñanza.

Los elementos técnicos, las destrezas y Test – pedagógicos, tienen su tabla evaluativa que se aplicará en cada nivel, y que la sumatoria de los niveles, llevado a una tabla general evaluativa nos permitirá conocer el desarrollo físico del niño así como su evaluación general enmarcada en los parámetros de MB, B, R, y M.

Sobre las capacidades físicas priorizadas en estas edades tenemos comprendidas las mismas que en la categoría 8,9 y 10 años con la variación del tipo de fuerza que pasa a ser como priorizada en este segmento.

Los juegos siguen siendo el método principal para el desarrollo de las capacidades priorizadas, los mismos están seleccionados por niveles y en plena correspondencia con los objetivos y tareas.

5. **METODOLOGÍA TÉCNICA PARA EL NIVEL:**

El método de repetición, sigue constituyendo el arma principal para el cumplimiento de los objetivos del plan técnico – táctico, que todo técnico debe tener presente. Otro aspecto reflejado en nuestro programa es la elaboración de un reglamento que nos permita llevar a cabo competencias en estas edades.

Las tareas educativas están consideradas como otro aspecto sobre el cual hay que profundizar, dedicar más tiempo, así como también controlar y fiscalizar el cumplimiento de ellas; en la formación integral de nuestros niños tienen una gran incidencia, por lo tanto debemos prestarle una atención especial. Debemos recordar y tener presente que el deporte de la lucha tiene grandes influencias positivas en la autovaloración.

Durante la elaboración de los fundamentos técnicos seleccionados para la categoría 11, 12,13 y 14años, se tuvo en cuenta varios aspectos que coinciden con el programa de la categoría 8, 9 y 10 años. Dentro de estos aspectos podemos mencionar, la no inclusión de ningún elemento técnico tanto de pié, como en posición de tierra perteneciente al grupo de las proyecciones, que la gran mayoría de dichos elementos a estudiar son validos en ambas modalidades de lucha. Que a diferencia de la categoría 8, 9 y 10 años en los fundamentos técnicos seleccionados si esta contemplado el estudio de los contra – ataques, por tal razón hay algunos elementos técnicos que en nuestro plan se repiten a modo de consolidación, el elemento con sus defensas y como un elemento nuevo su contra-técnica.

En este manual con el fin de tener un control mas detallado y especifico, para el cumplimiento de los diferentes objetivos, dividiremos categoría 11 y 12 años, y categoría 13 y 14 años, las cuales a su vez estarán subdivididas en tres niveles respectivamente; ejemplo, para las edades 11 y 12 años, los n niveles 1.a.;1.b.; y 1.c., para las edades 13 y 14 años, los niveles 2.a.; 2.b.; y 2.c.

6. **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA INICIACIÓN, 11 Y 12 AÑOS; 13 Y 14 AÑOS:**

Dominio por parte del niño de la terminología correcta de cada elemento técnico.

- Demostración del elemento completo desde diferentes ángulos.
- Demostración explicativa por partes, haciendo énfasis en la parte principal.
- Ejecución individual del elemento por los niños teniendo en cuenta:
 - Ejercicios de imitación.
 - Ejecución de la técnica por partes.
 - Ejecución completa con muñeco u otro medio auxiliar (colchoneta)
 - Ejecución completa con compañero con ayuda y sin ayuda del profesor.
 - Ejecución por ambos lados.
 - Ejecución con diferentes grados de dificultad.
 - Ejecución en condiciones de combate.
- No pasar a la práctica de un nuevo fundamento técnico hasta no poseer un verdadero dominio del anterior, incluyendo las defensas y contra – ataques.
- Brindar una atención especial a la posición en tierra en lo referente al cumplimiento de las exigencias del reglamento como:
 - Posición ordenada en tierra en ataque y en defensa..
 - Características de la cintura en puente.
 - Conocimiento del reglamento con respecto a las salidas desde esta posición.

Todo entrenador debe tener bien presente la parte principal de cada fundamento técnico así como los errores más comunes.

Para la evaluación de los fundamentos técnicos comprendidos en cada nivel, como mencionamos con anterioridad algunos tienen un carácter de consolidación así como su defensa, que como estudio esta contemplado su contra – ataque, pero esto no quiere decir que solamente se evaluara el contra – ataque todo lo contrario, se evaluara su fundamento técnico, una de sus defensas, así como su contra – ataque. Además en algunas tarjetas estarán comprendidos los el técnicos de L. Libre para aplicárselas a este estilo, y en otras tablas estarán los elementos para la L. Greco. En la evaluación de los fundamentos técnicos se obtendrá un máximo de 20 puntos por nivel, distribuido de la siguiente forma, en cada nivel están comprendido un total de tres fundamentos técnicos con sus respectivas defensas y contra ataque que el atleta debe dominar.

7. CORRECCIONES METODOLÓGICAS DE ACUERDO AL NIVEL DE TRABAJO:

- Solamente debemos pasar al estudio de un contra ataque, cuando tengamos consolidado el fundamento de ataque correspondiente.
- No se debe confundir la diferenciación de modalidades (greco, libre) con la especialización en alguna de éstas. Diferenciación- Iniciación, Especialización - Especialización.
- Al fortalecer los aspectos cognitivos, por medio de aprendizaje de reglas básicas, no se debe dejar de tener en cuenta que debe ser un aprendizaje entretenido.
- Al aparecer la competencia en estos niveles, no se debe exacerbar el éxito y la derrota.
- El aprendizaje de un nuevo contenido, no debe ser excluyente del reforzamiento de la práctica de los fundamentos anteriores.
- Los contenidos de destreza para la división 11 y 12 años, deben ser vertidos principalmente de forma lúdica.
- Los contenidos de destreza para la división 13 y 14 años, sin dejar completamente el aspecto lúdico, debe ir tomando un cariz más programático.
- Los aspectos valóricos deben ser reforzados constantemente por el profesor (compañerismo, disciplina, lealtad, etc.).
- Garantizar el desarrollo de las características físicas priorizadas en estas edades, y no traspasar los límites con los alumnos que posean una mayor maduración.
- Aplicar los Test pedagógicos programados en cada categoría teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas.

8. MÉTODOS A UTILIZAR PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESTAS EDADES:

- Método de Juego
- Método de Repetición (Standard - Variable).
- Método Global Fragmentario Global.
- Método de Observación.

9. **PREPARACION FISICA: (Calidades Fundamentales y Sugerencias de forma de trabajo)**

Ejemplo de la planificación de un micro-ciclo:

Capacidades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Coordinación		10 min.		10 min.	
Destrezas	30 min.	30 min.	30 min.	30 min.	30 min.
Flexibilidad	10 min.		10 min.		10 min.
Fuerza		10 min.		10 min.	
Rapidez		10 min.		10 min.	10 min.
Juegos	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.
Técnico - Táctico	20 min.	20 min.	20 min.	20 min.	20 min.
Volumen	70 min.	90 min.	70 min.	90 min.	80 min.

Observaciones: en la planificación de este micro puede observarse que el volumen diario de trabajo oscila entre los 70 y 90 minutos, y que el volumen semanal no sobre pasa los 400 minutos.

10. **CAPACIDADES FÍSICAS A PRIORIZAR EN ESTAS EDADES:**

10.1. **Flexibilidad (Método de juego y Método de repetición)**

Las orientaciones metodológicas que proponemos para el desarrollo de esta capacidad son:

- Realización de un buen calentamiento extenso y variado antes de comenzar el entrenamiento de flexibilidad.
- Está contraindicado el desarrollo de la Flexibilidad cuando hay síntomas de cansancio o fatiga.
- Las repeticiones de los ejercicios deben oscilar entre 10 y 20 repeticiones. Entre cada serie de ejercicios se deben programar ejercicios de relajación y el tiempo de descanso entre cada serie no debe ser muy extenso.
- El efecto de una sola repetición o flexión máxima de un ejercicio no es eficiente, solo después de varias repeticiones es que se evidencia un aumento de la amplitud, como suma de los aspectos de cada una de las repeticiones, los músculos que limitan el movimiento ahora ofrecen menos resistencia.
- Las series de ejercicios se organizan de tal modo que se alcance varias veces el límite máximo de amplitud del movimiento.
- La selección de los ejercicios se desprenden de la exigencia de la disciplina deportiva.
- Educar a los atletas a entrenar y mejorar por si solo su flexibilidad.

Contra indicaciones:

- El desarrollo insuficiente de la flexibilidad conduce a tener dificultades en el aprendizaje de determinadas habilidades del movimiento, o se prolonga el ritmo de asimilación y perfección del mismo.
- También el desarrollo insuficiente de la flexibilidad conduce fácilmente a la presentación de lesiones en los Atletas.
- Dosificación metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en estas edades.
- En el proceso de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad el volumen de las cargas debe también aumentar planificadamente. Ej. la 1ra semana una serie que debe oscilar 10 - 15 repeticiones con no más de 5 ejercicios.
- La segunda semana 2 series entre 10 - 15 repeticiones con no más de 5 ejercicios.
- La 3ra semana 4 series entre 10 - 15 repeticiones con no más de 7 ejercicios.

Nota : Repetición en este caso equivale a segundos

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

10.2. Rapidez: (En deportes de combate es mas correcto utilizar el concepto rapidez en vez de velocidad)

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

Es necesario comprender que la rapidez mejorara en estas edades sobre la base de la frecuencia de movimiento y nunca con la amplitud de los mismos. En caso de utilización de tramos, recomendamos hacerlo en forma competitiva y que nunca exceda la distancia de 40 metros, que al realizar la sumatoria de los tramos no sobre pase los limites de 120 metros. Ejemplo: los tramos serán siempre planificados de forma combinada, 2 frecuencias de 10 metros, 2 frecuencias de 30 metros y 2 frecuencias de 20 metros, lo que da un total de 120 metros

Es necesario observar estrictamente las pausas entre cada tramo independientemente que el proceso de recuperación en estas edades es bastante rápido. Debemos tener bien presente que no podemos confundir el trabajo técnico con el desarrollo de la capacidad, que para desarrollar la rapidez del movimiento de cierto elemento tiene que haber un dominio completo de la técnica del movimiento. Ejemplo: en nuestro deporte no puedo desarrollar nunca la rapidez especial del elemento tacle a las dos piernas si no hay un dominio completo de la técnica del elemento.

Existen varios tipos de rapidez como son:

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

- **Concepto de Velocidad de reacción "Simple"**: Se da cuando el atleta responde a un estímulo conocido: por ejemplo el sonido del silbato en la Lucha.
- **Concepto de Velocidad de Reacción "Compleja"**: Se manifiesta cuando el atleta responde a un estímulo no conocido por ejemplo: un ataque en lucha de un elemento técnico no estudiado, el atleta atacado tiene que reaccionar ante el ataque (defender) y contra atacar según las condiciones posibles.
- **Velocidad de Acción "Simple"**: Se pone de manifiesto cuando el atleta realiza en el menor tiempo posible un movimiento sencillo ejemplo: un tacle en la lucha.
- **Velocidad de Acción "Compleja"**: Podemos entrenarlo cuando se ponen de manifiesto varios movimientos rápidos y coordinando en el menor tiempo posible. ejemplo: un ataque falso, para crear las condiciones para realizar otra acción técnica verdadera.

Factores para profundizar en la velocidad, de acuerdo a este nivel

La capacidad de movilidad y velocidad de los procesos nerviosos:

- La fuerza - velocidad ó fuerza explosiva.
- La capacidad de relajación de los músculos.(Coor.Intramuscular)
- Dominio de la técnica.

Orientaciones Metodológicas o características fundamentales que debemos tener presente para el desarrollo de la velocidad

- Ejercicios de corta duración, ritmo y arrítmico con flexibilidad.
- Ejercicios de reacción simple.
- Ejercicios con la máxima frecuencia (8 a 10 seg.).
- Juego de movimiento Rápidos.

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

- Analítico o fragmentario.
- Standard a intervalos cortos - progresivo.
- Variable.
- Juego competitivo.

10.3 La Fuerza.

Una de las cualidades físicas a priorizar en la lucha, es el desarrollo de la fuerza, lo cual ocurre por incremento de la masa muscular con el crecimiento y el desarrollo debido primariamente a la hipertrofia individual de las fibras musculares.

El riesgo de lesiones en este deporte debido al entrenamiento con sobrecarga es muy bajo, por el contrario es una medida de prevención para la protección articular. Sin embargo el abordaje metodológico debe ser muy cuidadoso

Destacamos que en la etapa formativa entre 8 y 9 años de edad, el valor de la fuerza no se ve incrementada; no así, desde los 10 hasta los 12 años donde si existe un incremento de la fuerza como producto de la mejor coordinación inter e intramuscular, pero no hay hipertrofia muscular.

A partir de los 12-14 años, existe no solamente desarrollo de la fuerza, sino, también hipertrofia muscular debido a la secreción hormonal, con producción de testosterona.

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

Tipos de Fuerza:

1. Fuerza resistencia.
 - Isotónica.
 - Isométrica.
2. **Fuerza Explosiva y Fuerza de desarrollo muscular.**
 - Uno o varios movimientos rápidos.
3. **Fuerza Máxima.**
 - Con un peso máximo.

Dentro de estos tipos de fuerza la contemplada en nuestro manual como priorizada es la Fuerza de desarrollo muscular, vinculada estrechamente a la ejecución de uno o varios movimientos rápidos en un intervalo de tiempo de 8 a 10 seg. (Fuerza rápida)

Medios Fundamentales para Desarrollo de la Fuerza.

1. **Propio peso corporal o el de un compañero:** Cargar sobre los hombros a un compañero y realizar media cuclilla (espalda recta) 8 repeticiones tres veces
2. **Aparatos elásticos:** Con ligas de goma o cámaras de bicicleta fijarlos a un lugar por un extremo y en el otro fijar los segmentos que se desean trabajar (brazos o piernas), la tensión de la liga debe permitir realizar cómodamente 16 repeticiones tres veces
3. **Ejercicios con pesas pequeñas:**
 - realizar cómodamente 16 repeticiones tres veces
4. **Trepar y escalar.** Debe tenerse en cuenta que al realizar el escalamiento el profesor tomara todas las medidas de seguridad necesarias, tales como altura adecuada, ayuda temprana.
5. **Ejercicios en aparatos.**
 - Flexiones en barra 8 repeticiones tres veces
 - Flexiones en paralela hasta formar con los brazos al bajar un ángulo recto 8 repeticiones tres veces

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

TIPOS DE FUERZA	S E X O	
	MASCULINO	FEMENINO
Lapida	7 - 8 años	7 - 8 años
Desarrollo Muscular	9 - 11 años	9 - 11 años
Fuerza Rápida - Desarrollo Muscular	12 - 14 años	11 - 13 años
Entrenamiento Combinado	13 - 15 años	13 - 15 años
Coord. Intramuscular Fuerza - Resistencia	16 - 17 años	14 - 16 años

10.4. Capacidades Coordinativas.

Las capacidades coordinativas constituyen otra de las prioridades en nuestro programa de estudio en la Lucha.

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

- Generales a Básicos ----- Regulación del movimiento
- Adaptación y cambios métricos.
- Especiales ----- Orientación
- Anticipación
- Diferenciación
- Acoplamiento
- Equilibrio
- Velocidad de reacción
- Ritmo

Para definir la metodología a utilizar para el desarrollo de las capacidades coordinativas, es importante valorar el nivel de aptitud físico y técnico deportivo de los Atletas.

Las manifestaciones de la coordinación difieren según el deporte, pero en el caso específico de la Lucha, radica en la posibilidad de transformar rápida y racionalmente las acciones motrices que se presenten en el contexto de la competencia o del combate, por lo tanto todo pedagogo debe tener en cuenta la necesidad de utilizar ejercicios generales y especiales en función de la modalidad deportiva.

La regulación del movimiento se define cuando el entrenador corrige los errores a través de diferentes métodos, esta tratando de perfeccionar el movimiento técnico esto significa regular la ejecución de la acción técnica. Este aspecto es de gran importancia en nuestro manual.

La capacidad orientación, el percibir lo que sucede alrededor del luchador, determinar lo más rápido y exacto posible las variaciones de la situación la ubicación del cuerpo en el espacio es de gran relevancia en la Lucha, de ahí la gran influencia de los ejercicios acrobáticos para el desarrollo de esta capacidad.

La anticipación es otra capacidad de gran interés en nuestro deporte, el enseñarle al niño a prever, a ser capaz de anticiparse a la acción del contrario.

La diferenciación constituye otra capacidad coordinativa importantísima dentro de nuestro deporte además de los conocimientos y experiencia motriz el niño debe aprender a diferenciar un movimiento, apreciar el tiempo, el espacio, que grupos musculares deben reaccionar para la realización en conjunto de la acción técnica, para el desarrollo de esta capacidad tiene gran influencia los ejercicios variados con mayor o menor amplitud de flexiones, elevaciones, desplazamiento, complejidad, etc.

El equilibrio también esta concebido como de gran relevancia en nuestro deporte y no es más que mantener la estabilidad en variadas posiciones del cuerpo. El equilibrio puede ser; Estático y Dinámico.

El Estático, se realiza en posiciones Isométricas tal como algunos elementos en gimnasia.

El dinámico y más importante dentro de la Lucha se caracteriza porque las posiciones estáticas son fugaces y la pose se modifica a medida que se desarrollan los movimientos.

El equilibrio depende de gran medida de la posición del centro de gravedad y del área de sustentación, de ahí la importancia de los desplazamientos correctamente en la lucha así como una ubicación efectiva del centro de gravedad al ejecutar las acciones técnicas.

La agilidad, puede ser considerada la máxima expresión de la conjugación de todas las capacidades coordinativas, es cierto que la agilidad, es sinónimo de coordinación y que es factible su supremacía en el efecto integrador de todas las capacidades coordinativas.

El profesor seleccionará métodos y procedimientos tales de trabajo que suministran y garanticen a los alumnos una correcta y rápida asimilación de conocimientos necesarios de acuerdo a los objetivos del plan de estudio.

- Método de Juego
- Método de Repetición
- Método de Observación.

Método de juego: En correspondencia con las características idóneas de nuestra especialidad deben seleccionarse aquellos juegos donde esté presente el contacto directo con los adversarios.

Juegos Pre-deportivos.

- Juegos Tradicionales.
- Juegos Entrenamientos.
- Juegos Competitivos.

Al realizar la elección de un juego, debe tener correspondencia con respecto a las capacidades físicas priorizadas a desarrollar en el manual para con estas edades de 11 a 14 años. Teniendo siempre presente:

- Duración del juego.
- Ubicación dentro de la Unidad de Entrenamiento.
- Tipo de juego.
- Dimensiones del área de juego.

Ejemplos:

Lucha de lagartijas: Frente a frente en posición de flexo extensión con los brazos extendidos apoyados en el suelo, a la voz del entrenador se comienza a tratar de derribar al oponente por un periodo de 30 seg..

Lucha en cuclillas: Ambos niños en posición cuclillas frente a frente a la voz del entrenador se comienzan a tratar de derribar con pequeños empujones por un periodo de 30 seg..

Lucha de equilibrio: Frente a frente en posición de pie cada uno se toma su propia pierna de tal forma que tengan que luchar con una sola pierna , a la voz del entrenador se comienza a tratar de derribar al oponente por un periodo de 30 seg..

Lucha de territorio: Sobre una colchoneta dos niños en posición hincados tratan de sacar algún segmento del oponente y hacerlo tocar fuera, el primero que toque tres veces fuera pierde. (Sin tiempo)

Método del entrenamiento de Repetición Standard: está dado por la ejecución consecutiva de un mismo ejercicio sin modificar sus parámetros fundamentales, es decir partiendo de las mismas posiciones:

- Los ejercicios pueden tener cambio en el volumen e intensidad en relación a la competencia.
- Ejercicios de entrenamiento con mayor intensidad y menor volumen que en la competencia.
- Ejercicios de entrenamiento con igual volumen e intensidad que en la competencia.

Método del entrenamiento de Repetición Variable: Consiste en la ejecución consecutiva de ejercicios físicos técnicos efectuando cambios en sus parámetros como son:

- Posición inicial.
- Ritmo.
- Amplitud del movimiento.
- Número de repeticiones.
- Por ambos lados.
- Con mayor o menor dificultad.
- Con mayor o menor resistencia.
- Las condiciones de entrenamiento.

Método Global - Fragmentario - Global.

- El Global se utiliza para los elementos que no se pueden dividir en parte.
- El Fragmentario se utiliza para los elementos que se pueden dividir en parte.

Para el aprendizaje del método Global Fragmentario - Global uno de los métodos concebidos en nuestro manual, lo dividiremos en:

- Del todo o global.
- De las partes o Fragmentario.

Del todo o Global: consiste en dominar la base de la técnica de la acción motriz.

De las partes o Fragmentario: Para aplicar este método es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción en varias partes relativamente independientes. Su objetivo es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, los cuales se van uniando posteriormente.

Del todo o global: Se hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, el deportista observa con prontitud su resultado; sin embargo; origina mayor gasto energético.

De las partes o fragmentario: Permite enseñar las acciones motrices más complejas. No hay un gran gasto energético. La realización de las distintas partes de un elemento técnico no es correcto puede crear hábitos que impidan la fluidez y el ritmo de ejercicios, al realizar la unión de las partes.

11. PREPARACIÓN TÉCNICO TÁCTICA DE ACUERDO AL NIVEL:

11.1. 1.a. Nivel 11-12 años

- Frecuencias S. 2 Volumen S 40'
- Volumen D 20' Volumen Total 480'(3 meses)

✍️ **Consolidación de la Virada con Semi – Giro con halón del brazo más lejano con ambos brazos, así como sus defensas. Estudio del contra– ataque.**



Contra – Ataque: sacar la pierna más lejana al lado y al frente empujando hacia el contrario, agarrando ambos brazos por encima de los codos.



Defensa:

- No dejarse derribar
- No dejarse inmovilizar el brazo



✂✂ **Derribe con Sumersión con Agarre de Cabeza y Tronco:**

- a) Traccionar fuerte por la cabeza, al hacer la sumersión.



- b) Traccionar fuerte la cabeza hasta el final.



Defensas:

- a) bloquear el codo.
b) No dejarse introducir la cabeza debajo del hombro.

Contra – Ataque:

- a) Continuar con el derribe y pase atrás.
- b) Roule con agarre de muñeca



Estudio de inmovilización del brazo. Importancia de derribar al frente (decúbito abdominal)

- a) Por la articulación del codo.

Observaciones: Educar e insistir durante la enseñanza de inmovilizar el brazo, la colocación del codo debajo de la axila para evitar el faltas o una posible lesión.



Defensas:

- a) No dejarse derribar.
- b) Sacar el codo al frente.



Contra – Ataque:

Sacar la pierna más lejana al lado al frente y realizar tracción al brazo con pase atrás.



11.2. 1.b. Nivel 11- 12 años

- Frecuencias S. 3 Volumen S. 60'
- Volumen D. 20' Volumen Total 720' (3 meses)

~~✍~~ **Consolidación del Derribe con halón agarrando brazo y tronco, y estudio del derribe con halón agarrando brazo y muslo así como sus defensas. Estudio de contra – ataques.**

1. a. Derribe con halón agarrando brazo y tronco:



1. b. Variante: derribe con halón agarrando brazo y muslo



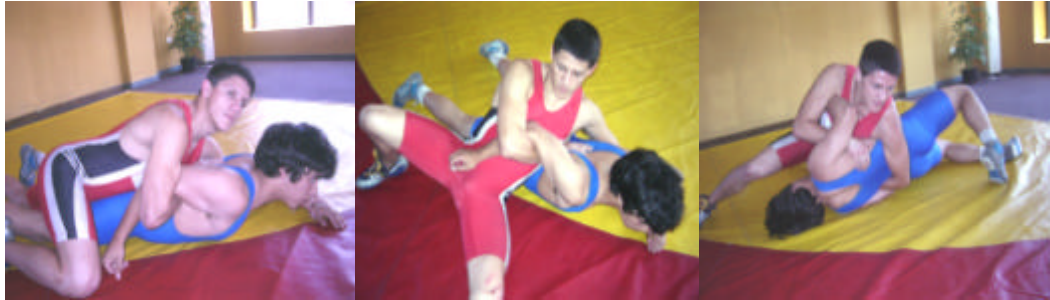
Contra – ataque: realización del mismo movimiento.



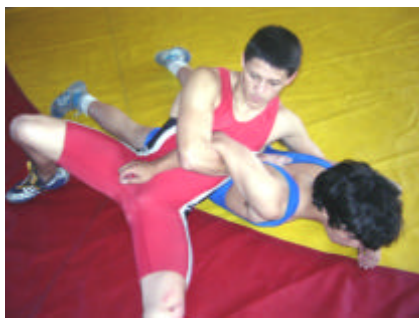
Defensa: no dejarse tomar el brazo

Estudio de la virada con traslado por la cabeza con inmovilización del brazo y agarre del tronco

a) Que no se salga el codo de debajo de la axila.



b) Al trasladarse comenzar por la pierna mas atrasada.



Defensas:

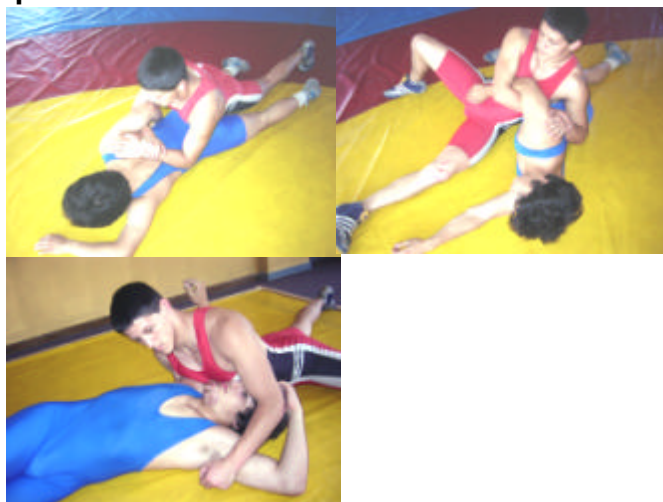
a) No dejarse inmovilizar el brazo



Contra – Ataque: Sacar la pierna más lejana al lado y ponerse de frente

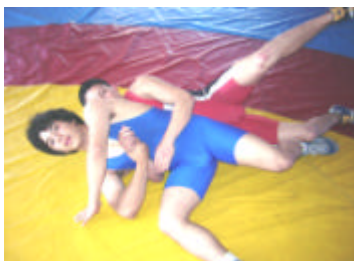


~~SS~~ **Consolidación de la virada con semi – giro con media – nelson al brazo más cercano y halón del más lejano, así como también estudio media – nelson al brazo más cercano con agarre de muslo mas cercano y vuelta al frente, estudio de contra – ataque:**



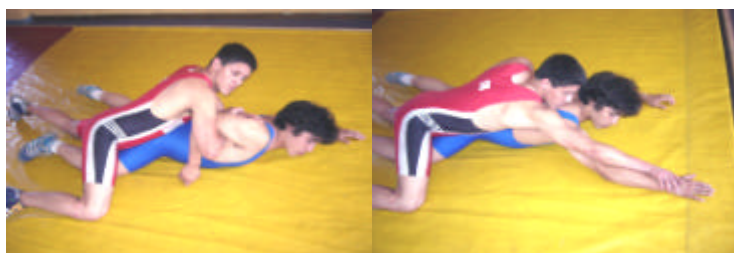
Contra – ataque:

Agarrar el brazo que esta por debajo del codo sacar la pierna más lejana al lado y al frente y tirarse hacia atrás con el contrario.



Defensa

No dejarse inmovilizar el brazo



11.3. 1.c. Nivel 11-12años

- Frecuencias S. 3 Volumen S. 60'
- Volumen D. 20' Volumen Total 720'(3 meses)

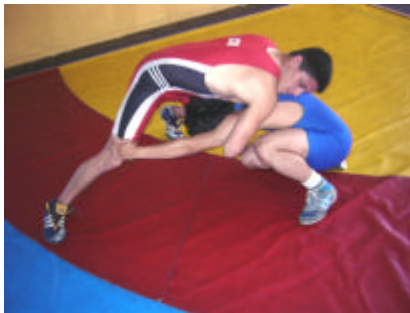
Consolidación del derribe con agarre de cabeza y hombro por arriba pasando atrás. Estudio del contra – ataque.



Contra – Ataque: derribe con tracción, agarrando brazo y pierna y pasando atrás. Haciendo énfasis en el agarre del brazo correcto y sacar la cabeza



Defensa: Extender las piernas atrás en el momento que mi oponente comienza a pasar, por debajo de mi brazo



~~✍~~ **Estudio de la virada con inmovilización del brazo y apoyo del antebrazo sobre el cuello.**

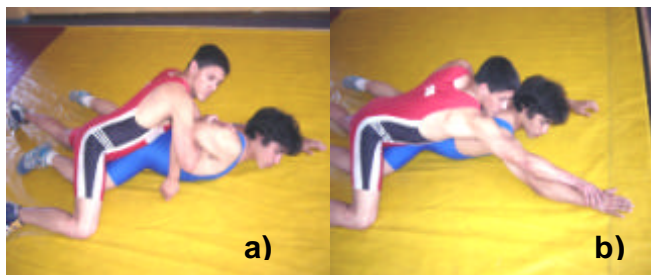
Parte principal

- a) Derribar al contrario hasta quedar acostado en el tapiz.
- b) Colocar el codo del oponente debajo de la axila.
- c) Correcta traslación de las piernas.



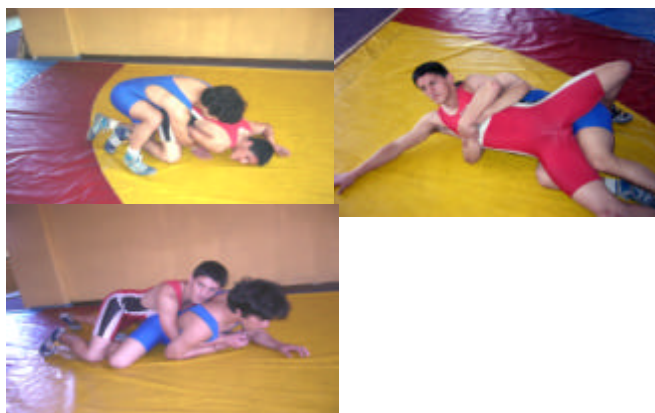
Defensas

- a) No dejarse derribar.
- b) Sacar el codo al frente.

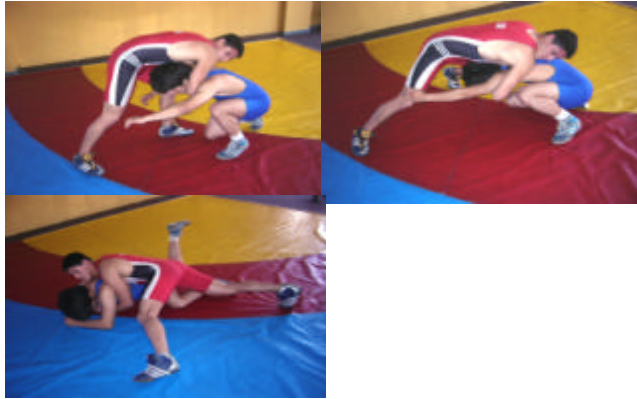


Contra – ataque:

Sacar la pierna más lejana al lado al frente y realizar tracción al brazo con pase atrás.

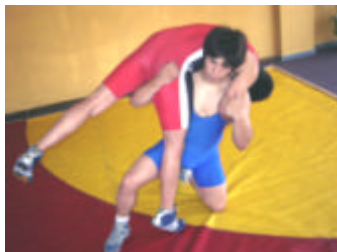


✍️ **Consolidación de la virada con semi – giro con palanca al cuello y sus defensas. Estudio del contra – ataque.**



ESTUDIO DEL CONTRA – ATAQUE

Contra – Ataque: Bombero con agarre de tronco o con agarre de pierna empujando al lado, **sin permitir en ningún momento despegar al atleta** para querer realizar una proyección.



ESTUDIO DE LA DEFENSA

a) No dejar que el cuello sea tomado y cerrado



- c) si el cuello es tomado, taclear una o ambas piernas con el tronco recto



Señalamos que pasar al segundo nivel se deben aprobar los parámetros físicos y técnicos del nivel anterior, además se recomienda elaborar **una unidad de transito de ocho sesiones con deportes afines al combate**, con el fin de dar este tiempo como periodo de descanso y no provocar una saturación.

11.4. Desglose Evaluación por Técnica:

Ej.: 1 Virada c/n semi giro c/n Palanca al cuello

fases	Inicial : Posición tomada (correcta posición piernas, espalda, brazos y agarre)	Fundamental : Desarrollo (equilibrio, seguridad, velocidad)	Final Objetivo (puesta, Dominio, desbalance)	puntaje Total
Puntaje (0-2) Parcial	1	2	2	5

Ej.: 2 Virada c/n inmov brazo c/n apoyo de antebrazo sobre cuello

fases	Inicial : Posición tomada (correcta posición piernas, espalda, brazos y agarre)	Fundamental : Desarrollo (equilibrio, seguridad, velocidad)	Final Objetivo (puesta, Dominio desbalance)	Puntaje Total (0-69)
Puntaje(0-2) parcial	2	2	2	6

11.5. Ejemplo de tabla evaluativa Nº 1 aplicada a los elementos técnicos de los niveles 1.a., 1.b y 1.c (para 11-12 años).

Sujeto	1.a. nivel	1.b. Nivel	1.c. Nivel	Total	Gene.	Eval.
1	12	18	18	48	16	MB
2	11	12	10	33	11	B
3	16	14	18	48	16	MB
4	11	10	10	31	10.3	B
5	9	10	8	27	9	R
6	8	6	5	19	6.3	R

11.6. Tabla evaluativa Nº 1 que se aplicara para valorar los resultados obtenidos durante la evaluación de los elementos técnicos para 11-12 años

MB = 18 > 15
B = 14 > 11
R = 10 > 7
M = 6 >

11.7. 2.a. Nivel 13-14 años

- Frecuencias S. 3 Volumen S. 60'
- Volumen D. 20' Volumen Total 720'(3 meses)

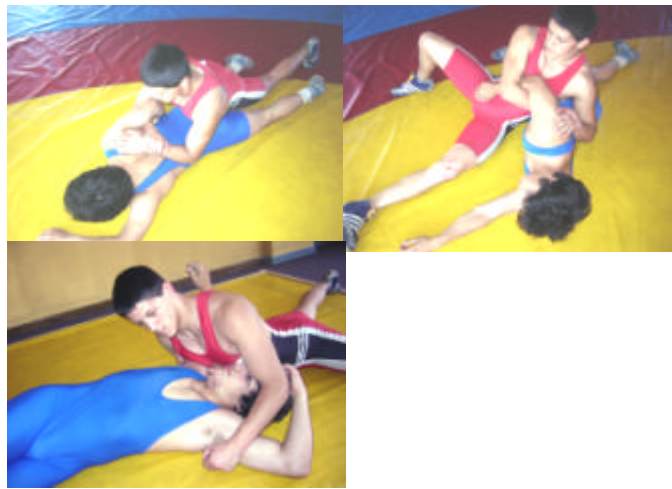
~~SS~~ **Consolidación del derribe con sumersión agarrando cuello – tronco y cuello – muslo (I: II) así como su defensa. Estudio del contra – ataque.**



Contra – Ataque: realizar roule con agarre de muñeca y tronco cuando el oponente pasa



Estudio de la virada con traslado por la cabeza con inmovilización de brazo y agarre de la barbilla.



Parte principal

a) Derribar al contrario hacia el frente hasta lograr acostarlo en el tapiz.



Colocación del codo debajo de la axila.



Defensas: No dejarse derribar al frente. Y sacar el brazo al frente



Contra – ataque:

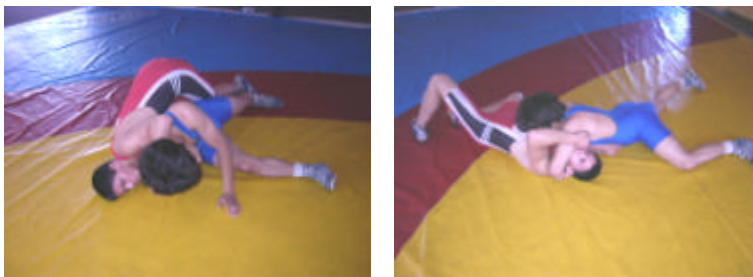
a) Rolling con agarre de codo.



Consolidación de la virada con palanca al cuello con traslado por el frente así como sus defensas. Estudio del contra – ataque.



Contra – ataque: realizar Rolling por el codo del brazo que cierra la palanca.



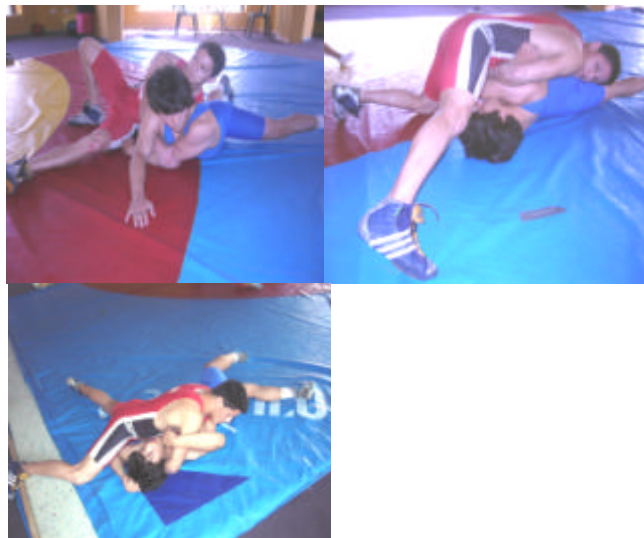
Defensas : No dejarse derribar al frente. Y sacar el brazo al frente



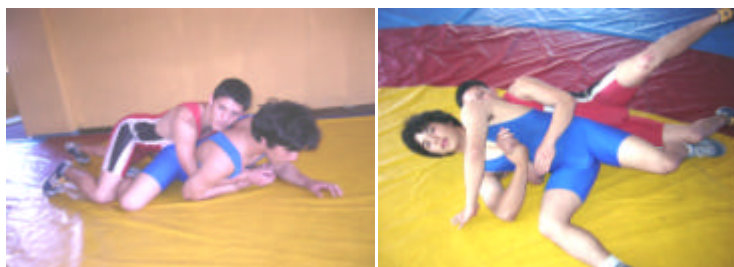
11.8. 2.b. Nivel 13-14 años

- Frecuencias S. 3 Volumen S. 60'
- Volumen D. 20' Volumen Total 720'

✍️ **Consolidación de la virada con semi – giro con halon del brazo más lejano con ambos brazos por debajo del pecho (variante). Así como su defensa. Estudio del contra – ataque.**



Contra – ataque: sacar la pierna más lejana al lado y al frente agarrar ambos brazos por encima de los codos y tiramos atrás al lado.



Estudio de la virada con semi – giro con agarre de ambos brazos por el tronco. (Cintura en puente).

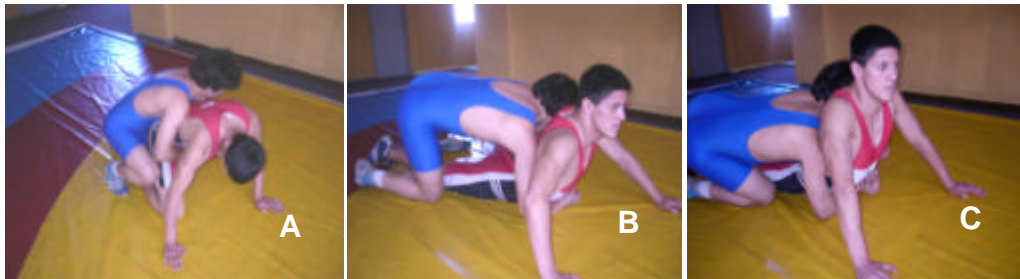
Parte principal

- a) El agarre sostenido y fuerte alrededor del tronco.
- b) La entrada de la pierna para realizar el arco en puente.
- c) El empuje y bote fuerte con la cadera.



Defensas:

- a) Bloquear la entrada de la pierna.
- b) Pegar la cadera al tapiz.
- c) Mantener los brazos extendidos.



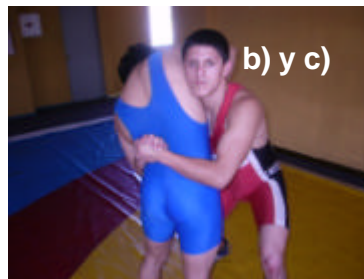
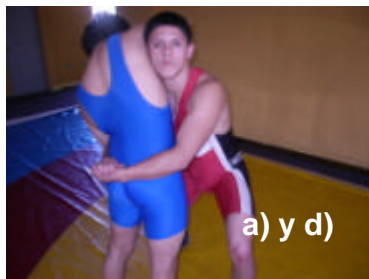
Contra – Ataque:

Pasar la pierna por encima del contrario (cubrimiento) agarrando el codo en el momento de ejecutar el movimiento.

Estudio del tacle al tronco con empujón al lado o atrás (L.G) y estudio del tacle a las dos piernas empujando atrás con enganche y sin enganche (LL).

Parte principal

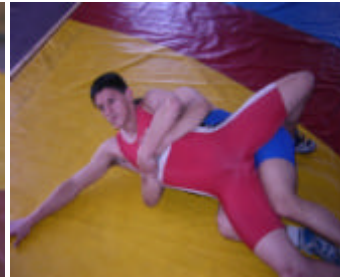
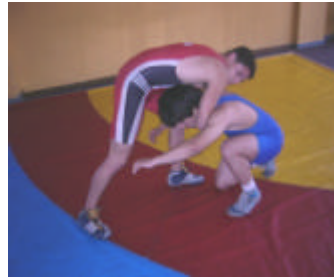
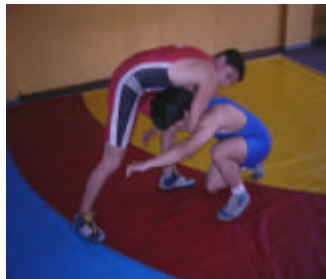
- a) El agarre debe realizarse con ambos brazos y con control.
- b) Cerrar candado atrás.
- c) No abrir los brazos al realizar la entrada.
- d) Mantener el pecho erguido cuando entra la pierna.



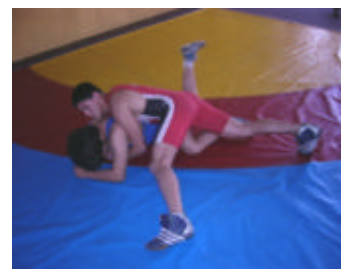
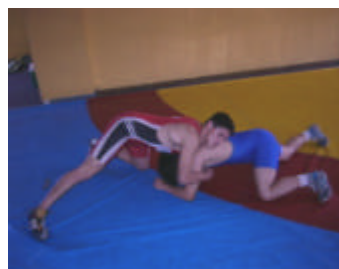
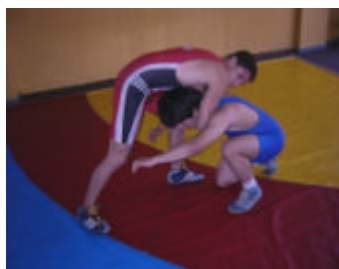
Defensas:

- a) Bajar la cadera y piernas atrás.
- b) Agarrar cabeza y hombro echando la pierna atrás.
- c) Bloquear la entrada de la cabeza.

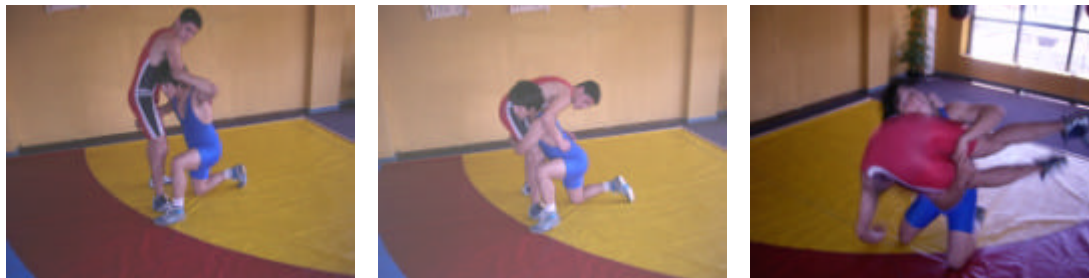
a, b y c



Contra – Ataque: agarre de cabeza y hombro por arriba derribando y pase atrás.



Tacle a las dos piernas



Defensas

- Bajar la cadera y piernas atrás.
- Agarrar cabeza y hombro echando la pierna atrás.
- Bloquear la entrada de la cabeza.

Contra – ataque: agarre de cabeza y hombro por arriba derribando y pase atrás.

Nota observar secuencia anterior

11.9. 2.c. Nivel 13-14años

- Frecuencias S. 4 Volumen S. 80'
- Volumen D. 20' Volumen Total 960'

En este nivel tenemos previsto la consolidación de todos los elementos técnicos comprendidos tanto para las edades de trece como para las edades de catorce años.

Este nivel se evaluara y tendrá un máximo de 18 puntos. Otorgándole a cada técnica el valor de **6 Pts.** :

Ej.: 3 Virada c/n Semi - Giro c/n agarre de ambos brazos por el tronco

Fases	Inicial : Posición. tomada (correcta posición piernas, espalda, brazos y agarre)	Fundamental : Desarrollo (equilibrio, seg.uridad, velocidad)	Final Objetivo (puesta, Dominio, desbalance)	Ptaje Tot (0-69al
Ptaje (0-2) parcial	2	2	2	6

11.10. **Ejemplo de tabla evaluativa N° 2 aplicada a los elementos técnicos de los niveles 2a, 2b y (para 13-14 años).**

Sujeto	2 a nivel	2 b Nivel	Total	Gene.	Eval.
1	12	18	30	15	MB
2	11	12	23	11.5	B
3	16	14	30	15	MB
4	11	10	21	10.5	B
5	9	10	19	9.5	R
6	8	6	14	7	R

11.11. **Tabla evaluativa N° 2 que se aplicara para valorar los resultados obtenidos durante la evaluación de los elementos técnicos para 11-12 años**

MB = 18 > 15
B = 14 > 11
R = 10 > 7
M = 6 >

12. CUADRO RESUMEN VOLUMEN TECNICO

Nivel	Volumen diario	Volumen semanal	Volumen Total	Frecuencia semanal	Técnica o método
I a 11-12 años	20 min.	40 min.	480 min.(3 meses)	2 veces	Consolidación de la virada con semi giro; derribe con sumersión, formas de inmovilización de brazo.
I b 11-12 año	20 min.	60 min.	720 min. (3 meses)	3 veces	Consolidación del derribe, estudio de la virada con traslado, consolidación de la virada con semi giro.
I c 11-12 años	20 min.	60 min.	720 min. (3 meses)	3 veces	Consolidación del derribe con agarre de cabeza., estudio de la virada con inmovilización de brazo, consolidación de la virada con semi giro .
Periodo de Transito	30 min.	60 min.	240 min. (1 mes)	2 veces	Etapa que evita la saturación por medio de deportes afines Gimnasia, fútbol , básquet,
II a 13-14 años	20 min.	60 min.	720 min. (3 meses)	3 veces	Consolidación del derribe con sumersión, estudio de la virada con traslado por la cabeza, consolidación de la virada con palanca al cuello.
II b 13-14 años	20 min.	60 min.	720 min. (3 mes es)	3 veces	Consolidación de la virada con semi giro, estudio de virada con semi giro con agarre de ambos brazos, estudio del tacle al tronco.
II c 13-14 años	20 min.	80 min.	960 min. (3 meses)	4 veces	Consolidación de todos los elementos técnicos comprendidos para ambos niveles.

13. TEST PEDAGÓGICO DE ENTRADA:

Los Test pedagógicos generales, contemplados a aplicar en la categoría 11-12, 13-14 años, muestran estrecha relación, con las capacidades físicas priorizadas en estas edades, así como también se corresponden con las características, y exigencias de nuestro deporte.

Algunas de las pruebas, fueron seleccionadas de los sub.-sistemas, de gimnástica y clavado, y otras de las distintas pruebas aplicadas a estas edades por nuestros especialistas. Para llevar a cabo la evaluación de los distintos Test, se confecciono una escala para los niños con 11-12 años (primer nivel de la categoría) y otra escala para los niños de 13-14 años (seg.undo nivel de la categoría).

Se aplicarán un total de 6 pruebas, con un valor máximo de 5 puntos, lo cual arrojará un máximo de 30 puntos en los Test pedagógico. Las pruebas contempladas son las siguientes:

- a) Carrera de ida y vuelta.
- b) Flexión y extensión de brazos en paralela.
- c) Flexibilidad de hombros o dislocación de hombros.
- d) Arco gimnástico.
- e) Salto largo sin impulso.
- f) Escalamiento de sogas.

Queremos poner en conocimiento a nuestros entrenadores, que el objetivo principal de la aplicación de los diferentes Test, es para conocer el nivel de las distintas capacidades físicas, priorizadas en estas edades, que nunca es con el fin de negarle la posibilidad a ningún niño, de practicar sistemáticamente nuestro deporte, inclusive en el programa (8-9 y 10 años), se hizo una enmienda al respecto, la cual contempla aquellos atletas, que obtengan una evaluación de mal en las distintas pruebas, pero son perseverantes y laboriosos en el entrenamiento deben ser considerados.

Sabemos la no-existencia, en muchas áreas deportivas, de algunos medios para la aplicación de los distintos Test, como por ejemplo: Paralelas, sogas, y demás, pero el pedagogo dentro de las posibilidades debe hacer un esfuerzo por lograr la ejecución, de los mismos, ya que es la única forma de poder conocer el nivel de las distintas capacidades físicas.

14. **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LLEVAR A CABO LA APLICACIÓN DEL TEST EN LOS DISTINTOS NIVELES:**

En la última semana de cada nivel se aplicarán las distintas pruebas. A excepción en 1.a. nivel (para 11-12 años), **en su primera semana tenemos contemplado la aplicación, de los Test pertenecientes a la categoría de (8,9 y 10 años)**, con un objetivo exploratorio de conocer el nivel de las distintas capacidades físicas, y en la última semana de este nivel se aplicaran las pruebas correspondiente a la categoría 11-12 y 13-14 años.

Se encuentran contemplados tres pruebas donde no se específico, una escala Evaluativa, atendiendo la edad:

- Flexibilidad.
- Arco gimnástico
- Escalamiento de soga

Realización de los distintos Test con el estricto cumplimiento de la reglamentación prevista con los mismos.

No deben de aplicarse más de dos pruebas diarias, y el orden cronológico es el siguiente:

Primer día:

- Carrera de ida y vuelta (contra - tiempo).
- Flexión y extensión de brazos en paralela.

Segundo día:

- Flexibilidad de hombros o dislocación de hombros
- Arco gimnástico

Tercer día:

- Salto largo sin impulso
- Escalamiento de soga

Hacer un análisis minucioso de los resultados obtenidos en cada prueba, tanto individual como general. Deben tenerse en cuenta, las características y posibilidades de aquellos atletas pertenecientes a las divisiones pesadas. Para esto se debe llevar un registro control para determinar los avances sobre las cualidades y destrezas.

15. DESCRIPCIÓN DE LOS DISTINTOS TEST .

15.1. Test de Carrera Ida y Vuelta (contra - tiempo).

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

Puntos	11-12 años	13-14 años
5	11.2 seg..	11.1 seg.
4	11.4 seg.	11.3 seg.
3	11.8 seg.	11.7 seg.
2	12.2 seg.	12.1 seg.
1	12.4 seg.	12.3 seg.

Observaciones:

Los objetos que se recogerán en la línea final, para trasladarlos hasta la arrancada no se podrán tirar hay que colocarlos. Se debe realizar la prueba dos veces, y escoger el menor tiempo.

15.2. Test de Tracción y Extensión de Brazos en la Paralela .

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

Puntos	11-12 años	10 años
5	12 repeticiones	14 repeticiones.
4	10 repeticiones	12 repeticiones
3	6 repeticiones	8 repeticiones
2	2 repeticiones	4 repeticiones
1	1 repetición	2 repeticiones

15.3. Test de Flexibilidad de Hombros o Dislocación de Hombros.

Con una cuerda, se medirá la distancia en uno de los brazos del pulgar, a la articulación del codo, y a esta medida se tratará de pasar la cuerda atrás, al frente, con los brazos completamente extendido, de no poder se medirá la distancia del pulgar a la porción media del brazo, y se tratará a esta distancia, de pasar los brazos atrás, al frente, de no poder se seguirán realizando mediciones como aparece en la tabla Evaluativa.

Puntos	Contenido
5	Del pulgar a la articulación del codo
4	Del pulgar a la porción media del brazo
3	Del pulgar a la articulación del hombro
2	Del pulgar al centro del pecho
1	Mayor distancia

Observaciones: Debe realizarse un buen calentamiento de hombros antes realizar la prueba. Observar que los brazos pasen atrás, al frente completamente extendido. Como puede observarse en la evaluación de este Test no hay diferenciación de escala Evaluativa, según la edad (es válida la escala para niños de 11 a 14 años. Se debe comenzar la medición primeramente por la distancia del pulgar al centro del pecho.

15.4. Test de Arco Gimnástico.

Desde acostado atrás (de cubito dorsal), piernas y brazos flexionados, estos últimos apoyados al lado de la cabeza, el niño elevará el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Contenido
5	Hombros pasado de la vertical
4	Hombros en la vertical
3	Hombros ligeramente antes de la vertical
2	Hombros poco antes de la vertical
1	Hombros mucho antes de la vertical

Observaciones: Realizar un buen calentamiento antes de aplicar la prueba. Establecer claramente la vertical.

15.5. Test de Salto Largo sin Impulso.

Se marcará un saltímetro en el piso, marcado en cm (el 1er metro de 5 en 5 cm), en una superficie no resbaladiza, y con una marca de despegue. El alumno se colocará detrás de la línea de despegue, las piernas separadas al ancho de los hombros y ligeramente flexionadas, y así despegará fuertemente con ambas piernas hacia delante buscando la mayor distancia posible. Se medirá la longitud del salto desde la línea de despegue hasta la marca más cercana al punto de partida efectuada por el deportista

Puntos	11-12 años	13-14 años
5	1.75 cms	1.85 cms
4	1.70 cms	1.80 cms.
3	1.60 cms	1.70 cms.
2	1.50 cms	1.60 cms.
1	1.45 cms	1.55cms.

Observaciones: Se debe realizar dos veces la prueba y escoger la mejor marca.

15.6. Test de Escalamiento de Soga

La soga tendrá cuatro nudos con una separación entre ellos de 1 m, debiendo estar pintado o diferenciado, el nudo que indica los tres metros.

Puntos	Para 11-12 años	Para 13-14años
5	3 m.	4 m.
4	2.5 m.	3.0 m.
3	2 m.	2.5 m.
2	1.5 m.	2.0 m.
1	1 m.	1.5 m.

Observaciones: El alumno podrá ayudarse durante el escalamiento con las piernas, y tendrá que tocar con ambas manos el nudo que marca los tres metros (para 11-12 años y el nudo que marca 4 m para 13-14 años) y así para poder alcanzar la máxima evaluación. El descenso debe ser intercambiando las manos y no rodando por la soga. Durante la aplicación de este Test debemos tener en cuenta las características y posibilidades de aquellos atletas que pertenecen a las categorías pesadas.

15.7. **Tabla evaluativa N° 3 que se aplicará a los resultados obtenidos en los distintos niveles con el Test pedagógico.**

MB = 30>25
B = 24>20
R = 19>15
M = -15

15.8. **Ejemplo de la tabla Evaluativa N° 3.**

Sujeto.	1.a Nivel	1.b Nivel	1.c Nivel	Total	General	Evaluación
1	26	28	26	80 ptos.	26.2	MB
2	18	23	23	64 ptos.	21.5	B
3	26	23	22	71 ptos.	23.6	B
4	15	13	15	43 ptos.	14	M
5	11	13	10	34 ptos.	11.3	M
6	8	10	12	30 ptos.	10	M

15.9. **Tabla evaluativa general N° 4 que se aplicará después de obtener los distintos resultados en el Test pedagógico, acrobacia, y elementos técnicos por niveles.**

MB = 100>85
B = 84>70
R = 69>55
M = -55

15.10. **Ejemplo de tabla Nº 4 evaluativa general.**

Sujeto.	Test acrobacia	Test técnico	Test pedagógico	Total	Evaluación
1	46.6	16	26	88 ptos.	MB
2	43	11	21.5	75.5 ptos.	B
3	39	16	23.6	78.6 ptos.	B
4	32	10.3	14.3	56.6ptos.	R
5	27	9	11.3	47.3 ptos.	M
6	45.6	6.3	10	61.9ptos.	R

Observaciones:

En este ejemplo de tabla #4 evaluativa general, se han reflejado los resultados generales de cada aspecto como acrobacia elementos técnicos y Test pedagógicos, que la sumatoria de los puntos alcanzados en los tres se dividirá entre tres y ese total , lo llevamos a la tabla general y obtendremos la evaluación individual de cada atleta al finalizar los distintos niveles comprendido para cada edad.

Destrezas a considerar en los diferentes niveles de iniciación:

NIVEL 1 A

Acrobacia	Valor
Vela	
Apoyo de manos en columna	1
Postura	2
Duración 3 seg.undos	2
Total	5
Voltereta adelante	
Apoyo de manos	1
Ovillo	2
Extensión a quedar de pie	2
Total	5
Voltereta atrás	
Apoyo de manos	1
Ovillo	2
Extensión a quedar de pie	2
Total	5
Total nivel	15

NIVEL 1 B

Acrobacia	Valor
Trípode	
Formación de triángulo entre manos y cabeza	1
Postura	2
Equilibrio de tres segundos	2
Total	5
Invertida	
Cabeza entre brazos	1
Tensión corporal	2
Apoyo de manos paralelas	2
Total	5
Voltereta atrás pasando invertida	
Rodar atrás rápidamente	2
Dominación de Kippe	2
Tensión corporal	1
Total	5
Total por nivel	15

NIVEL 1 C

Acrobacia	Valor
Rueda	
Paso de cadera por la vertical	2
Piernas extendidas	1
Apoyo de manos y pies en línea	2
Total	5
Inversión adelante	
Pasar por la vertical con piernas extendidas	1
Dominio del puente	2
Despegue de manos a posición inicial	2
Total	5
Inversión atrás	
Elevación de pierna	3
Dominio del puente	4
Despegue de segunda pierna	3
Total	10
Total nivel	20

NIVEL 2 A

Acrobacia	Valor
Rondat	
Apoyo de manos	1
Unión rápida de piernas	2
Corvette	2
Total	5
Corvette-invertida	
Pasar por la vertical	2
Extensión de codos	1
Marcar posición invertida	2
Total	5
Handvolt	
Pasar por la vertical	1
Empuje de hombros	2
Juntar rápido piernas	2
Total	5
Total Nivel	15

NIVEL 2 B:

Acrobacia	Valor
Flic-flac	
Desequilibrio atrás	2
Postura	1
Corbette	2
Total	5
Rondat flic-flac	
Postura corporal	1
Velocidad en la ejecución	2
Continuidad en la combinación	2
Total	5
Rondat tempo	
Postura corporal	1
Velocidad en la ejecución	2
Continuidad en la combinación	2
Total	5
Total nivel	15

NIVEL 2 C

Acrobacia	Valor
Mortal atrás	
Altura en el salto	2
Postura corporal en el giro	1
Caída controlada	2
Total	5
Mortal adelante	
Altura en el salto	2
Agrupación del cuerpo en el giro	1
Caída controlada	2
Total	5
Rondat mortal atrás	
Velocidad en el rondat	3
Altura del mortal	3
Velocidad en combinación	4
Total	10
Total nivel	20

	Puntaje
Muy Bueno	50-45
Bueno	45-40
Regular	40-35
Malo	35-30

16. **PLAN DE TRABAJO PARA LA CATEGORIA 11-12 Y 13-14 AÑOS:**

1. a. Nivel

- Frecuencias S 5(4 de entrenamiento y 1 competencia o control).
- Volumen S 320' Total de semanas 12
- Volumen D 70' Total de días 90

Capacidades	Frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	2/10	20	240'
2-Acrobacia	4/40	160	1920'
3-Flexibilidad	2/10	20	240'
4-Fuerza DM	2/10	20	240'
5-Rapidez	2/10	20	240'
6-Juegos	4/10	40	480'
7-Tec-Tac	2/20	40	480'

- Volumen total 3740'

1. b. Nivel

- Frecuencias S 5(4 de entrenamiento y 1 de competencia o control).
- Volumen S 370' Total de semana 12.
- Volumen D 80' Total de días 90.

Capacidades	Frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	2/10	20	240'
2-Acrobacia	4/40	160	1920'
3-Flexibilidad	3/10	30	360'
4-Fuerza DM	2/10	20	240'
5-Rapidez	2/10	20	240'
6-Juegos	4/10	40	480'
7-Tec-Tac	3/20	60	720'

- Volumen total 4200'

1. c. Nivel

- Frecuencias S 5(5 días de entrenamiento).
- Volumen S 360' Total de semanas 12
- Volumen D 90' Total de días 90

Capacidades	Frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	2/10	20	240'
2-Acrobacia	5/30	150	1800'
3-Flexibilidad	3/10	30	360'
4-Fuerza DM	3/10	30	360'
5-Rapidez	3/10	30	360'
6-Juegos	5/10	50	600'
7-Tec-Tac	3/20	60	720'

- Volumen total 4440'

2. a. Nivel

- Frecuencias S 5(5 días de entrenamiento).
- Volumen S 390' Total de semana 12.
- Volumen D 90' Total de días 90.

Capacidades	Frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	3/10	30	360'
2-Acrobacia	5/30	150	1800'
3-Flexibilidad	3/10	30	360'
4-Fuerza DM	2/10	20	240'
5-Rapidez	2/10	20	240'
6-Juegos	5/10	50	600'
7-Tec-Tac	4/20	80	960'

- Volumen total 4560'

2. b. Nivel

- Frecuencias S 5(5 días de entrenamiento).
- Volumen S 410' Total de semanas 12
- Volumen D 90' Total de días 90

Capacidades	Frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	3/10	30	360'
2-Acrobacia	5/30	50	1800'
3-Flexibilidad	3/10	30	360'
4-Fuerza DM	3/10	30	360'
5-Rapidez	3/10	30	360'
6-Juegos	5/10	50	600'
7-Tec-Tac	4/20	80	960'

Volumen total 4800'

2. c. Nivel

- Frecuencias S 5(5 días de entrenamiento).
- Volumen S 400' Total de semana 12.
- Volumen D 90' Total de días 90.

Capacidades	frec/vol	Vol/sem	Vol/total
1-Coordinación	2/10	20	240'
2-Acrobacia	5/30	150	1800'
3-Flexibilidad	3/10	30	360'
4-Fuerza DM	2/10	20	240'
5-Rapidez	2/10	20	240'
6-Juegos	5/10	50	600'
7-Tec-Tac	5/20	100	1080'

- Volumen total 5160'

17. RESUMEN GENERAL DE VOLUMENES:

- Volumen total: 1.a.; 1.b; 1.c. (11-12 años)=12360
- Volumen total 2.a., 2.b., 2.c. =1488

18. BIBLIOGRAFÍA:

- Dr Horst Rotherr/ Willi Tepper "Manual de Técnicas básicas de lucha para niños" Lausanne (Suiza) 1988 Federación internacional de lucha Amateur.
- Escuela Provincial de gimnasia "Programa de preparación del departamento establecido a nivel nacional.
- Programa de preparación del deporte establecido a nivel nacional para lucha libre y grecorromana.
- Manual para el deporte de iniciación y desarrollo.
- Libro de juegos de menores confeccionado en la provincia de Camague(Cuba 1999)
- www.saludhoy.com/htm/psico
- www.ideasapiensas.com/psicologia/deportiva
- Programa de preparación del deportista a nivel nacional para categoría 9 y 10 años del deporte "clavado"
- Subsistema del deporte de alto rendimiento "atletismo"