



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **RESUMEN.**

En el presente trabajo tratamos sobre la importancia de los test pedagógicos (físicos y técnicos) en la lucha olímpica además de una reseña histórica de la misma, en la antigüedad, el Ecuador y Cuenca.

También hablaremos de las generalidades más destacadas de la técnica, fuerza y flexibilidad dentro del deporte y la Lucha Olímpica.

Explicaremos el protocolo a seguir para realizar los test técnicos y físicos.

Presentaremos datos estadísticos, sobre los tests de tackle y técnica favorita en 30 segundos, planchas, salto vertical, puente o flop y de flexión del tronco hacia atrás.

Compararemos las medias de los dos equipos de estudio (Cadete y Juvenil de la selección de Lucha Olímpica del Azuay) para tener una idea general y específica de sus diferencias en cuanto a lo evaluado.

Para este trabajo adjuntaremos, anexos, fotos, entrevistas, recortes de periódicos, con relación al tema planteado.

### **PALABRAS CLAVES.**

Bombero. Cachaskan. Flexibilidad. Flexión. Flop. Juvenil. Lucha. Tackle.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE	Pág.
Dedicatoria	
Agradecimiento	
<b>I. Tema.....</b>	<b>5</b>
<b>II. Justificación.....</b>	<b>5</b>
<b>III. Problema.....</b>	<b>5</b>
<b>IV. Objetivos.....</b>	<b>6</b>
IV.1. General.....	6
IV.2. Específicos.....	6
<b>V. Beneficiarios.....</b>	<b>6</b>
V.1. Directos.....	6
V.2. Indirectos.....	6
<b>VI. Marco Teórico.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPITULO 1</b>	
<b>Historia de la Lucha Olímpica.....</b>	<b>8</b>
<b>Historia de la Lucha en el Ecuador.....</b>	<b>12</b>
<b>Historia de la Lucha Olímpica en la Provincia del Azuay.....</b>	<b>16</b>
<b>CAPITULO 2</b>	
<b>La Técnica, Fuerza y la Flexibilidad en la Lucha Olímpica.....</b>	<b>22</b>
<b>La Técnica.....</b>	<b>23</b>
Definición.....	23
Importancia de la Técnica en el Deporte.....	24
importancia de la Técnica en la Lucha Olímpica.....	24
Clasificación de la Técnica.....	24
Entrenamiento de la Técnica.....	25
Mal empleo de la Técnica.....	25
<b>La Fuerza.....</b>	<b>25</b>
Definición.....	26
Clasificación de la Fuerza.....	26
Importancia de la Fuerza en el Deporte.....	27
Importancia de la Fuerza en la Lucha Olímpica.....	27
Entrenamiento de la Fuerza.....	28
Mal empleo de la Fuerza.....	29
<b>La Flexibilidad.....</b>	<b>29</b>
Definición.....	29
Clasificación de la Flexibilidad.....	30
Importancia de la Flexibilidad en el deporte.....	30
Importancia de la Flexibilidad en la Lucha Olímpica.....	31
Entrenamiento de la Flexibilidad.....	31
El Mal Empleo de la Flexibilidad.....	32
<b>CAPITULO 3.</b>	
<b>Test Pedagógicos: Técnicos y Físicos (fuerza y flexibilidad).....</b>	<b>34</b>
Definición.....	34
Medición.....	34
Evaluación.....	34
	35

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez

Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Criterios para Realizar Test Pedagógicos.....	36
<b>Metodología.....</b>	<b>36</b>
Sujetos.....	36
Materiales.....	37
Métodos.....	38
Test Técnico 1.....	39
Test Técnico 2.....	40
Test Fuerza 1.....	41
Test Fuerza 2.....	42
Test Flexibilidad 1.....	43
Test Flexibilidad 2.....	44
<b>Resultados.....</b>	<b>53</b>
<b>Discusión de resultados.....</b>	<b>55</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>56</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>57</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>63</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>67</b>
<b>Proyecto adjunto a la tesina.....</b>	

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA**



Tesina previa a la obtención del título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Especialidad: Cultura Física

**“EVALUACIÓN TÉCNICA Y FÍSICA DEL EQUIPO DE LUCHA OLÍMPICA  
DEL AZUAY, EN LAS CATEGORÍAS CADETE Y JUVENIL, MEDIANTE LA  
UTILIZACIÓN DE TESTS PEDAGÓGICOS”**

**AUTORES: Fabián Marcelo Benavídez Sánchez**

**Cristian David Álvarez Martínez**

**DIRECTOR: Dr. Jorge Barreto Andrade (PhD)**

**CUENCA - ECUADOR**

**2010**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez

Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **AGRADECIMIENTO.**

Agradecemos a DIOS, por habernos guiado y darnos la paciencia y la perseverancia durante nuestras vidas estudiantiles.

A todas las personas que de una u otra manera ayudaron a la elaboración de este trabajo de investigación.

De una manera especial al Dr. Jorge Barreto Andrade quien nos brindo su ayuda y sus conocimientos durante el desarrollo del presente trabajo.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **DEDICATORIA.**

Este trabajo va dedicado a mis hijas Danna y Camila quienes son mi inspiración para seguir adelante y superarme cada día más, a mis padres y hermanos quienes me apoyaron durante mis estudios y a mi esposa quien ha estado en los momentos difíciles.

Cristian Álvarez Martínez.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de fin de carrera, lo dedico al gran esfuerzo que hicieron cada uno de mis familiares durante mi proceso educativo y de formación, y al mío propio.

También va para los amigos que me ayudaron y colaboraron en todo cuanto les fue posible sin esperar nada a cambio, sobre todo aquel que nunca falla.

Marcelo Benavidez Sánchez.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavidez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **I. TEMA**

**“EVALUACIÓN TÉCNICA Y FÍSICA DEL EQUIPO DE LUCHA OLÍMPICA DEL AZUAY, EN LAS CATEGORIAS CADETE Y JUVENIL, MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE TESTS PEDAGÓGICOS”.**

### **II. JUSTIFICACION.**

La utilización de tests pedagógicos, como medio para la evaluación del desarrollo del aprendizaje deportivo, es fundamental en la actualidad, no obstante, la utilización de este recurso en nuestro medio es deficiente, ya sea por desconocimiento, la falta de preparación del personal técnico o por la falta de experiencia al momento de su aplicación, si esto lo traspolamos a la Lucha Olímpica en nuestra provincia, esta situación es mucho más notoria. Si a esto se le suma la falta de apoyo material y económico, el problema se hace más significativo aún.

Por lo que, el presente trabajo tiene la finalidad de obtener información sobre el nivel físico y técnico en los deportistas cadetes y juveniles en la disciplina de la Lucha Olímpica del Azuay, para lo cual, nos auxiliaremos de diversos tests pedagógicos. Los cuales servirán, para detectar y conocer las falencias técnicas y físicas en este grupo de deportistas, y de esta manera, contribuir objetivamente al momento de la elaboración de planes de entrenamiento y de la preparación integral del deportista.

Igualmente, la información de datos obtenida, ayudará a los entrenadores, a que realicen análisis comparativos de los resultados, entre estos deportistas, y poder enfocar su preparación con mayor eficiencia.

### **III. PROBLEMA.**

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

La utilización y aplicación de los tests pedagógicos, no se realiza de forma adecuada y eficiente, sino únicamente como fuente de información, en deportistas que practican Lucha Olímpica en la provincia del Azuay, por lo que, pretendemos aplicar tests físicos y técnicos afines a este deporte y obtener datos objetivos que contribuyan de mejor manera en la preparación integral de los deportistas.

### **IV. OBJETIVOS.**

#### **IV.1. OBJETIVO GENERAL.**

Conocer el nivel físico y técnico en el que se encuentra la selección de lucha olímpica del Azuay, en las categorías cadete y juvenil, en su ciclo de preparación, mediante la aplicación de diversos test pedagógicos.

#### **IV.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Conocer el nivel físico mediante la utilización de los tests físicos de fuerza y flexibilidad.
- Conocer el nivel técnico mediante la utilización de los tests técnicos específicos de la Lucha Olímpica.
- Facilitarles a los técnicos de Lucha, los resultados obtenidos, para su mejor utilización en la preparación de sus deportistas.

### **V. BENEFICIARIOS**

#### **V.1. DIRECTOS**

- El equipo cadete y juvenil de lucha de la provincia del Azuay.

#### **V.2. INDIRECTOS**

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

- Entrenadores, familiares de los deportistas y la federación deportiva del Azuay.

### **VI. MARCO TEÓRICO.**

# **CAPITULO 1**

## **HISTORIA DE LA LUCHA OLIMPICA.**

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



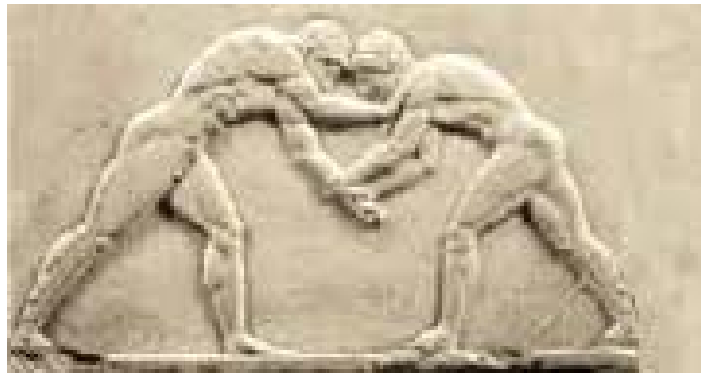
**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA HISTORIA DE LA LUCHA OLIMPICA.



La lucha probablemente es considerada el deporte más antiguo y que es objeto de competiciones, no existe un origen común para la lucha, ya que todos los pueblos, en todas las épocas, han tenido alguna forma de lucha.

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

La lucha se introdujo en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad en el 776 A.C. pero ya existía antes y era conocida por todas las civilizaciones, en la antigua Grecia, la lucha libre tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias. La Lucha en la Antigua Grecia, tenía un lugar principal en las leyendas y la literatura. Según determinados mitos, las leyes de dicho deporte habían sido

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

En la edad media, siguió siendo popular y recibió el patrocinio de muchas casas reales, como las de Inglaterra, Francia y Japón. En Inglaterra se desarrollaron variantes parecidas en una serie de estilos regionales, como Devon y Cornualles, Cumberland y Westmoreland, y Lancashire (una forma de estilo libre). En América la introdujeron los primeros colonos, aunque encontraron que la lucha libre era ya popular entre los pueblos indígenas americanos. El estilo libre permanece en Estados Unidos y se practica con algunas modificaciones. Durante el siglo XIX, la lucha libre amateur fue uno de los deportes preferidos en las áreas rurales y la lucha profesional comenzó a hacerse muy popular. En Europa, la lucha libre se extendió durante el siglo XIX y se conoció en países más lejanos, como en el caso de Mongolia, que tiene una larga tradición de lucha libre. India y Pakistán han dado muchos luchadores notables. Otros países también han desarrollado estilos distintos: en Suiza, Schwingen; en Islandia, glima; en Rusia, zambo; en Turquía, yagli, y en España la lucha canaria y la lucha leonesa o aluche. Igual que en boxeo, los luchadores están clasificados en divisiones por pesos. Para los Juegos Olímpicos y campeonatos del mundo, los luchadores de estilo libre y grecorromano están divididos en categorías que abarcan desde los 48 kg para

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

los pesos mosca super ligeros hasta los más de 100 kg para los súper pesados.



En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna celebrados en 1896 se incluyó una división abierta a todos los pesos; la prueba la ganó el alemán Carl Schuhmann, que sorprendentemente medía sólo 1,57m de altura.

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

Sin embargo, y en contra de lo que la gente creía, la lucha que se practicaba en los antiguos juegos olímpicos era similar a la actual Lucha Libre Olímpica, ya que sí que estaba permitido atacar las piernas del adversario, así como usar las propias activamente en el ataque.

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos.

Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sídney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sídney, se presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semimosca simplemente.

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

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

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## HISTORIA DE LA LUCHA OLIMPICA EN EL ECUADOR.



En cuanto a la historia y al desarrollo de la lucha olímpica en el Ecuador, nos remontamos a la década de los 60, teniendo en cuenta que la historia de la lucha es muy escasa, con este presente trabajo investigativo hemos tenido que recurrir a personas que fueron parte del trajinar de esta disciplina deportiva en la década de los 70 hasta la presente fecha, y en base a sus experiencias y vivencias hemos elaborado el presente trabajo.

Consultando al Lcdo. Carlos Chica Cordero y Sr. Bolívar Iñiguez Arichavala<sup>(20)</sup> los mismos que son el referente dentro del desarrollo de la lucha sobre todo en nuestro medio y por su amistad y trajín en esta disciplina deportiva , nos han sabido manifestar lo que a continuación describimos.

Los inicios de la lucha en el Ecuador, se remonta a la década de los años 50 y 60 época en la cual estaba de moda los actores y las películas de lucha libre conocidas como cachakaskan que era una especie de combate que se la realizaba con el fin de distraer a la población, no eran combates en sí, sino más bien una especie de comparsa o sainete en el cual existía el bueno y el malo, cuyos máximos representantes en nuestra América, eran los actores

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

mexicanos como el Santo que era conocido como el enmascarado de plata, y Blue Demon, que utilizaba una máscara de color azul con blanco.

Este tipo de películas que llegaron al Ecuador empezaron a motivar a los jóvenes a realizar estos tipos de acciones y los mismos que se inclinaron posteriormente por este deporte el mismo que se fue desarrollando, hasta que en algún momento en las participaciones deportivas del país la idea del cachakaskan se cambió y allí se inició el desarrollo de la lucha sobre todo en las ciudades de Quito y Guayaquil de esta forma se daban los inicios del trabajo en la disciplina de la lucha olímpica.

Dentro de los personajes y deportistas podemos destacar figuras como la de Ricardo Crespo Mejía, que más tarde se convertiría en el entrenador de la selección de Pichincha y del Ecuador. Llegando a estar presente en todos los torneos a nivel de nacional e internacional destacando que fue uno de los primeros en practicar este deporte, además estuvo presente en la cuna de la lucha olímpica como lo es Grecia.

Ricardo Crespo Mejía fue un entregado para el desarrollo de la lucha en el país, en su provincia y en el Azuay, provincia en la cual estuvo presente en los inicios de la Lucha Olímpica, fue un hombre con un espíritu batallador, con una personalidad fuerte hasta el día de su fallecimiento. Como era de esperarse luego de su deceso como retribución por todo lo entregado en vida al deporte ecuatoriano se bautizó al gimnasio de lucha en la Ciudad de Quito con el nombre de este honorable personaje de la lucha en nuestro país.

En la década de los 70, en la provincia del Guayas podemos destacar a Cesar Solari un deportista menudito de contextura aparentemente frágil pero con grandes dotes en sus capacidades como luchador siendo el primero y el único en participar en una olimpiada, también es valioso destacar a Antonio Macías de la provincia del Guayas que compitió como deportista activo hasta más de los 50 años de edad y que en ninguna de sus apariciones dejó de llevar una medalla en su pecho.

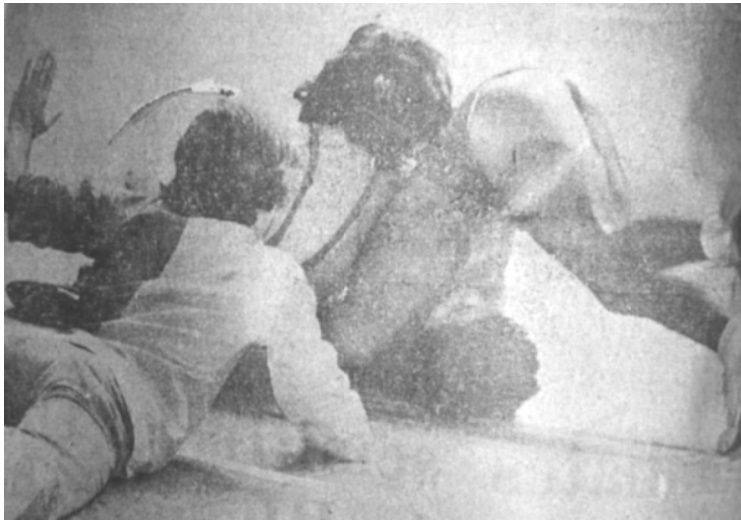
### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Hablando de los inicios de la Lucha Olímpica en la década de los 80 podemos destacar a grandes figuras de esta disciplina que dieron satisfacciones al país como era el caso del fallecido y ex policía Eduardo Erazo de los registros de la provincia de Pichincha que participaba en la categoría de los 100kg, dando logros a nivel sudamericano y bolivariano durante la década de los 80, es importante rescatar algunos luchadores de alto nivel quienes son referentes para los actuales deportistas. Tenemos en cuenta a Galo Legarda de la provincia de Pichincha que fue un deportista noble y sano competidor de la categoría de los 57kg quien fue campeón de los juegos bolivarianos en el año de 1985 realizados en la ciudad de Cuenca y quien se retiraría de su actividad deportiva a la edad de los 42 años en Ambato en junio de 1997.



Galo Legarda durante los III Juegos Nacionales de 1974 <sup>(17)</sup>

No nos podemos olvidar del negro Wilson Cherre deportista de los registros de la provincia de Esmeraldas que era uno de los pocos deportistas del país que podía ganar un cupo a la Concentración Deportiva de Pichincha que en ese tiempo era la mayor potencia en este deporte, siendo siempre uno de los deportistas que representaban al país en casi todos los torneos internacionales.

Hablando de las provincias grandes en la lucha no nos podemos olvidar de Manabí y su deportista Jair Benavidez que en la categoría de los 84kg era casi

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavidez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

imbatible ya que tenía un nivel técnico sumamente alto, el mismo que lo llevaría a ser entrenador de las divisiones formativas de la Concentración Deportiva de Pichincha.

En la década de los 80 aparece por primera vez en una competencia la Provincia del Azuay con un equipo estructurado con deportistas como Bolívar Iñiguez, Jhon Iñiguez, René Abril y Carlos Chica.

Siguiendo el desarrollo de la lucha olímpica se sumaban más provincias para la participación como en este caso la de Tungurahua cuyos máximos exponentes son los hermanos Margarita y Fabián Pico.

En la década de los 90 aparecen grandes figuras como Abel Contreras de los registros de la Provincia del Guayas, Hipólito Jiménez de la Concentración Deportiva de Pichincha, Dimas Parraga de la Provincia de Manabí, René Guerrero y Mauricio Atamaynt de la provincia del Azuay, teniendo un buen nivel técnico, en gran parte debido, a un trabajo planificado y bien organizado, gracias a la llegada de buenos entrenadores como José Limonta, y otros mas, Se debe de tener en cuenta que para esta época era más factible conseguir información de este deporte por medio de videos, revistas, libros, etc.

Hablando de la Lucha Olímpica ecuatoriana citaremos los mejores resultados a nivel internacional hasta el fin de los 90, la medalla de oro bolivariano obtenido por Galo Legarda en su época. Es digno destacar la medalla de plata en los juegos sudamericanos en Perú en 1990 obtenido por Edison Viteri.

Al final de la década de los noventa empezó a tomar fuerza la lucha en las provincias del oriente cuando los entrenadores como Edison Viteri, Edwin Ganchoso y Galo Legarda se desplazaron a estas provincias y empezaron el desarrollo de este deporte.

Desde el año 2000 hasta la actualidad se han destacado figuras como Diana Pizza de la Provincia de los Ríos, quien obtuvo la medalla de plata en el

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

mundial juvenil realizado en Guatemala en el 2006 y la de Andrés Montaña quien obtuvo oro en los sudamericanos realizado en Colombia en el año 2010.

En la actualidad practican el deporte de la lucha olímpica 22 provincias del país, las cuales han tenido un gran desarrollo, esto conlleva a que hoy no exista la hegemonía de una provincia como lo fue en sus inicios.

### HISTORIA DE LA LUCHA OLÍMPICA EN LA PROVINCIA DEL AZUAY.



Entrenamiento en el Complejo de Totoracocha con el profesor Soviético Eduart Kovelienko y Carlos González Angulo. <sup>(18)</sup>

La lucha olímpica en la provincia del Azuay está dividida en dos etapas.

La primera es muy corta y duro muy poco tiempo, y fue al final del año 1979, con la realización de los V juegos nacionales realizados en la Ciudad de Cuenca en noviembre de 1979 cuando se reunió un grupo de jóvenes para que representen a la provincia dentro los cuales podemos destacar la presencia de Oswaldo Arpi, el mismo que solo era con el afán de cumplir y representar a la provincia en estos juegos nacionales quedando latente este deporte, desde la realización de los juegos. No fue hasta los inicios de los años 80 época en la

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

cual llegaron de visita a nuestra Ciudad un par de norteamericanos entre ellos Bob Stess que debajo de un salón improvisado bajo las gradas del colegio Francisco Febres Cordero iniciaría lo que a la postre sería el desarrollo de la lucha en nuestra provincia.

Este trabajo se realizaría aprovechando que Hugo Abril Barros era el rector del colegio y a la vez presidente de la Federación Deportiva del Azuay

Iniciaron el trabajo un grupo de jóvenes que asistían mas por curiosidad que por el deporte en sí, pero al darse cuenta que era un deporte que demandaba grandes sacrificios personales y físicos se fueron alejando de su práctica, quedando únicamente cuatro deportistas que podemos considerar como los pilares de la lucha en la provincia los cuales son.: Carlos Chica Cordero, Bolívar Iñiguez Arichavala, René Abril, y Pedro Orellana.



Primer Equipo de Lucha Olímpica del Azuay. <sup>(19)</sup>

A unos tres meses de haber iniciado el trabajo en esta disciplina tuvo que regresar a su país el entrenador Bob Stess, dejando a cargo y una serie de revistas de lucha a Bolívar Iñiguez y Carlós Chica quienes por un espacio de seis meses se auto educarían los y luego trasmitirían sus conocimientos a sus compañeros.

### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

El primer torneo al que asisten los iniciadores de esta disciplina es el campeonato juvenil realizado en 1982, al que se sumaría Jhon Iñiguez ocupando la plaza que había dejado Pedro Orellana quien había fallecido meses antes. En cuanto a los resultados se podría decir que fue una participación aceptable, teniendo en cuenta que era su primera competencia, y habían obtenido una medalla de plata y una de bronce. (Bolívar Iñiguez, Jhon Iñiguez) citando que en este campeonato participación cinco provincias Pichincha, Guayas, Manabí, Esmeraldas y Azuay.

Se iniciaría así la verdadera masificación de la lucha en el Azuay, teniendo la necesidad de transmitir el interés por este novedoso deporte, trabajo que realizarían los pioneros en este deporte, efectuando la invitación a jóvenes de distintos lugares de nuestra Ciudad, que dieron paso al desarrollo de la misma. Cabe recordar que en esta época las competencias nacionales se realizaban cada dos años o cada año en el mejor de los casos.

Para los sextos juegos nacionales realizados en Jipijapa la provincia del Azuay obtiene el tercer lugar por equipos y la primera medalla de oro por medio del deportista René Abril.

Siguiendo con el desarrollo de este deporte tenemos que en el año de 1987 se da por primera vez una competencia escolar y cadetes en la que la provincia logra medallas de oro con los deportistas Oswaldo Granda Gutiérrez en los 74kg y Carlos Suscal en los 58kg, esta delegación se encontraba a cargo de Oswaldo González Angulo y Carlos Chica, la provincia ocupó la tercera posición por equipos por delante de Manabí y Esmeraldas.

Tenemos que destacar que Oswaldo Gonzales Angulo durante su actividad deportiva representó a la provincia del Azuay, ganando dos medallas de oro en juegos nacionales a pesar de ser oriundo de la provincia de Esmeraldas y que con el tiempo ocupó el cargo de entrenador de la provincia del Azuay.

La lucha femenina en el Azuay se remonta a los inicios de 1990, en donde se empieza a dar competencias a nivel femenino en el país, el Azuay se

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

presentaba con un equipo fuerte, el mismo que por varios años sería campeón a nivel nacional, teniendo como deportistas a Claudia Hurtado, María Augusta Matute, Jacqueline y Ana Culquipuma que con ayuda de las judocas Svetlana Bravo y Mariuxi Merchán. Este equipo fue conformado en el año de 1993 y estaba bajo la dirección del entrenador Carlos Chica.

El máximo logro obtenido por una luchadora de la Provincia del Azuay es la medalla de oro en el Panamericano realizado en la ciudad de Cuenca en el 2003 por Yolanda Robalino.

En los años noventa se puede hablar de una época dorada de la lucha olímpica en la cual la provincia contra todo pronóstico dominó en el hábito nacional en las categorías formativas escolar, cadetes y juvenil, que por un lapso de diez años tuvo hegemonía en el País. Siendo parte de este proceso dos equipos los mismos que estaban conformados por René y Fabián Guerrero, Carlos y Miguel Quizphilema, José y Fernando Macas, Rodrigo y Manuel Pérez, Jaime y Marcelo Quinga, Mauricio Atamaynt, Oswaldo Granda, Segundo Vallejo, Vicente Vásquez, Álvaro Montaña, Freddy Plaza, siendo parte del primer equipo en la categoría juvenil y sénior. Cabe destacar que este equipo obtuvo 10 medallas de oro en los juegos nacionales realizados en Esmeraldas 1996.



Equipo Juvenil de Lucha Olímpica del Azuay 1999.

### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Y el segundo equipo conformado por nuevas figuras como Geovanny Gómez, Freddy Cedillo, Cristian Martínez, José Paredes, Hugo Monje, Juan Guerrero y Marcelo Benavidez, deportistas que por su buen nivel demostrado en las competencias estuvieron siempre en los primeros lugares dentro de los torneos y campeonatos nacionales.

En el año 2000 en los juegos nacionales de Machala, se podría considerar un capítulo aparte y para no olvidar, sino para reflexionar ya que el equipo del Azuay contaba con un grupo de deportistas de un alto nivel pero hubo un cambio en la dirección técnica y de reglamentación en cuanto a las edades establecidas con anterioridad por parte de quienes presidian la FELA(Federación Ecuatoriana de Lucha Amateur), que incidió directamente los resultados quedando la provincia sin obtener medallas, teniendo la peor presentación en la historia de la disciplina en Juegos Nacionales.

Disfrutando los deportistas su revancha como en todo deporte tres meses más tarde en la ciudad de Cuenca en el campeonato nacional Cadetes obteniendo cuatro medallas de oro, seis de plata y ocho de bronce ubicándole a la provincia en segundo lugar a nivel nacional.

No nos podemos olvidar de deportistas que marcaron una etapa en la lucha de la provincia como lo es el caso de los hermanos José y Fernando Macas, Carlos y Miguel Quizphilema, Rodrigo y Manuel Pérez, Segundo Vallejo quien es el deportista con más años en actividad en la provincia, con alrededor de veinte y cinco años de actividad.

A los inicios de 2000 el Azuay fue tricampeón nacional en la categoría infantil, teniendo en su equipo a deportistas como los hermanos Freddy y Milton Pilco, Cristian y Cesar Castro, Juan Toral, Cesar Otavalo, y Ángel Aguilar siendo estos dirigidos por el entrenador Oswaldo Granda.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Equipo de Lucha Olímpica del Azuay durante el Campeonato Nacional Sénior del 2002.

El último gran resultado de la provincia del Azuay por equipos fue en el campeonato sénior realizado en Quito en el 2002 en el que se obtuvo el segundo lugar obteniendo cuatro medallas de oro, tres de plata y dos de bronce compitiendo entre 16 provincias.

En cuanto al desarrollo de la lucha en los cantones, esta se dio en Gualaceo en las categorías formativas, por el lapso de un año bajo la dirección de Freddy Marcelo Quinga.

Los deportistas más destacados en la historia de la lucha olímpica en la provincia del Azuay por sus resultados obtenidos han sido René Guerrero quien fue el mejor deportista del país en la categoría de los 74kg y Mauricio Atamaynt quien es el referente máximo en la actualidad de la lucha azuaya.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Maurico Atamaynt y Andrés Montaña Juegos Sudamericanos en Medellín.

El último resultado favorable fue el campeonato nacional realizado en la Ciudad de Cuenca en el año 2008 donde se destacaron deportistas como Juan Arias, Washington Albarracín, Eduardo Barroso, Jofre Gordillo y Cristian Valladares.

Hay que tener en cuenta que la mayor parte de seleccionados para representar a la provincia fueron y son alumnos del colegio UNEDID, institución que fue dominadora de los torneos intercolegiales de lucha hasta su última edición, pero que lastimosamente hoy en día no existen dichos torneos por la falta de motivación, apoyo, participación e interés de las instituciones educativas y por parte del ente federativo.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

# CAPITULO 2

LA TECNICA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD EN LA LUCHA OLIMPICA.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA LA TECNICA

### **DEFINICIÓN.**

La técnica es un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.

Manno (1991: 233) <sup>(16)</sup>

Técnica es el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor. Mahlo. F. (1969) <sup>(7)</sup>

Es un procedimiento que conduce de una manera directa y económica a conseguir un alto resultado. MEINEL, citado por Naglak. Z. (1978) <sup>(8)</sup>

### **IMPORTANCIA DE LA TECNICA EN EL DEPORTE.**

La técnica es el término más empleado en la enseñanza de cualquier deporte y sus características van a depender del tipo de práctica deportiva que queramos realizar y de los movimientos específicos que vaya a requerir, los mismos que puede sufrir una modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal. En nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo. <sup>(6)</sup>

La técnica ha sido siempre uno de los componentes más importantes en la enseñanza del deporte, durante la etapa de iniciación el trabajo técnico tiene que desarrollarse conjuntamente con el trabajo táctico, sobre todo con los deportes donde exista oposición.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA EN LA LUCHA OLÍMPICA.**

La técnica tiene vital importancia dentro de este deporte, ya que su correcta aplicación significa realizar un menor desgaste energético, y por ende tener ventaja ante el rival ya que una técnica depurada nos permite mayores acciones en cuanto a la defensa y ataque.

El conocimiento técnico de un luchador debe de ser amplio debido al sin número de técnicas de pie y en el piso que existen así como de sus contraataques, teniendo en cuenta que la importancia de la técnica en los deportes de combate radica en conocer todas las técnicas y sus variantes para obtener ventaja para no ser sorprendido dentro del combate, es importante decir que el arsenal técnico de un deportista debe tener algunas técnicas en las que se haya especializado y que lo identifiquen, para ser utilizadas en combate.

### **CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA.**

Dentro de la complejidad que supone de admitir un sólo concepto de técnica para todos los deportes existen en principio dos grupos con características bien diferenciados.

**TÉCNICA REGULAR. Grupo 1.** Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. Como la brazada en natación, la zancada en la carrera de atletismo, o los giros y piruetas en gimnasia. La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo. La cadencia de la acción motriz de la técnica se realiza con un cierto ritmo más o menos constante y estereotipado.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

**TÉCNICA VARIABLE. Grupo 2.** La amplitud y la frecuencia son factores referenciales en este tipo de técnica de movimiento pertenecientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración/oposición

Deportes de equipo) y adversario directo (deportes de combate) Son características de la Técnica en función del Factor Oposición.

### ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Durante las primeras etapas de formación debemos insistir en la mejora de los medios técnico-tácticos más importantes de cada modalidad deportiva, la formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el desarrollo multilateral, la preparación general de la técnica y una preparación especial o de especialización, en la que cobran importancia la modalidad deportiva elegida y el puesto o función que desempeña el atleta en su campo de juego o en el ámbito de desarrollo de su deporte.

El entrenamiento de la técnica tiene una directa relación con las funciones motoras cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas, que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central.

El trabajo de desarrollo de la técnica deportiva debe ocupar entre un 60 a 70% de tiempo del entrenamiento de los principiantes, con alto número de correcciones y alta exigencia de precisión desde el punto de vista del desarrollo del movimiento y del análisis biomecánica.

### MAL EMPLEO DE LA TÉCNICA.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Con respecto al desarrollo de la técnica, la misma que crece en el proceso de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados de no existir un ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de definir el combate, la prueba o el juego.

El mal empleo del aprendizaje técnico puede ser por la falta de información, de motivación y de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado de un gesto deportivo, se debe procurar pulirlo, de forma más exigente, compleja y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la actividad deportiva.

## LA FUERZA.

### DEFINICION.

“La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura”. R. Manno (1994) <sup>(6)</sup>

"La fuerza es la tensión que puede desarrollar un músculo contra una resistencia". Morehouse y Miller. <sup>(9)</sup>

“Capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas mediante esfuerzos musculares”. Zatsiorski. <sup>(10)</sup>

### CLASIFICACION DE LA FUERZA.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Debemos tener en cuenta que el desarrollo de la fuerza en primaria está determinado por la edad y el tipo de fuerza que queremos trabajar, de entre las múltiples clasificaciones realizadas sobre la fuerza, vamos a elegir la más extendida en la bibliografía consultada. Grosser y Müller (1989) <sup>(11)</sup> definen los términos de esta clasificación como sigue:

**Fuerza resistencia:** "Es la capacidad de resistencia frente al cansancio en cargas prolongadas y repetidas". En este sentido, su aumento está supeditado a un incremento de los procesos metabólicos aeróbico y anaeróbico.

**Fuerza máxima:** "Es la máxima fuerza muscular posible que se puede realizar voluntariamente mediante un trabajo isométrico, o concéntrico, en contra de una resistencia". Intervienen, sobre todo, para su desarrollo, los mecanismos musculares de hipertrofia y coordinación intramuscular, a través esta última, del aumento, en la implicación durante el esfuerzo, de un mayor número de unidades motoras.

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

### IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN LOS DEPORTES.

La fuerza es una cualidad motriz básica, la misma que participa de mayor o menor manera en todos los deportes, la fuerza representa un ingrediente inevitable, pues está presente en todos los deportes y a la aplicación de una técnica correcta ha de sumarse una fuerza necesaria para que el gesto deportivo resulte efectivo.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **IMPORTANCIA DE LA FUERZA EN LA LUCHA OLIMPICA**

La fuerza se distingue como la capacidad motora rectora que caracteriza la preparación en los luchadores, es la más importante de las capacidades siendo esta decisiva para el desarrollo deportivo, es decir es una capacidad física condicionante, que posee el luchador y que se expresa a través de las diferentes modalidades en este deporte para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria.

La fuerza en la Lucha Olímpica es utilizada durante todo el combate, usando cada una de sus divisiones explosiva, máxima y de resistencia, dependiendo de la posición del cuerpo, la aplicación de la técnica y en sentido ataque – defensa.

El luchador necesita aplicar mucha fuerza a gran velocidad en poco tiempo: debe ser potente, para eso se requiere de un entrenamiento orientado al desarrollo de la fuerza y la potencia , siendo esto el desarrollo de la capacidad del sistema nervioso de emitir los estímulos adecuados para desarrollar un acción.

#### **ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.**

Desde siempre el ser humano se ha preocupado por su fuerza como elemento de supervivencia, (defenderse, conseguir alimentos, supremacía...). En la actualidad se la relaciona con el desarrollo de otras cualidades físicas que se complementan entre sí, como la resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. tomando gran importancia dentro de los procesos de entrenamiento, encaminados al aumento de la masa muscular

Para el entrenamiento de la fuerza podemos emplear trabajos con el propio cuerpo, trabajo con compañeros, con pesas, por series, por repeticiones, por circuitos, etc.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Los beneficios del entrenamiento de fuerza incluyen el aumento de masa muscular, fuerza del tendón y ligamento, densidad ósea, flexibilidad, tono muscular y mejores posturas de apoyo. El incremento de la flexibilidad permite mayor amplitud de movimiento, con lo cual favorecerá el desarrollo de la fuerza.

Se debe trabajar principalmente el mayor desarrollo de los músculos abdominales y espinales, teniendo la finalidad de evitar posibles desestabilizaciones, asimetrías o lesiones por sobrecarga.

### **MAL EMPLEO DE LA FUERZA**

La fuerza cuando pero se emplea de una forma inadecuada tenemos el riesgo de lesiones, mala postura, las mismas que se forman por acciones técnicas inadecuadas, por la mala aplicación de programas de entrenamiento de la fuerza.

## **LA FLEXIBILIDAD**

### **DEFINICION.**

“La capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él”. Rueda y col. (2002) <sup>(12)</sup>

Cualidad que se basa en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas permitiendo realizar al individuo, acciones que requieren agilidad y destreza”. Álvarez del Villar (1985) <sup>(13)</sup>

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

“La capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él”. Ruiz y col. (2005) <sup>(14)</sup>

### **CLASIFICACION DE LA FLEXIBILIDAD.**

Existen tres clasificaciones básicas de la flexibilidad:

#### **Flexibilidad general y específica**

Es la que tiene relación con la especialidad deportiva a desarrollar, en este caso distinguimos flexibilidad general que es la que trabaja todas las articulaciones importantes del cuerpo y específica en la que el trabajo se centra en articulaciones relacionadas directamente con el deporte.

#### **Estática y dinámica**

Depende del tipo de elongación muscular con lo que distinguimos entre flexibilidad estática (mantener una postura durante unos segundos) y dinámica suelen ser ejercicios de estiramiento y acortamiento continuado, sin pausa ni mantenimiento de posiciones.

#### **Flexibilidad pasiva y activa**

Esta se basa en el tipo de fuerza que provoca la elongación tenemos flexibilidad pasiva producida por una o varias fuerzas ajenas al individuo (un compañero, una máquina, la gravedad, etc.) y flexibilidad activa producida por la fuerza que genera el propio individuo por contracciones musculares.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

### **IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTES.**

Es de gran importancia para el entrenamiento deportivo ya que es un elemento fundamental para desarrollo del resto de capacidades físicas, en la mayoría de los deportes se ha demostrado que un aumento de la flexibilidad tiende a reducir las lesiones en la práctica del mismo y mejora las cualidades del deportista en cuanto a su rendimiento.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas, un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

### **IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LA LUCHA OLIMPICA**

En la práctica de la lucha olímpica, el desarrollo de la flexibilidad es absolutamente indispensable si se pretende alcanzar una elevada eficiencia ya que existen diferentes posibilidades técnicas: ataques, defensas, desplazamientos, posiciones que no serían posibles sin la intervención de la flexibilidad.

En la lucha deportiva existen momentos tanto en el entrenamiento como en la competencia, donde hay movimientos que van en contra de las articulaciones (palancas y llaves) o movimientos de mantención de posiciones invertidas (arcos, puente, técnicas) la importancia de la flexibilidad se da en poder mantener y realizar estas acciones y donde estas son influyentes. A demás que la flexibilidad y la fuerza se entrenan a la par, mediante ejercicios y técnicas que combinan estas cualidades físicas siendo estas parte fundamental para el desarrollo de la Lucha Olímpica, siendo estas técnicas las principales de las

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

mimas se derriban un sin número de variantes: (suplex, turca, tackle, volteos, tornillo, desbalances, bombero, etc.).

### **ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD**

El entrenamiento de la flexibilidad es fundamental, en todos los deportes ya que la misma se mantiene en todas las fases o periodos de entrenamiento nos ayuda a eliminar movimientos que son incómodos y/o ineficientes y además proporciona al músculo una mayor resistencia a la lesión.

Si usted está involucrado en algún deporte de combate que requiere un rango de movimiento óptimo un poco mayor, entonces usted necesita un mayor nivel de flexibilidad para evitar lesiones.

En la mayoría de los deportes se ha demostrado que un aumento de la flexibilidad tiende a reducir las lesiones en la práctica del mismo y mejora las cualidades del deportista en cuanto a su rendimiento, esta puede ser mejorada día a día, y una vez que el rango de movimiento se ha incrementado o desarrollado hasta el nivel deseado, es fácil mantener ese rango de movimiento.

Se debe tener en cuenta al momento de realizar flexibilidad:

- Entre en calor antes de estirar.
- No utilice estiramientos con rebotes.
- No exija un estiramiento. Si duele, no lo realice.
- Desarrolle una rutina que sea específica para las demandas del deporte y para las cualidades del deportista.
- Se debería combinar el entrenamiento de la flexibilidad con el entrenamiento de la fuerza.

### **MAL EMPLEO DE LA FLEXIBILIDAD**

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

No deben realizarse ejercicios que obliguen a surgir las sensaciones de dolor.

No se debe forzar en entrenamiento de la flexibilidad, ya que el mismo puede causar lesiones, teniendo en cuenta que hay que respetar las etapas sensibles, y diferencias individuales.

Hay que tener en cuenta que la flexibilidad es una cualidad que decrece con el progreso de la edad, los adultos mayores tienden a lesionarse con mayor facilidad si no se realiza un trabajo de flexibilidad con regularidad.

# **CAPITULO 3**

**TEST PEDAGOGICOS: TECNICOS Y FÍSICOS (FUERZA Y FLEXIBILIDAD).**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**TEST PEDAGOGICOS: TÉCNICOS Y FÍSICOS (fuerza y flexibilidad).**

**DEFINICION.**

“De uso común en el diagnóstico de personas son los tests deportivos motores, para comprender el grado de desarrollo o nivel de una capacidad, cualidad o habilidad “(Calvi y Minkévich, 1995) que de otra manera no sería accesible”<sup>(15)</sup>

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“. Matveev (1965)<sup>(16)</sup>

De acuerdo a estas definiciones exponemos:

Tests son pruebas evaluativas que nos permiten conocer en que condición se encuentra el deportista tanto en su parte física, técnica, táctica, médica y psicológica, en los cuales se pueden medir y expresar cuantitativamente los resultados.

**Medición**

Es un proceso utilizado para recolectar información obtenida por el test, atribuyendo un valor numérico a los resultados por tanto, la medición constituye el registro de datos de una muestra de resultados obtenidos bajo ciertas condiciones tipo (excepto en la medición antropométrica)

**Evaluación.**

La evaluación es un proceso que identifica y determina la importancia acerca de la información recolectada.

Los resultados de los test pedagógicos comparados entre sí, se convierten en elementos fundamentales para indicar con absoluta claridad si ciertamente el

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

desarrollo de las capacidades marchan por la dirección esperada por el entrenador.

### **CRITERIOS PARA REALIZAR TEST PEDAGOGICOS.**

Antes de tomar la determinación de que tests vamos aplicar, se debe tener presente los siguientes criterios:

- Que den una clara información de los aspectos evaluados.
- Que su contenido esté al alcance de las posibilidades del deportista.
- Deben efectuarse de forma sistemática.
- Deben responder a un orden lógico de ejecución.
- Deben aumentar gradualmente las exigencias.
- La tarea a realizar en el test deberá estar definida de manera precisa.
- El resultado del test deberá ser, dentro de lo posible, cuantitativo y obtenido en el más corto plazo.

Entre los principales criterios científicos para la aplicación de los test se encuentran, la validez, confiabilidad y objetividad, que en conjunto nos brindan la información eficaz de lo queremos evaluar.

#### **La Validez**

Es el grado de exactitud con que el test mide aquella cualidad o capacidad que queremos medir.

#### **La Confiabilidad**

La Confiabilidad de una prueba indica el grado de exactitud con que mide la característica correspondiente es decir tener precisión en la medición eliminando en lo posible los factores de distorsión.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### La Objetividad

Un test es objetivo si deferentes evaluadores obtienen resultados concordantes y cuando existe independencia entre la persona que evalúa y el evaluado.

Para tener mayor eficiencia en cuanto a la aplicación de test pedagógicos se debe contar con los respectivos protocolos para cada test, ya que los mismos, permiten realizar posteriormente de manera más rápida, ordenada y convincente las valoraciones pertinentes.

## VII. METODOLOGIA.

### VII.1. SUJETOS.

Se aplicaron diversos tests pedagógicos: técnicos y físicos (fuerza y flexibilidad) a 11 deportistas del equipo de Lucha Olímpica del Azuay en las categorías cadete y juvenil, de ellos 7 hombres y 4 mujeres, con edades comprendidas entre 15 y 19 años (edad media de 17 años  $\pm$  2,04). Los mismos que se sometieron voluntariamente a la realización de este estudio. Teniendo en cuenta que se encuentran divididos en dos grupos, con diferentes horarios de entrenamiento, el equipo cadete realiza sus entrenamientos por la mañana y el equipo juvenil por la tarde.

Todos ellos tienen experiencia en esta disciplina, ya que han participado en distintos torneos de nivel nacional e internacional.

### VII.2. MATERIALES

El presente trabajo está basado en la aplicación de Tests Técnicos y Físicos, en los equipos Cadete y Juvenil de la Selección del Azuay, dentro de su proceso de preparación en el presente año (2010). Teniendo en cuenta que vamos a evaluar las siguientes cualidades físicas fuerza y flexibilidad además de la técnica de los deportistas. Para lo que empleamos los siguientes tests:

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST	MATERIALES
Salto Vertical	Flexometro, papel periódico, pintura, espacio adecuado.
Fuerza Brazos (Planchas)	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.
Flexibilidad (Flexión dorsal del tronco)	Colchoneta, cronometro, pito, cinta métrica, hoja de evaluación.
Flexibilidad (Flop)	Colchoneta, cronometro, pito, cinta métrica, hoja de evaluación.
Tackle	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.
Técnica Favorita	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.

### VII.3. MÉTODO.

Este trabajo lo realizamos con la ayuda de los deportistas y cuerpo técnico de Lucha Olímpica del Azuay en la categoría cadete y juvenil, en la aplicación de los test pedagógicos los deportista se presentaron con la indumentaria, que les brindaba mayor comodidad, estas pruebas se realizaron el gimnasio de lucha Fernando López Gómez.

Basándonos en los estudios realizados por Emilio Martínez López <sup>(1)</sup> en su trabajo sobre la pruebas de flexibilidad aplicables en la secundaria, en el cual utiliza el test de puente o flop y la flexión del tronco hacia atrás, con el objetivo de conocer el grado de flexibilidad de los alumnos que cursan la secundaria. Por otro lado, en el estudio Silvio González Catalá <sup>(2)</sup>, denominado. “Los test pedagógicos en la lucha deportiva”, en el cual aplica el test de planchas (fuerza de extremidades superiores) con el propósito de medir la resistencia a la

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

fuerza, y el test de lanzamientos de técnica por tiempo, con el objetivo de conocer la eficacia técnica del deportista.

En este trabajo vamos a aplicar los siguientes tests pedagógicos para valorar la técnica, fuerza y la flexibilidad, en el equipo cadete y juvenil de Lucha Olímpica del Azuay.

A continuación describimos el protocolo utilizado en cada test.

### TEST TECNICO # 1

<b>Lanzamiento de tackle en 30 seg.</b>
<b>Objetivo:</b> Medir la rapidez para ejecutar la técnica
<b>Material:</b> Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.
<b>Posición inicial:</b> Los deportistas se encontraran en posición de pie, con las piernas semi flexionadas, y con una breve inclinación del tronco hacia adelante.
<b>Ejecución:</b> 1.- El deportista inicia en una posición de lucha frente a su compañero. 2.- A la señal el deportista evaluado procederá a realizar la técnica del tackle a la mayor velocidad que le sea posible.
<b>Reglas:</b> 1.- De no ser completada la técnica, no será contabilizada. 2.- El compañero deberá incorporarse lo más rápido posible sin lanzarse, ni oponer resistencia.
<b>Anotación:</b> Se anotara el mayor número de repeticiones.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### TEST TECNICO # 2

#### Lanzamiento de técnica favorita en 30 seg.

**Objetivo:**

Medir la rapidez para ejecutar la técnica favorita del deportista.

**Material:**

Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.

**Posición inicial:**

Los deportistas se encontraran en posición de pie, con las piernas semi flexionadas, y con una breve inclinación del tronco hacia adelante.

**Ejecución:**

- 1.- El deportista inicia en una posición de lucha frente a su compañero.
- 2.- A la señal el deportista evaluado procederá a realizar su técnica favorita a la mayor velocidad que le sea posible.

**Reglas:**

- 1.- De no ser completada la técnica, no será contabilizada.
- 2.- El compañero deberá incorporarse lo más rápido posible sin lanzarse, ni oponer resistencia.

**Anotación:**

Se anotara el mayor número de repeticiones.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **TEST DE FUERZA # 1**

**Planchas en 30seg (Fuerza de miembros superiores)**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **Objetivo:**

Medir la fuerza de resistencia de los miembros superiores.

### **Material:**

Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.

### **Posición inicial:**

Se inicia en una posición decúbito ventral, con los brazos semi flexionados y con las piernas juntas.

### **Ejecución:**

- 1.- El deportista inicia en una posición decúbito ventral.
- 2.- El deportista deberá aproximar su pecho hacia el piso y retornar a su posición inicial.
- 2.- El ejercicio se lo va a repetir cuántas veces pueda en 30 seg.

### **Reglas:**

- 1.- Las manos deberán estar en contacto con el suelo, con una separación a nivel de sus hombros.
- 2.- Sus pies deben estar juntos.

### **Anotación:**

Se anotara el mayor número de repeticiones.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**TEST FUERZA # 2**

**Salto Vertical**

**Objetivo:**

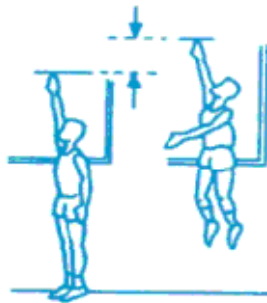
Medir la fuerza explosiva y la potencia de las piernas o tren inferior.

**Material:**

Flexometro, Papel periódico, Pintura, Cinta, Pito, espacio adecuado.

**Posición inicial:**

Primero se medirá la altura del deportista con el brazo extendido hacia arriba en posición de pie, luego realizara el salto con las piernas semi flexionadas, la espalda deberá estar recta y con los pies separadas a la anchura de la cadera.



Prueba de salto vertical "Sargeant Jump"

**Ejecución:**

- 1.- El deportista inicia en una posición pie normal.
- 2.- Saltara desde su posición inicial tratando de alcanzar la mayor altura posible.
- 3.- El ejercicio de lo va a realizar 2 veces y se tomara en cuenta su mejor marca.

**Reglas:**

- 1.- Las plantas de los pies deberán estar en contacto con el suelo.

**Anotación:**

Se anotara su mayor altura y no se tomara en cuenta si los pies no se encuentran bien asentados en el piso.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## TEST DE FLEXIBILIDAD # 1

### puente a flop

#### Objetivo:

Medir la flexibilidad de la columna vertebral.

#### Material:

Flexometro o cinta métrica, colchoneta, hoja de evaluación.

#### Posición inicial:

El deportista se encontrara en posición decúbito dorsal, y luego pasara a la posición de puente o flop.



#### Ejecución:

- 1.- El deportista inicia en una posición decúbito dorsal.
- 2.- El deportista pasara a la posición de puente o flop, buscando reducir la distancia entre sus manos y pies.
- 3.- El deportista deberá mantener la posición de puente o flop hasta realizar la medición, el ejercicio se lo va a realizar 2 veces y se tomara en cuenta su mejor marca.

#### Reglas:

- 1.- Las plantas de los pies deberán estar en contacto con el suelo.
- 2.- No debe existir apoyo de la cabeza.

#### Anotación:

Se anotara su mejor marca.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
TEST DE FLEXIBILIDAD # 2

**Flexión del tronco hacia atrás.**

**Objetivo:**

Medir la flexibilidad del tronco y la columna vertebral.

**Material:**

Flexometro o cinta métrica, colchoneta, hoja de evaluación.

**Posición inicial:**

El deportista se encontrara en posición decúbito ventral, y luego realizara una flexión hacia atrás.



**Ejecución:**

- 1.- El deportista inicia en una posición decúbito ventral y con las manos atrás.
- 2.- luego realizara una flexión hacia atrás, con ayuda de un compañero.
- 3.- El deportista deberá mantener la posición de la flexión hasta realizar la medición, el ejercicio se lo va a realizar 2 veces y se tomara en cuenta su mejor marca.

**Reglas:**

- 1.- las manos deberán estar sujetas hasta realizar la medida.
- 2.- El mentón no debe estar pegado a su pecho para realizar la medición.

**Anotación:**

Se anotara su mejor marca.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### VIII. RESULTADOS.

A continuación presentamos los resultados obtenidos de los datos procesados durante nuestro trabajo. Los mismos se exponen de forma numérica, descriptiva y comparativa mediante tablas. Además, para una mejor comprensión y visualización, se presentan algunos de los resultados en forma de gráficos.

En las tablas 1 y 2 se detallan las características generales de la muestra, que fueron de 11 deportistas (7 hombres y 4 mujeres), de los equipos de cadete y juvenil de Lucha del Azuay, con una edad media de 15,50 ( $\pm 0,55$ ) y 18,80 ( $\pm 0,45$ ) respectivamente. En las tablas 3 y 4, y gráficos 1 y 2, se describen los tests técnicos aplicados, siendo los mismos: lanzamiento de tackle en 30 seg, con una media de 11,17 para los cadetes y de 11,20 para los juveniles, en cuanto a la técnica favorita en 30 seg, tenemos que la media es la misma para los dos equipos siendo esta de 13 lanzamientos en 30 seg, así mismo, en la tabla 5 y gráficos 3 y 4, se exponen los respectivos porcentajes de las pruebas antes citadas y de las técnicas empleadas.

De la tabla 6 a la 9 y gráficos 5 al 8 se detallan los resultados de los tests físicos, que fueron fuerza: planchas 30 seg obteniendo una media de 33,67 para el equipo cadete y el 38,40 para el equipo juvenil y en el salto vertical la media fue de 63 y 57 respectivamente.

En cuanto a la flexibilidad tenemos que en el tests de flexión del tronco hacia atrás tiene una media de 51,67 para el equipo cadete y la media del equipo juvenil es de 41,40 y en el tests de puente o flop encontramos que los resultados de la media para el equipo cadete es de 33,33 y en el equipo juvenil es de 42,

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



### UNIVERSIDAD DE CUENCA

siendo evidente que el equipo cadete es superior en la cualidad física de la flexibilidad.

EQUIPO CADETE				
		EDAD (años)	PESO (Kg.)	TALLA (m)
<b>MEDIA</b>		15,50	53,33	1,63
<b>DESV. EST.</b>		0,55	8,26	0,08
<b>MAXIMO</b>		16	62	1,75
<b>MINIMO</b>		15	42	1,53

Tabla 1. Características generales del Equipo Cadete de Lucha del Azuay

EQUIPO JUVENIL				
		EDAD (años)	PESO (Kg.)	TALLA (m)
<b>MEDIA</b>		18,80	65,60	1,60
<b>DESV. EST.</b>		0,45	5,59	0,05
<b>MAXIMO</b>		19	72	1,69
<b>MINIMO</b>		18	58	1,56

Tabla 2. Características generales del equipo Juvenil de Lucha del Azuay

#### AUTORES:

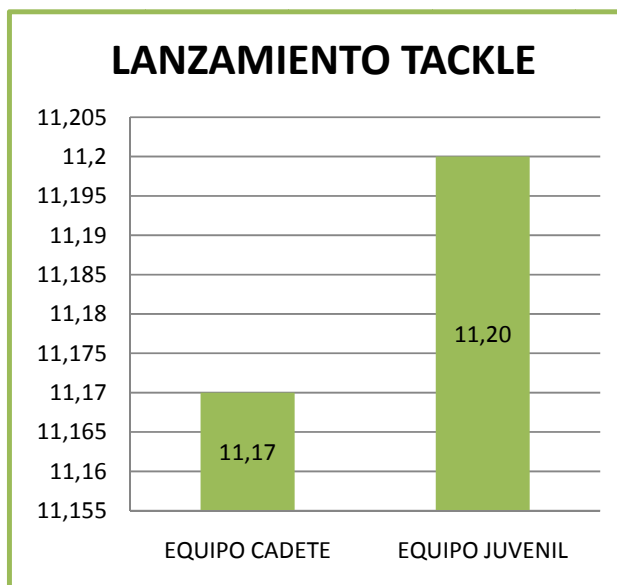
Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	11,17	11,20
<b>DESV. EST</b>	1,17	2,59
<b>MAXIMO</b>	13	14
<b>MINIMO</b>	10	9
<b>PORCENTAJE</b>	50,70	49,30

Tabla 3. Lanzamiento del tackle en 30 seg. en los equipos cadete y juvenil.



Garfico 1. Lanzamiento de tackle en 30 seg. en los equipos de cadete y juvenil.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	13	13
<b>DESV. EST</b>	2,45	2,45
<b>MAXIMO</b>	16	15
<b>MINIMO</b>	11	9
<b>PORCENTAJE</b>	50%	50%

Tabla 4. Lanzamiento técnica favorita en 30 seg.

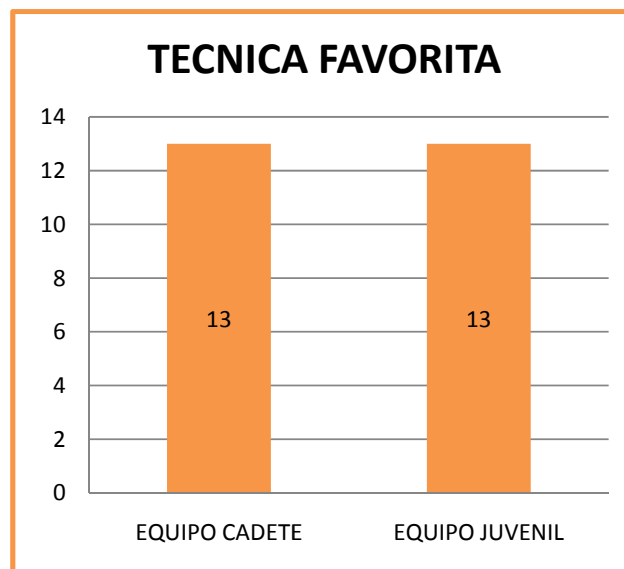


Grafico 2.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





UNIVERSIDAD DE CUENCA

TÉCNICA	EQUIPO CADETE		EQUIPO JUVENIL	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Bombero	3	50	1	20
Volteo de brazo	2	33,33	3	60
Volteo cabeza y brazo	-	-	1	20
Turca	1	16,66	-	-

Tabla 5. Porcentajes de técnica favorita.

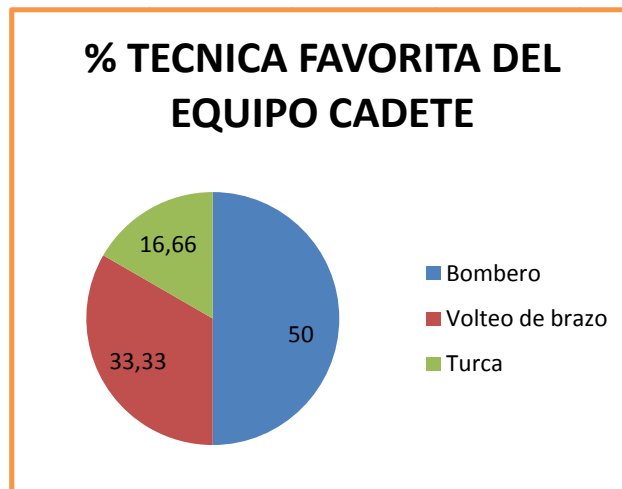


Grafico 3. Porcentaje de técnica favorita equipo cadete.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez

Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

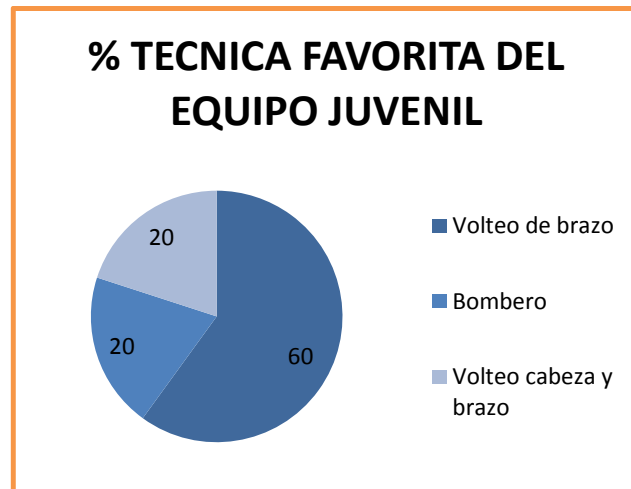


Grafico 4. Porcentaje de técnica favorita equipo juvenil.

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	33,67	33,40
<b>DESV. EST</b>	7,39	7,64
<b>MAXIMO</b>	44	47
<b>MINIMO</b>	24	30
<b>PORCENTAJE</b>	46,72	53,28

Tabla 6. Planchas 30 seg.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez

Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

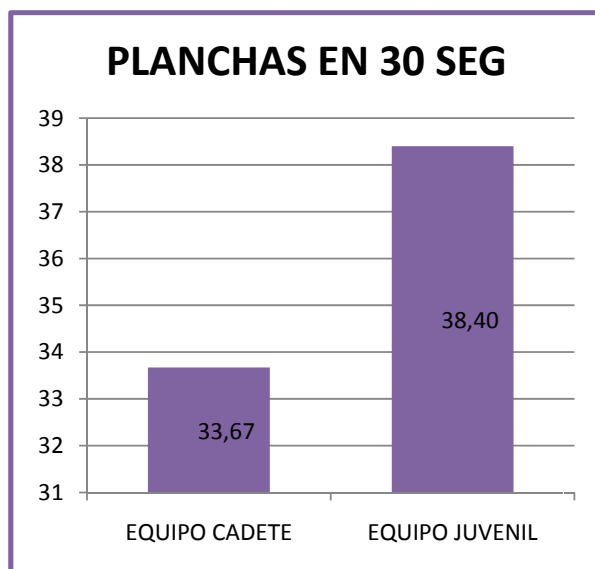


Grafico 5. Planchas en 30 seg.

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	63	57
<b>DESV. EST</b>	7,21	3,90
<b>MAXIMO</b>	71	61
<b>MINIMO</b>	50	52
<b>PORCENTAJE</b>	52,41	47,59

Tabla 7. Salto Vertical.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez

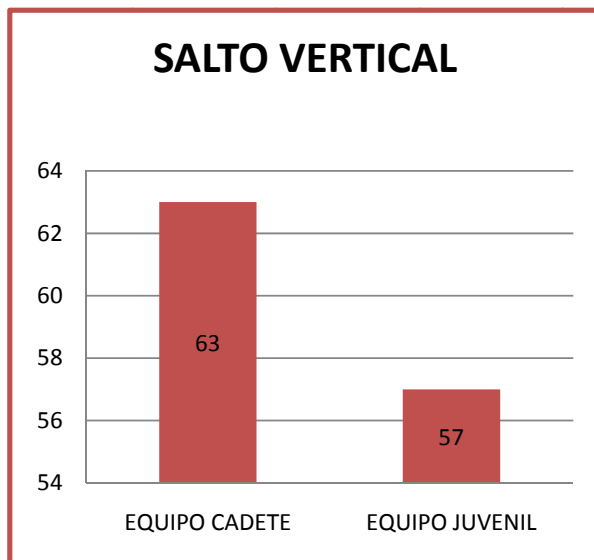


Grafico 6. Salto vertical

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	51,67	41,40
<b>DESV. EST</b>	9,79	5,03
<b>MAXIMO</b>	65	46
<b>MINIMO</b>	41	33
<b>PORCENTAJE</b>	56	44

Tabla 8. Flexión del tronco hacia atrás.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

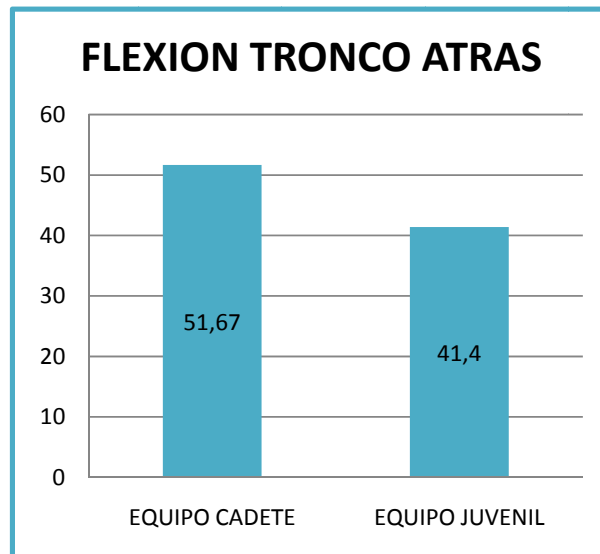


Grafico 7. Flexión del tronco atrás.

	EQUIPO CADETE	EQUIPO JUVENIL
<b>MEDIA</b>	33,33	42,00
<b>DESV. EST</b>	6,95	6,12
<b>MAXIMO</b>	41	51
<b>MINIMO</b>	22	34
<b>PORCENTAJE</b>	44,25	55,75

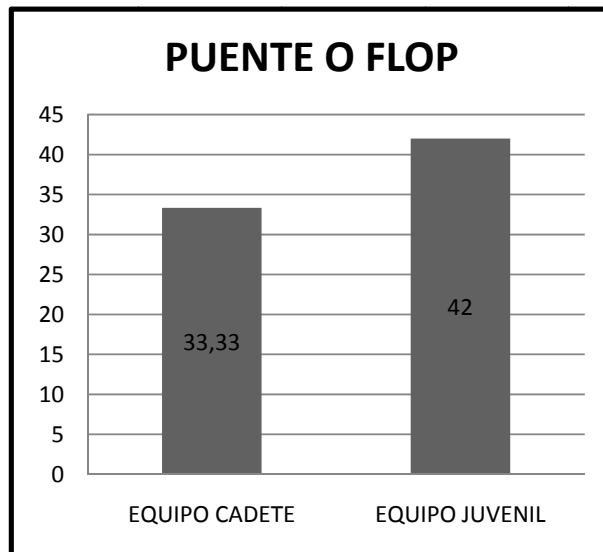
Tabla 9. Puente o Flop.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Garfico 8. Puente o Flop.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### **IX. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

De acuerdo a los datos obtenidos luego de realizar el análisis de cada una de las evaluaciones tenemos:

#### **LANZAMIENTO DE TACKLE 30 SEG.**

En este test la diferencia es mínima, como podemos apreciar en la tabla 3 y el gráfico 1, probablemente se deba a que los deportistas conocen y realizan esta técnica de manera rápida y eficaz, ya que esta técnica es básica y de fácil realización.

#### **LANZAMIENTO DE TECNICA FAVORITA 30 SEG.**

En la tabla 4 y gráfico 2, se puede apreciar el lanzamiento de técnica favorita, dando unos resultados muy parecidos en los dos grupos, teniendo una media de 13 ( $\pm 2,45$ ), lo que parece indicar que el nivel técnico de los deportistas en las dos categorías es muy similar. Además, puede influir, el que cada deportista elige la técnica que mejor realiza y es la que le brinda mayor confianza durante sus entrenamientos y combates.

Cabe mencionar que, de entre las técnicas favoritas, existe una preferencia por la técnica de bombero en los cadetes, que corresponde al 50% del total de técnicas elegidas, parece ser que se debe, como ya mencionamos anteriormente, se trata de una técnica básica y de fácil ejecución. Mientras que en la categoría juvenil, el volteo de brazo es la técnica preferida con un 60% del total de las técnicas realizadas, creemos que es debido a que esta técnica tiene un sin número de variantes, siendo además, la mas común dentro del combate (tabla 5 y gráficos 3 y 4).

#### **PLANCHAS 30 SEG.**

Los resultados de este test se pueden apreciar en la tabla 6 y gráfico 5), pudiendo observar que hay una diferencia considerable de la fuerza entre las

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

dos categorías, dándonos unos valores medios de 38,40 repeticiones (53,28%) en la categoría juvenil y de 33,62 repeticiones (46,72%) en la categoría cadetes. Como se aprecia, la fuerza en la categoría juveniles es superior respecto a los cadetes, probablemente se deba a que, los deportistas juveniles vienen realizando un proceso de entrenamiento de varios años, además, es importante destacar que esta cualidad física se incrementa con la edad.

### **SALTO VERTICAL.**

En este test, de los resultados alcanzados (tabla 7 y gráfico 6), podemos ver que existe una diferencia entre los equipos cadete y juvenil, con valores de 63 cm y 57 cm de media respectivamente, manifestándose un valor superior en el equipo de cadetes, lo que nos hace suponer que este grupo tiene un mejor desarrollo de la fuerza en los miembros inferiores, se podría decir también, que podría existir algún tipo de influencia dada por el peso de los luchadores, ya que el mayor peso del equipo juvenil, podría limitar en cierta medida su salto.

### **FLEXION DEL TRONCO HACIA ATRÁS.**

Respecto a esta prueba, podemos decir, que existe una apreciable diferencia entre las dos categorías, con valores de 51,67 y 41,40 en cadetes y juveniles respectivamente (tabla 8 y gráfico 7). Esta diferencia puede deberse, como ya mencionamos anteriormente, a la diferencia de peso existente entre los dos grupos, y también a la edad, ya que, como es sabido, la flexibilidad se va perdiendo a medida que se avanza en edad.

Puede ser también, que esta cualidad, en la categoría cadete, favorezca al momento de realizar las técnicas complejas como por ejemplo: turca y suplex.

### **PUENTE O FLOP.**

En la tabla 9 y gráfico 8, observamos los valores obtenidos durante la realización del puente o flop, que fueron de 33,33 ( $\pm$  6,95) de media en el equipo cadete y de 42,00 ( $\pm$  6,12) en los juveniles. Según estos, podemos

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

decir, que el grupo de cadetes posee una mejor flexibilidad en relación al grupo de juveniles, al ser sus valores menores, ya que de acuerdo a este tipo de prueba, mientras menores sean los valores, mayor será la flexibilidad y viceversa. Esto corrobora lo antes señalado que, la flexibilidad disminuye con la edad.

### **X. CONCLUSIONES.**

- Los test pedagógicos: físicos y técnicos son de vital importancia para conocer el estado en el que se encuentra el deportista al ser evaluado, y para poder determinar exactamente su condición, es decir, determinar su desarrollo progresivo en cada una de las etapas de la preparación y así determinar si tenemos que cambiar la dirección del programa de entrenamiento.
- Los deportistas, respecto a la técnica favorita, eligen aquellas que dominan y que son de fácil ejecución, además de aquellas con mayor número de variantes, las que identifican al momento del combate.
- Respecto a la fuerza, podemos decir que, el equipo juvenil posee mayor desarrollo de su tren superior (38,40 repeticiones) en comparación a las 33, 62 repeticiones de los cadetes. Sin embargo, en la fuerza del tren inferior, sucede lo contrario, está en mayor en el grupo de cadetes (63 cm) en relación a los 57 cm de los juveniles. Probablemente, por que el grupo juvenil lleva más tiempo de entrenamiento y tiene mayor peso, no sucediendo así en el grupo de cadetes.
- La flexibilidad es apreciablemente mayor en el equipo cadete, como apreciamos en los valores descritos, y parece deberse a que esta cualidad se desarrolla en edades tempranas y se va perdiendo con el paso del tiempo (edad).

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### XI. RECOMENDACIONES.

- Se debe profundizar en la realización de estos estudios, ya que son de vital importancia al momento de recopilar información para desarrollo de la preparación integral del deportista.
- Para realizar la aplicación de tests deportivos debemos conocer las cualidades condicionantes y determinantes de cada disciplina deportiva y escoger los test mas confiables e importantes para el tipo de deporte que queremos evaluar.
- Para poder aplicar eficientemente los tests y que relamente contribuyan en la preparación del deportista, estos deben conocerce ampliamente y dominar su protocolo de aplicación.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## XII. ANEXOS.



Anexo 1. Integrantes del primer equipo de lucha del Azuay



Anexo 2. Entrevista Lcdo. Carlos Chica C. 2010

### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



Anexo 3. Equipo Cadete de Lucha Olimpica del Azuay.



Anexo 4. Equipo Juvenil de Lucha Olimpica del Azuay.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



Anexo 5. Tets de Fuerza Planchas.



Anexo 6. Tets Flexion del tronco hacia atrás.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Anexo 7. Test Lanzamiento de Tecnica.



Anexo 8. Tecnica Bombero

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



Anexo 9. Técnica Turca.



Anexo 10. Técnica en el piso Cruz.

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Anexo 11. Flop para evitar el toque de espaldas(PLANCHA).

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### XIII. BIBLIOGRAFIA.

1. MARTINEZ LOPEZ, Emilio J. "La flexibilidad, pruebas aplicables en la educación secundaria". Consultado en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) 2010.
2. GONZÁLEZ CATALÁ, Silvio A. "Los test pedagógicos en la lucha deportiva". Consultado en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) 2010
3. GONZÁLEZ Silvio y ÁLAVA Geovanny. "Programa de preparación del deportista de lucha grecorromana". 2007. Consultado en Internet 2010.
4. PEÑA HERNANDEZ, miguel A.
5. GERANDO PACHECO, José A. "Programa dirigido a los profesores de Educación Física para el abordaje de la selección de talentos en lucha olímpica femenina". Consultado en [www.wfdeportes.com](http://www.wfdeportes.com) 2010.
6. LEV MATVEEV. Fundamentos del Entrenamiento. 1985.
7. Mahlo. F. (1969) (8)
8. MEINEL, citado por Naglak. Z.(1978)
9. MOREHOUSE Y MILLER.
10. ZATSIORSKI, V. M. Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta, 1989.
11. GROSSER, M. Entrenamiento de alto rendimiento deportivo. Barcelona: Editorial Roca, 1991.
12. RUEDA Y COLL

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

13. ALVAREZ DE VILLAR (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid, Gymnos.
14. RUIZ Y COLL
15. CALVIN Y MILKEVICH
16. MANNO, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
17. BARRETO J Y SICHEL J. Los Juegos Deportivos Ecuatorianos su Historia. Cuenca 2010.
18. DIARIO EL TIEMPO 1982
19. DIARIO EL MERCURIO 1982.
20. CHICA C. E IÑIGUEZ B. Entrevistas. Cuenca 2010.
21. FORTEZA DE LA ROSA, A. Alta Metodología, carga y estructuración del Entrenamiento. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.
22. HARRE, D. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1988.
23. FILA. Estadística Analítica de los Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos/ FILA. \_\_ Suiza, 1980.

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **I. TEMA**

**“EVALUACIÓN TÉCNICA Y FÍSICA DEL EQUIPO DE LUCHA OLÍMPICA DEL AZUAY, EN LAS CATEGORÍAS CADETE Y JUVENIL, MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE TESTS PEDAGÓGICOS”.**

## **II. JUSTIFICACION.**

La utilización de test pedagógicos, como medio para la evaluación del desarrollo del aprendizaje deportivo, es fundamental en la actualidad, no obstante, la utilización de este recurso en nuestro medio es deficiente, ya sea por desconocimiento, la falta de preparación del personal técnico o por la falta de experiencia al momento de su aplicación, si esto lo traspolamos a la Lucha Olímpica en nuestra provincia, esta situación es mucho más notoria. Si a esto se le suma la falta de apoyo material y económico, el problema se hace más significativo aún.

Por lo que, el presente trabajo tiene la finalidad de obtener información sobre el nivel físico y técnico en los deportistas cadetes y juveniles en la disciplina de la Lucha Olímpica del Azuay, para lo cual, nos auxiliaremos de diversos tests pedagógicos. Los cuales servirán, para detectar y conocer las falencias técnicas y físicas en este grupo de deportistas, y de esta manera, contribuir objetivamente al momento de la elaboración de planes de entrenamiento y de la preparación integral del deportista.

Igualmente, la información de datos obtenida, ayudará a los entrenadores, a que realicen análisis comparativos de los resultados, entre estos deportistas, y poder enfocar su preparación con mayor eficiencia.

## **III. PROBLEMA.**

### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

La utilización y aplicación de los tests pedagógicos, no se realiza de forma adecuada y eficiente, sino únicamente como fuente de información, en deportistas que practican Lucha Olímpica en la provincia del Azuay, por lo que, pretendemos aplicar tests físicos y técnicos afines a este deporte y obtener datos objetivos que contribuyan de mejor manera en la preparación integral de los deportistas.

### **IV. OBJETIVOS.**

#### **IV.1. OBJETIVO GENERAL.**

Conocer el nivel físico y técnico en el que se encuentra la selección de lucha olímpica del Azuay, en las categorías cadete y juvenil, en su ciclo de preparación, mediante la aplicación de diversos test pedagógicos.

#### **IV.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Conocer el nivel físico mediante la utilización de los tests físicos de fuerza y flexibilidad.
- Conocer el nivel técnico mediante la utilización de los tests técnicos específicos de la Lucha Olímpica.
- Facilitarles a los técnicos de Lucha, los resultados obtenidos, para su mejor utilización en la preparación de sus deportistas.

### **V. BENEFICIARIOS**

#### **V.1. DIRECTOS**

- El equipo cadete y juvenil de lucha de la provincia del Azuay.

#### **V.2. INDIRECTOS**

- Entrenadores, familiares de los deportistas y la federación deportiva del Azuay.

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

## **VI. MARCO TEÓRICO.**

### **CAPÍTULO 1. HISTORIA DE LA LUCHA OLIMPICA.**

La lucha olímpica es uno de los deportes más antiguos de la humanidad, se tiene registros de diferentes civilizaciones como egipcios, sumerios, griegos, romanos en el presente trabajo se hablara de la historia y la evolución de la Lucha Olímpica en la antigüedad, en el Ecuador y en Cuenca.

### **CAPÍTULO 2. LA TECNICA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD EN LA LUCHA OLIMPICA.**

#### **LA TECNICA.**

Hablaremos de las técnicas más importantes de la Lucha Olímpica, teniendo en cuenta que son procesos que se aprenden a través del ejercicio.

#### **LA FUERZA.**

Es la cualidad física que se prioriza en la preparación de los luchadores, siendo esta decisiva para el desarrollo deportivo, describiremos sus características más importantes y su importancia en la Lucha Olímpica.

#### **LA FLEXIBILIDAD.**

La flexibilidad es absolutamente indispensable para el desarrollo de este deporte en este estudio desarrollaremos sus aspectos más importantes.

### **CAPÍTULO 3. TEST PEDAGOGICOS: TECNICOS Y FÍSICOS (FUERZA Y FLEXIBILIDAD).**

#### **AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los Tests Pedagógicos (físicos y técnicos), son de vital importancia para conocer el estado en el que se encuentra el deportista al momento de ser evaluado. Por ello aplicaremos los tests más frecuentes para este deporte.

### VII. METODOLOGIA.

El presente trabajo está basado en la aplicación de Tests Técnicos y Físicos, en los equipos de Cadete y Juvenil de la Selección del Azuay, dentro de su proceso de preparación en el presente año (2010).

#### VII.1. SUJETOS.

En este estudio trabajaremos con 11 deportistas del equipo de Lucha Olímpica del Azuay en las categorías cadete y juvenil, con edades comprendidas entre 15 y 19 años.

#### VII.2. MATERIALES

TEST	MATERIALES
Salto Vertical	Flexometro, papel periódico, pintura, espacio adecuado.
Fuerza Brazos (Planchas)	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.
Flexibilidad (Flexión dorsal del tronco)	Colchoneta, cronometro, pito, cinta métrica, hoja de evaluación.
Flexibilidad (Flop)	Colchoneta, cronometro, pito, cinta métrica, hoja de evaluación.
Tackle	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.
Técnica Favorita	Colchoneta, cronometro, pito, hoja de evaluación.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

### VII.3. MÉTODOS.

Este trabajo lo realizamos con la ayuda de los deportistas y cuerpo técnico de Lucha Olímpica del Azuay en la categoría cadete y juvenil.

Basándonos en los estudios realizados por Emilio Martínez López <sup>(1)</sup> en su trabajo sobre la pruebas de flexibilidad aplicables en la secundaria, y en el estudio Silvio González Catalá <sup>(2)</sup>, denominado. “Los test pedagógicos en la lucha deportiva”.

### VIII. RESULTADOS.

Los resultados serán presentados luego de la elaboración del proyecto mediante informes y gráficos.

### IX. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

La discusión de los resultados se realizara después de la exposición de datos.

### X. CONCLUSIONES

Las conclusiones serán descritas en el desarrollo de la tesina.

### XI. RECOMENDACIONES

Serán descritas en el desarrollo de la tesina.

### XII. ANEXOS.

#### AUTORES:

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**XIII. BIBLIOGRAFIA.**

24. MARTINEZ LOPEZ, Emilio J. “La flexibilidad, pruebas aplicables en la educación secundaria”. Consultado en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) 2010.
25. GONZÁLEZ CATALÁ, Silvio A. “Los test pedagógicos en la lucha deportiva”. Consultado en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) 2010
26. GONZÁLEZ Silvio y ÁLAVA Geovanny. “Programa de preparación del deportista de lucha grecorromana”. 2007. Consultado en Internet 2010.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>
1.- Presentación de proyecto a autoridades.	23 al 27 Agosto
2.- Diseño de instrumentos fase diagnostica.	30 al 1 Septiembre
3.- Reelección de datos.	2 al 7 Septiembre
4.- Procesamiento y análisis de datos.	8 - 9 Septiembre
5.- Evaluación final.	10 Septiembre
6.- Informe final.	13 Septiembre

**AUTORES:**

Fabián Marcelo Benavídez Sánchez  
Cristian David Álvarez Martínez