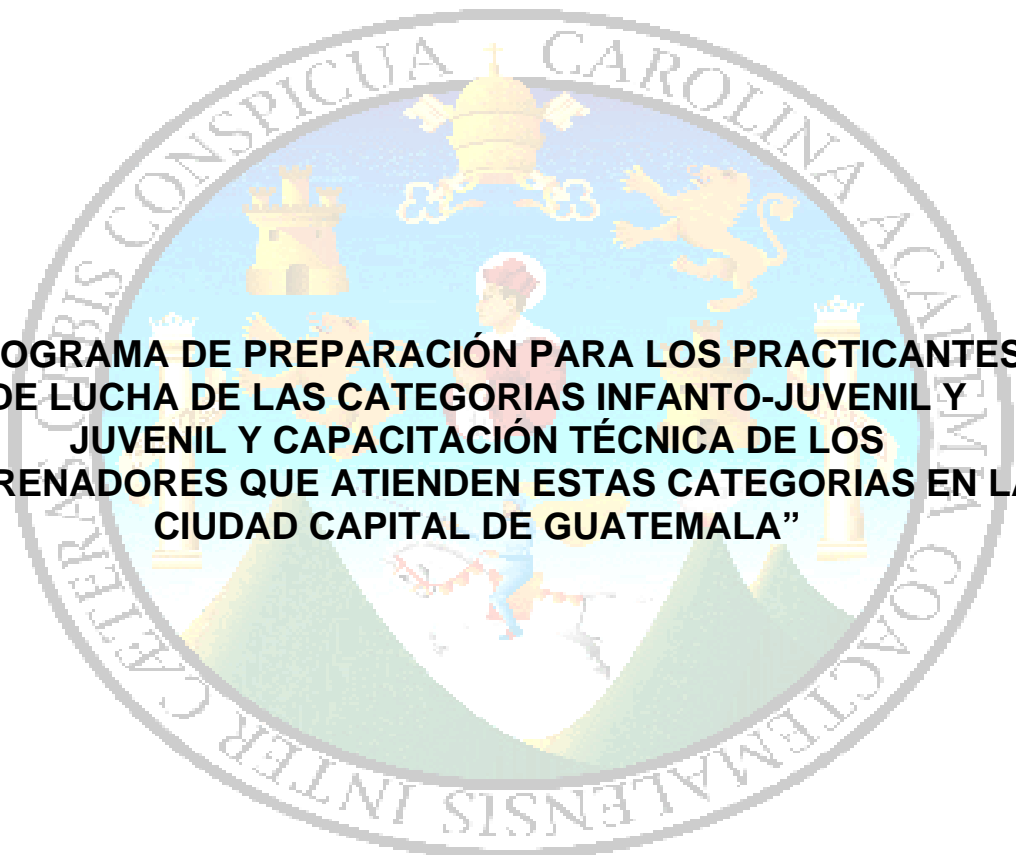


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE – ECTAFIDE-**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central shield with a blue background, depicting a figure in a red hat and blue tunic. Above the shield is a golden crown and a lion rampant. The shield is flanked by two golden towers. The entire emblem is set against a light blue background with a green base. The Latin motto "CETERA SPERABIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACATEMATELNSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

**“PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES
DE LUCHA DE LAS CATEGORIAS INFANTO-JUVENIL Y
JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS
ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORIAS EN LA
CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA”**

JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2007

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE – ECTAFIDE-**

**“PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES
DE LUCHA DE LAS CATEGORIAS INFANTO-JUVENIL Y
JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS
ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORIAS EN LA
CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA
COMUNIDAD PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO
DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

POR

JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE

TÉCNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

CARRERA TÉCNICA

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2007

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

LICENCIADA MIRNA MARILENA SOSA MARROQUÍN
DIRECTORA

LICENCIADO HELVIN VELÁSQUEZ RAMOS; M.A.
SECRETARIO

DOCTOR RENÉ VLADIMIR LÓPEZ RAMÍREZ
LICENCIADO LUIS MARIANO CODOÑER CASTILLO
REPRESENTANTES DE CLAUSTRO DE CATEDRÁTICOS

LICENCIADA LORIS PÉREZ SINGER
**REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES
EGRESADOS**

BRENDA JULLISA CHAMÁM PACAY
EDGARD RAMIRO ARROYAVE SAGASTUME
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485 1910 FAX: 2485 1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg. 811-1998
CODIPs. 1278-2007

De Orden de impresión informe Final de EDC

07 de marzo de 2008
Reposición

Estudiante
Jorge Eduardo Carrillo Montenegro
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO SÉPTIMO (17o.) del Acta CINCUENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL SIETE (58-2007), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de octubre de 2007, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES DE LUCHA DE LAS CATEGORÍAS INFANTO-JUVENIL Y JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORÍAS EN LA CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA"**, de la carrera de Técnico en Deportes, realizado por:

JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO

CARNÉ No.8712195

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruíz, en la parte Metodológica por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, y el Revisor Final fue el Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA



/Rut.



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ED Y ENSEÑAR A TODOS"

Señores:

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Señores Consejo Directivo:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Por este medio me dirijo ante tal alto Órgano de Dirección, para informarles que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al pre-grado de la carrera de Técnico en Deportes el estudiante:

Nombre: JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO

Carné No. 8712195

Titulado: "PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES DE LUCHA DE LAS CATEGORÍAS INFANTO-JUVENIL Y JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORÍAS EN LA CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA."


Asesor Técnico: Lic. Carlos Francisco Vallejo Ruiz

Asesor Metodológico: Lic. Juan Fernando Avendaño Antón


Revisor Final: Lic. Byron Ronaldo González M.A.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por Ectafide, emito dictamen favorable, para que continúen con los trámites correspondientes.

Atentamente,


Licenciada Msc. Mercedes López de Bola
Coordinadora General
ECTAFIDE



Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
RECIBIDO
04 OCT. 2007
Firma:  hora: 15:30 Registro: 811/98

Ref. Of. Ectafide No. 214-07
INFORME FINAL -EDC-
Guatemala, 02 de octubre de 2007

Cc. Archivo

Rvb.



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

Ref. Of. Ectafide No. 53-2007
ICAF
INFORME FINAL DE - EDC-

Guatemala, 11 de octubre de 2007

Licenciado:

Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinación de Extensión
ECTAFIDE.

Licenciado Peralta:

Por este medio me dirijo a Usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, previo a optar al Pregrado de la carrera de Técnico en Deportes, el estudiante: **JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO**, carné: 8712195, titulado "PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES DE LUCHA DE LAS CATEGORÍAS INFANTO-JUVENIL Y JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORÍAS EN LA CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA".

Y para los efectos del trámite administrativo, doy la aprobación por llenar los requisitos del Reglamento de ECTAFIDE.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González, M.A.
REVISOR FINAL



C.c. Archivo
/Rv

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

Guatemala 27 de agosto de 2007

Licenciado
Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Ectafide
Ciudad Universitaria

Licenciado Peralta:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de EDC del estudiante Jorge Eduardo Carrillo Montenegro, carné 8712195, titulado "Programa de preparación para los practicantes de lucha de las categorías infanto-juvenil y juvenil y capacitación técnica de los entrenadores que atienden estas categorías en la ciudad capital de Guatemala", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Metodológico
Colegiado 4514

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
ECTAFIDE

Edificio M-3, 1er nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, zona 12.
Teléfonos: 2476-7219 - 2476-0790 al 94
Ext. 1423 - 1465

"ED Y ENSEÑANZA A TODOS"

Guatemala 27 de agosto de 2007

Licenciado
Luis Alberto Peralta Morales
Subcoordinador de Extensión
Ectafide
Ciudad Universitaria

Licenciado Peralta:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de EDC del estudiante Jorge Eduardo Carrillo Montenegro, carné 8712195, titulado "Programa de preparación para los practicantes de lucha de las categorías infanto-juvenil y juvenil y capacitación técnica de los entrenadores que atienden estas categorías en la ciudad capital de Guatemala", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito dictamen favorable para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Lic. Carlos Francisco Vallejo Ruíz
Asesor Técnico



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico
ECTAFIDE
Reg.811-98
CODIPs. 580-98

De Aprobación de Proyecto de EDC

19 de septiembre de 2007
Reposición

Estudiante
Jorge Eduardo Carrillo Montenegro
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto VIGESIMO TERCERO (23o.) del Acta DIECISIETE GUIÓN NOVENTA Y OCHO (17-98) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 13 de mayo de 1998, que literalmente dice:

"VIGESIMO TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Experiencia Docente con la Comunidad -EDC-, titulado: **"PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LOS PRACTICANTES DE LUCHA DE LAS CATEGORIAS INFANTO-JUVENIL Y JUVENIL Y CAPACITACIÓN TÉCNICA DE LOS ENTRENADORES QUE ATIENDEN ESTAS CATEGORIAS EN LA CIUDAD CAPITAL DE GUATEMALA"**, de la carrera de, Técnico en Deportes, presentado por:

JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO

CARNÉ 2112195

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor Técnico al Licenciado Carlos Francisco Vallejo Ruiz y como Asesor Metodológico al Licenciado Juan Fernando Avendaño".

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Helvin Velásquez Ramos; M.A.
SECRETARIO



c.c.r

DEDICATORIA

A DIOS:

Por su eterno amor y bondad manifiesta en cada momento de mi vida.

A MIS PADRES:

Por su amor, paciencia, comprensión, apoyo incondicional y ejemplo permanente.

A MI ESPOSA:

Por su amor, su abnegación y sabiduría al edificar su casa.

A MI HIJO:

Por ser la prueba manifiesta de eterno amor de DIOS para con nosotros, por inspirarme a seguir luchando y no claudicar jamás.

A MIS HERMANOS:

Por su amor y apoyo incondicional, por siempre recibir de ellos sabias palabras, consejos y ejemplos.

A MIS ASESORES:

Por la dedicación de su tiempo y soporte constante en la finalización del presente EDC.

A MIS CATEDRATICOS:

Por la preocupación constante por el desarrollo profesional de la cultura física en Guatemala

A MIS AMIGOS:

Porque nuestra amistad está sustentada en principios y valores cristianos, porque siempre puedo contar con ellos.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
1. Marco Conceptual	2
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Justificación.....	2
1.3 Determinación del Problema.....	3
1.3.1 Definición.....	3
1.4 Alcances y Límites.....	3
1.4.1 Ámbito Geográfico.....	3
1.4.2 Ámbito Institucional.....	3
1.4.3 Ámbito Poblacional.....	3
1.4.4 Ámbito Temporal.....	3
2. Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 Generales.....	4
2.1.2 Específicos.....	4
2.2 Población.....	4
2.3 Fuente de Información.....	5
2.4 Recolección de Información.....	5
2.5 Tratamiento de la Información.....	5
3. Marco Teórico.....	6
3.1 La Preparación de los Practicantes.....	6
3.1.1 La Preparación Física.....	6
3.1.2 La Preparación Física General.....	6
3.1.3 La Preparación Física Especial.....	6
3.1.4 Preparación Técnica.....	7
3.1.5 Preparación Táctica.....	7
3.1.6 Preparación Psicológica.....	8
3.1.7 Preparación Teórica.....	9
3.2 Los Principios del Entrenamiento Deportivo.....	9
3.2.1 Principio del Nivel de Dirección con vistas a Logros Superiores.....	10
3.2.2 Principio del Aumento Progresivo y Máximo de las Cargas.....	10
3.2.3 Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento Deportivo.....	10
3.2.4 Principio del Cambio Ondulatorio de las Cargas de Entrenamiento.....	11
3.2.5 Principio del Carácter Cíclico del Proceso de Entrenamiento.....	11
3.2.6 Principio de la Unidad de la Preparación General y la Especial.....	11
3.3 Periodización.....	12
3.4 Condición Física.....	14

3.4.1	Fuerza.....	14
3.4.2	Velocidad.....	15
3.4.3	Resistencia.....	15
3.4.4	Flexibilidad.....	16
3.5	Prescripción del Ejercicio Físico.....	16
3.5.1	Valoración Médica.....	17
3.5.1.1	Historia Clínica.....	17
3.5.1.2	Exploración Física.....	17
3.5.2	Evaluación Física.....	17
3.5.2.1	Fuerza.....	18
3.5.2.2	Velocidad.....	18
3.5.2.3	Test de Cooper.....	19
4.	Marco Operativo.....	20
4.1	Recolección de Datos.....	20
4.2	Trabajo de Campo.....	20
5.	Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad.....	21
6.	Metodología.....	22
6.1	Métodos Didácticos.....	22
6.1.1	Métodos Auditivos.....	22
6.1.2	Método Visual.....	22
6.1.3	Método Propioceptivo.....	23
6.1.4	Método Oral Expositivo.....	23
6.1.5	Método Fragmentario.....	23
6.1.6	Método Global.....	23
6.2	Métodos del Entrenamiento:	
6.2.1	Métodos del Ejercicio Standard.....	23
6.2.1.1	Método del Ejercicio Standard Normal.....	23
6.2.1.2	Método del Ejercicio Standard Continuo.....	23
6.2.1.3	Método del Ejercicio Standard en Cadena.....	23
6.2.1.4	Método del Ejercicio Standard a Intervalos.....	24
6.2.2	Métodos del Ejercicio Variable.....	24
6.2.2.1	Método del Ejercicio Variable Continuo.....	24
6.2.2.2	Método del Ejercicio Variable a Intervalo.....	24
6.2.2.3	Método del Ejercicio Variable Progresivo.....	24
6.2.2.4	Método del Ejercicio Variable Decreciente.....	24
6.2.2.5	Método del Ejercicio Variable Variado.....	24
6.3	Método de Juego.....	24
6.4	En el Campo Docente.....	25
6.5	En el Campo de Servicio.....	25
7.	Análisis e Interpretación de Resultados.....	31
8.	Conclusiones.....	32
9.	Recomendaciones.....	33
10.	Bibliografía.....	34

Anexos.....	35
Anexo 1.....	36
Anexo 2.....	37
Anexo 3.....	38
Anexo 4.....	39
Anexo 5.....	40
Anexo 6.....	41
Anexo 7.....	42
Anexo 8.....	43
Anexo 9.....	44
Anexo 10.....	45
Anexo 11.....	46

INTRODUCCION

La lucha deportiva, Libre y Greco-romana, es una especie de combate en la cual los luchadores tratan de ganar al contrario utilizando una serie de acciones técnico-tácticas y reglamentadas con el fin de alcanzar la victoria por puntos, toque o descalificación. La lucha es uno de los deportes más antiguos y que durante todas las épocas ha sido indispensable medio para el desarrollo físico de los pueblos.

Gracias a sus movimientos naturales combinados con acciones reglamentadas, fortalece y mejora la función de todos los órganos y sistemas del organismo humano. En forma paralela la compleja influencia sobre la estructura y función del organismo de los practicantes de lucha, como muy pocos deportes, desarrolla de forma armónica las cualidades básicas físicas y psicológicas del atleta. La saludable influencia de las actividades de lucha llevan al aumento y duración de las capacidades intelectuales y físicas, a la vez, la lucha deportiva tiene gran influencia educativa sobre los practicantes y así también, en la sociedad deportiva.

La lucha también es una diversión, que además de proporcionar el placer de competir amistosamente, se puede practicar en todas las edades y dentro de las categorías individuales que correspondan al peso y la talla del competidor.

Este trabajo de Experiencia Docente con la Comunidad, pretende sólidamente mejorar la preparación de los practicantes de la lucha en las categorías infanto-juvenil y juvenil, así como también, activar en la capacitación del personal técnico de la Federación nacional de luchas de Guatemala, que en forma específica, atienden a las categorías anteriormente citadas en la ciudad capital de Guatemala, la capacitación se circunscribirá a lo que es la elaboración de la planificación gráfica y escrita del entrenamiento (Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo y la Unidad de Entrenamiento deportivo) elementos básicos para un trabajo sistemático, científico, técnico y metodológico no solo de la lucha sino de cualquier disciplina deportiva. Así mismo, se pretende promocionar, masificar y desarrollar este bello deporte en los centros escolares de nivel primario, básico y diversificado aledaños a la Federación nacional de luchas de Guatemala.

1. MARCO CONCEPTUAL:

1.1 ANTECEDENTES

En 1947 arribó a Guatemala el entrenador norteamericano William "Pat" Shaw, quien se desempeñaba en las disciplinas deportivas de Luchas y Boxeo, un año después se fundó la Federación Nacional de Luchas, esto como parte de la visión que se tenía respecto a que en 1950 nuestro país sería sede de los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe; es gracias a la iniciativa, impulso y trabajo tesonero de "Pat" Shaw, que se le atribuye ser el verdadero impulsor de la lucha deportiva en Guatemala, dirigiendo al equipo nacional que representó al país en los citados Juegos Centroamericanos y del Caribe.

Desde esa fecha Guatemala ha contado con los mejores representantes de esta disciplina en Juegos Deportivos Centroamericanos, Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Deportivos Panamericanos y Juegos Olímpicos.

El nivel técnico se ha elevado gracias a la aplicación de los conocimientos actualizados en forma científico-técnica y metodológica de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, trabajo desarrollado tanto por entrenadores extranjeros como nacionales. Durante la participación de nuestras delegaciones en los Juegos Deportivos Panamericanos, Mar del Plata, Argentina 1995 y Winnipeg, Canadá 1999, representantes guatemaltecos ocuparon 4tos. y 5tos. lugares respectivamente, siendo meritorio el hecho de que nuestros atletas quedaron por detrás de los representantes de las potencias en el ámbito mundial, como Cuba, Canadá y Estados Unidos de América.

1.2 JUSTIFICACION

El proceso iniciado en el año 1993 por parte de la Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG, al dar un enorme impulso al trabajo científico, técnico y metodológico, a ese deporte a través de la contratación de entrenadores de alto rendimiento deportivo, de nacionalidad cubana, razón por la que se potenció darle continuidad a ese proceso a través del mejoramiento de la preparación de los practicantes de lucha y de la capacitación de los conocimientos de teoría y metodología de los entrenadores de lucha de la federación que atendían las categorías infante juvenil y juvenil en la capital guatemalteca.

Los aspectos precitados, redundaron en valiosos aportes a la sociedad guatemalteca, puesto de manifiesto a través de coadyuvar a la formación integral de los practicantes de Luchas; así mismo, se allanó el camino con un precedente en el orden académico a efecto de que posteriores especialistas de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE, den continuidad a programas similares, beneficiándose por ende, a la Federación Nacional de Luchas de Guatemala FNLG.

1.3 DETERMINACION DEL PROBLEMA:

1.3.1 DEFINICION

Con la finalidad de coadyuvar en la asistencia de carácter técnico metodológica, se desarrolló un programa de preparación para los practicantes de lucha de las categorías infanto-juvenil y juvenil, así como la capacitación técnica de los entrenadores que atienden estas categorías en la ciudad capital de Guatemala.

1.4 ALCANCES Y LIMITES

Para determinar los alcances y límites del trabajo de campo, se involucraron los siguientes ámbitos:

1.4.1 AMBITO GEOGRAFICO

La experiencia docente con la comunidad se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Luchas de Guatemala, ubicada en el edificio Polideportivo, 12 av. y 27 calle z. 5 2do. nivel, ciudad de los deportes "Dr. Juan José Arévalo Bermejo".

1.4.2 AMBITO INSTITUCIONAL

Las instituciones que permitieron la realización y ejecución de la Experiencia Docente con la Comunidad fueron las siguientes:

- Universidad de San Carlos de Guatemala
- Escuela de Ciencias Psicológicas
- Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE
- Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG
- Federación Nacional de Luchas de Guatemala

1.4.3 AMBITO POBLACIONAL

La Experiencia Docente con la Comunidad se llevó a cabo con los practicantes de Luchas de las categorías infanto juvenil y juvenil que fueron captados en el Instituto oficial experimental Centro de Usos Múltiples CUM, ubicado en la 28 ave. "A" 33-04 de la zona 5 capitalina. Establecimiento educativo que contaba con un total de 420 alumnos de nivel medio, distribuido en 200 hombres y 220 mujeres.

1.4.4 AMBITO TEMPORAL

La realización del programa de docencia y servicio de la Experiencia Docente con la Comunidad abarcó del 02 de marzo al 02 de diciembre de 1998, de lunes a viernes en horario de 14:00 a 15:30 hrs. y sábados de 10:00 a 11:00 hrs. con una duración de diez meses, de marzo a diciembre.

2. MARCO METODOLOGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 GENERALES

- Aplicar de forma Técnico-Methodológica los conocimientos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la preparación de los practicantes de lucha en las instalaciones de la Federación nacional de luchas de Guatemala.
- Capacitación Técnica-Methodológica para los entrenadores de Lucha en las instalaciones de la Federación nacional de luchas de Guatemala.

2.1.2 ESPECIFICOS

- Desarrollar un sub-programa de preparación física, técnico-táctica, teórica y psicológica de los practicantes de lucha en las categorías Infanto-juvenil y Juvenil de la ciudad capital de Guatemala, en las instalaciones de la Federación nacional de luchas de Guatemala.
- Orientar el trabajo para que se logre la clasificación de 2 practicantes de lucha a los XXI Juegos Deportivos Nacionales a celebrarse en Puerto Barrios, Izabal, en Noviembre de 1998.
- Capacitar a los entrenadores de Lucha que atienden a los practicantes de este deporte en las categorías infanto-juvenil y juvenil de la ciudad capital, en aspectos de la teoría y metodología del entrenamiento, tales como:
 - Principios del Entrenamiento Deportivo
 - Preparación Física
 - Preparación Técnico-Táctica
 - Preparación Psicológica
 - Preparación Teórica
 - Capacidades Condicionales y Coordinativas
 - Métodos del Entrenamiento Deportivo
 - Test Pedagógicos (físicos-técnicos)

2.2 POBLACION

La población con la que se llevó a cabo la Experiencia Docente con la Comunidad estuvo conformada en su mayoría con practicantes captados en el Instituto oficial experimental centro de usos múltiples CUM, ubicado en la 28 ave. "A"33-04 de la zona 5 de la ciudad capital de Guatemala.

2.3 FUENTE DE INFORMACIÓN

Tests pedagógicos que se aplicaron a los practicantes de luchas en las categorías infante juvenil y juvenil de la ciudad capital de Guatemala.

2.4 RECOLECCION DE INFORMACION

La información fue recopilada de los tests pedagógicos aplicados, cuatro en total, con lo cual se fue conociendo el grado de asimilación en los entrenamientos en los componentes físicos, utilizando para tal efecto datos de pruebas físicas de fuerza muscular localizada, velocidad y resistencia.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACION

Se realizó el análisis e interpretación respectiva, a efecto de establecer la evolución en los componentes de la preparación física de los practicantes de luchas de las categorías infante-juvenil y juvenil de la ciudad capital de Guatemala.

3. MARCO TEORICO

3.1 LA PREPARACION DE LOS PRACTICANTES

La preparación de los practicantes, planteado por Arbesú Santiago¹, dentro del deporte en general, se hilvana con otros factores a efecto de conseguir los resultados deportivos esperados, es por eso que resulta imprescindible detallar la importancia de la misma y específicamente, los componentes o aspectos Fundamentales de la misma, siendo estos los siguientes:

- Preparación Física.
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Teórica
- Preparación Psicológica

3.1.1 LA PREPARACIÓN FISICA

Es el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva. Al tener una orientación deportiva aplicada, la preparación física del practicante está ligada íntimamente, con el desarrollo físico general, se divide en preparación física general y especial.

3.1.1.1 LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL

Consiste en el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas del deporte dado, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los éxitos de la actividad deportiva.

En cualquier deporte, el éxito depende no sólo de las capacidades especiales, específicas de ese deporte, sino también del nivel general de las posibilidades funcionales del organismo.

La preparación física general se encarga de crear la base para la especial, ya que asegura el desarrollo múltiple de las capacidades condicionales y coordinativas.

3.1.1.2 LA PREPARACIÓN FISICA ESPECIAL

La preparación física especial del practicante esta dada en concreto, por el proceso de desarrollo de las capacidades físicas que corresponden a las necesidades específicas del deporte elegido.

¹ Arbesú, Alberto, Programa de Capacitación Directores Técnicos Metodológicos Departamentales, 1994.

Cada deporte plantea exigencias especiales a las capacidades físicas del practicante y requiere la combinación y manifestación especiales de las diversas cualidades físicas.

El desarrollo de esas capacidades específicas, basadas en la manifestación y combinación especial de las diversas cualidades físicas, constituyen el contenido de la preparación física especial del practicante.

3.1.2 PREPARACION TECNICA

Se denomina preparación técnica del practicante a la enseñanza que se le imparte de los movimientos y acciones que constituyen el medio para librar la lucha deportiva o para efectuar los entrenamientos.

Así mismo debe mencionarse que la a preparación técnica puede dividirse en general y especial, para el caso de la preparación técnica general, es la está orientada preferentemente a la asimilación de conocimientos y la formación de la destreza y hábitos cuya posesión contribuye al perfeccionamiento técnico en el deporte elegido, por ejem. Las variadas capacidades y hábitos acrobáticos al especializarse en lucha deportiva

La preparación técnica se divide en dos etapas:

- a. aprendizaje
- b. perfeccionamiento

La etapa de aprendizaje, está dada por el dominio en la ejecución del movimiento técnico.

En tanto que, en la etapa de perfeccionamiento se deben desarrollar todas las variantes posibles del movimiento técnico en dependencia de las posibles condiciones a presentarse en la competencia.

Cada movimiento técnico requiere de un aprendizaje que llegue hasta el perfeccionamiento del hábito deportivo. La preparación técnica debe garantizar la solución más eficaz en la realización de un movimiento técnico en correspondencia con las leyes mecánicas, biológicas y la reglamentación.

La preparación técnica especial, en ella el practicante asimila la técnica del deporte dado, aprende las leyes biomecánicas de los movimientos y acciones relativas al objeto de la especialización deportiva y asimila prácticamente los correspondientes hábitos motores, buscando con ello, elevarlos al más alto nivel de perfeccionamiento posible.

3.1.3 PREPARACION TACTICA

La preparación táctica del practicante, se lleva a cabo en estrecha relación con la preparación técnica. En tanto que la preparación técnica proporciona

los medios para librar la lucha deportiva, la preparación táctica asegura el buen empleo de los mismos.

La preparación táctica no es más que es el empleo racional de los elementos técnicos, que a su vez dependen de las condiciones propias del atleta, de su contrario y del medio donde se desarrolla la competencia.

En el proceso de preparación táctica de los practicantes, se debe prever:

La asimilación de los fundamentos teóricos de la táctica deportiva, es decir, la adquisición de conocimientos pertenecientes al arsenal de recursos tácticos y acerca de cómo y en qué condiciones deben ser aplicados.

El estudio de las posibilidades de los contrarios, así como de las condiciones reales que se desarrollarán las competencias por celebrar.

La asimilación de los recursos tácticos, de sus combinaciones y variantes, hasta llegar al dominio de la destreza y hábitos tácticos perfectos.

Primordialmente, se debe potenciar el desarrollo del razonamiento táctico, ya que este comprende una serie de operaciones mentales necesarias para confeccionar y cumplir el plan de lucha deportiva; a su vez, este razonamiento táctico se basa en el mayor y mejor aprovechamiento de los conocimientos y la experiencia correspondiente, en la capacidad de observar detenidamente, de captar y apreciar rápidamente la situación de lucha deportiva y adoptar oportunamente la decisión correcta apoyándose para esto en la percepción, memoria e imaginación creativa

3.1.4 PREPARACION TEÓRICA:

La preparación teórica se refiere a los conocimientos que puedan adquirir los atletas en cuanto a teoría y metodología del entrenamiento, sin descartar claro está, otras ciencias.

Mientras más conocimiento tenga el atleta sobre estas materias, mayor será su GRADO de conciencia E INVOLUCRAMIENTO al efectuar el entrenamiento.

Mientras más teoría conozca sobre la técnica y la táctica mayor será su aplicación en la competencia. Esta preparación teórica se logra a través de conferencias, charlas, estudios individuales, etc.

Se debe tener claro que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, en el cual se fortalece la formación integral de los practicantes, de esta forma, es por demás importante que los mismos lleguen a tener el conocimiento general de los componentes de su preparación, los objetivos que se persigue alcanzar, entre otras.

3.1.5 PREPARACION PSICOLOGICA

Una buena preparación psicológica es la base fundamental para el éxito (desarrollo de sus cualidades volitivas).

El objetivo de la preparación psicológica está dado por desarrollar una óptima predisposición psíquica en el atleta bajo las condiciones específicas de la competencia.

Esta predisposición se logra cuando en el proceso de preparación del practicante se desarrollan las siguientes tareas:

- Desarrollo de la personalidad del practicante relacionada con el rendimiento deportivo: La formación de la personalidad del practicante se logra a través del desarrollo de la conciencia, la moral y la voluntad. El desarrollo de la conciencia del atleta se refiere al aumento gradual de su rol como practicante y su importancia dentro de la sociedad. El desarrollo de la moral del atleta contribuye a fortalecer las responsabilidades, honestidad, relaciones con sus compañeros; todo esto sobre la base de un tratamiento adecuado durante el proceso de entrenamiento.

El desarrollo de la voluntad se basa en la capacidad de regular efectivamente, la dirección, intensidad y la aptitud de la voluntad según la necesidad del rendimiento deportivo.

- Modelación del Entrenamiento:

Que el atleta tenga que adaptarse a condiciones difíciles de competencia debe ser parte de los objetivos del proceso de entrenamiento. Esta adaptación debemos lograrla por medio del entrenamiento y por tanto el contenido, la forma y la organización del mismo debe caracterizar la situación de la competencia.

- Regulación de los estados psíquicos para determinadas situaciones:

Debemos trabajar sobre la regulación de diferentes estados emocionales que se presentan en los atletas pre-competencia en la competencia y post competencia.

Para esto es importante conocer las manifestaciones emocionales de nuestros atletas tanto en el proceso de competencia como en el entrenamiento para poder regularlas de forma positiva para lograr el éxito.

3.2 LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas de los distintos practicantes, lo que nos obliga a que, al

organizar el entrenamiento, se encuentren en él los principios generales de acuerdo a las peculiaridades del proceso.

Es importante la comprensión clara de todos los principios del entrenamiento, además es fundamental para el trabajo del entrenador, ya que la vulneración de los mismos, lleva a errores graves en el proceso de preparación del practicante.

Por tanto, se debe tener en cuenta que este proceso se rige para su desarrollo por varios principios fundamentales, definidos por Forteza y Ranzola², como Principios del Entrenamiento Deportivo, siendo estos los siguientes:

- Principio del nivel de dirección con vistas a logros deportivos superiores.
- Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.
- Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento deportivo.
- Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.
- Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
- Principio de la unidad de la preparación general y especial.

3.2.1 Principio del nivel de dirección con vistas a logros deportivos superiores

El deporte presupone siempre una orientación hacia el logro de elevados resultados deportivos y a su constante mejoramiento; a la actividad deportiva competitiva le es inherente la orientación tendiente hacia el máximo resultado; por supuesto este máximo resultado es distinto para los diversos deportes que tienen la aspiración común, cada uno, de recorrer el camino más largo posible de perfeccionamiento deportivo. Los resultados deportivos son importantes no sólo por lo que representan en sí, sino como índices concretos del desarrollo de las capacidades y del rendimiento.

3.2.2 Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.

Debemos saber que el proceso de dirección del desarrollo del hombre surge lógicamente de la necesidad de aumentar de manera gradual las cargas funcionales. Esto es justo en gran medida para el entrenamiento deportivo, ya que el nivel de los logros deportivos es proporcional al nivel de exigencias del entrenamiento. En este proceso crecen gradualmente las cargas como las exigencias en cuanto a la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

3.2.3 Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento deportivo.

La esencia de este principio se explica como proceso de entrenamiento ininterrumpido. Este proceso sólo se interrumpe al dar paso al descanso, o sea, que este principio es la combinación de la actividad física con el descanso, siempre que este corresponda a la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo.

² Forteza y Ranzola. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo 1988.

Sus características fundamentales están dadas por los siguientes aspectos.

El proceso de entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, mantiene la orientación al perfeccionamiento en el deporte elegido.

La influencia de cada ciclo de entrenamiento ulterior se materializa sobre la base de las huellas del anterior.

El intervalo de descanso entre los entrenamientos se mantiene en los límites que garantizan el restablecimiento y el incremento de la capacidad de trabajo, con la particularidad de que se permite periódicamente la realización de entrenamientos con deuda parcial de restablecimiento.

3.2.4 Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.

La esencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande, después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga siguiente. Esto se fundamenta fisiológicamente, en que mientras mayor sea la carga, mayores serán los cambios funcionales que se produzcan y mayor el tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo y de adaptación a dicha carga. En relación con este principio existen tres tipos de ondas que caracterizan la tendencia general de la dinámica de las cargas de los diferentes entrenamientos (Pequeñas, Medias y Grandes).

3.2.5 Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.

El carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas o tendencias y períodos que son característicos de toda estructura de entrenamiento:

El carácter cíclico se expresa por dos situaciones básicas:

El contenido del entrenamiento deportivo es necesario cambiarlo de forma tal que contribuya al desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta. Esto se logra por los cambios periódicos de todos los elementos durante el proceso de entrenamiento en los límites de un tiempo determinado.

Todos los cambios se deben efectuar en los límites de ciertos tiempos, planificados con anticipación, que abarcan la preparación del practicante, los cuales se definen de la siguiente forma:

Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo y Unidades de Entrenamiento.

3.2.6 Principio de la unidad de la preparación general y especial.

El máximo progreso en el deporte está dado a base del incremento general de las posibilidades funcionales del organismo y del desarrollo múltiple de las posibilidades físicas y psicológicas; por tanto la orientación del entrenamiento debe estar encaminada tanto a la dirección especial como a la multilateral, para que no se contraponga una a la otra.

La capacidad de trabajo especial, está dirigida al desarrollo de las capacidades que caracterizan específicamente a un deporte determinado.

La capacidad de trabajo general, está dirigida al perfeccionamiento multilateral de las capacidades, que no son específicas para cierto tipo de deporte, pero que el desarrollo de las mismas influye en los éxitos de la actividad deportiva competitiva, directa o indirectamente.

3.3 PERIODIZACION

La constituye en sí, el proceso de entrenamiento³ en el transcurso de los largos intervalos de tiempo, los cuales se van estructurando por nombres y en temporalidades definidas.

MACROCICLO

Comprende el tiempo total de se dispone desde el inicio de la preparación hasta después de la competencia fundamental. En forma general se emplea en períodos semestrales o anuales, así mismo puede utilizarse en la temporalidad de un ciclo olímpico.

MESOCICLO

Es el que de forma regular, cuenta con una temporalidad aproximada de un mes, o bien, puede comprender de dos hasta ocho microciclos; los objetivos de los mesociclos se ven caracterizados por su propia denominación, de esta cuenta se tiene:

- Entrante o introductorio
- Desarrollador
- Estabilizador
- Control preparatorio
- Pre Competitivo
- Competitivo
- Recuperador
- Restablecedor

Mesociclo de Preparación Física Especial Variada.

Este mesociclo es el eslabón que une el mesociclo de preparación general con el especial se utiliza generalmente en deportes de combate. El objetivo fundamental del mismo es que en él se va preparando al organismo del atleta para recibir las cargas del mesociclo siguiente; en el mismo se va pasando paulatinamente de los medios y tareas generales a los específicos. La duración de este oscila entre las 3 y 5 semanas.

³ Arbesú, Alberto, Programa de Capacitación Directores Técnicos Metodológicos Departamentales, 1994.

MICROCICLO

Corresponden a un período de preparación que puede tener una temporalidad de dos hasta siete días de entrenamiento; cabe señalar que durante este tiempo el trabajo es más consolidado.

Para su determinación se clasifican en:

- De preparación general
- De preparación especial
- Ordinarios o corrientes
- De choque
- Modelaje competitivo
- Aproximación
- Competitivo
- Recuperador
- Variable

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

Constituye el último elemento de la planificación del proceso de entrenamiento deportivo, también se le denomina clase diaria y se divide en tres aspectos o partes principales, siendo estas:

- Parte inicial
- Parte principal
- Parte final

PERIODO PREPARATORIO

En este período se crearán las premisas y condiciones necesarias para la adquisición de la forma deportiva y se desarrollará la capacidad para perfeccionar en lo sucesivo la actividad motora para planificación del entrenamiento en la lucha deportiva.

Este período va encaminado esencialmente al desarrollo de las capacidades motrices, por medio de la preparación física general y especial del luchador, sin obviar como es lógico el estudio de los principales movimientos técnico-tácticos (los fundamentales) y el desarrollo de las cualidades volitivas, o sea que durante este período se crea el fundamento general y especial de la preparación (morfológico, fisiológico, psicológico, físico y técnico-táctico), muy necesario para la actividad del próximo período de competencia.

Se subdividirá a su vez en 3 etapas.

- a). Preparación Física General.
- b). Preparación Física Especial Variada.
- c). Preparación Física Especial.

PERIODO COMPETITIVO

Este período constituye la segunda fase de la preparación durante el desarrollo de un mismo Macro ciclo y se subdivide en dos etapas, dadas por:

- Obtención de la forma deportiva
- Mantenimiento de la forma deportiva

En este período está comprendida la competencia fundamental, en la cual deberán participar los practicantes comprendidos en el proceso de preparación.

PERIODO DE TRANSITO O TRANSICIÓN

Constituye la última etapa de la preparación en el Macro ciclo, consta de dos etapas, dadas por

- Etapa de recuperación
- Etapa de restablecimiento.

Las funciones de este período en su etapa de recuperación consisten en permitir que el organismo del practicante retorne a sus condiciones normales, después del desgaste sufrido por el evento.

En tanto que en la etapa de Restablecimiento, a través del descanso activo, se propicia su posibilidad a recuperar parte de sus capacidades de trabajo para el próximo macro ciclo.

3.4 CONDICION FISICA

Toda persona posee fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física.

3.4.1 FUERZA

La fuerza muscular⁴ es una de las cualidades más importantes en el desarrollo físico del hombre, por la repercusión e influencia que tiene en el conjunto de actividades, no solo del deporte sino de la vida diaria.

Una definición respecto a esta cualidad, está dada por ser "la capacidad que tiene el hombre para superar una resistencia exterior y resistirla, a través de los esfuerzos musculares.

⁴ Arbesú, Alberto, Programa de Capacitación Directores Técnicos Metodológicos Departamentales, 1994.

La utilización de la fuerza muscular está en dependencia de la disponibilidad del sistema nervioso central, del diámetro fisiológico de los músculos, de su elasticidad entre otros.

Existen tres diferentes tipos de fuerza, con características particulares e importancia relevante de forma individual, dando cumplimiento cada una a tareas de gran responsabilidad en la preparación del practicante.

Los tipos de fuerza están dados por:

- La Fuerza Máxima⁵. Es la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria.
- La Fuerza Rápida⁶. También es denominada por algunos especialistas como fuerza velocidad o fuerza explosiva, se puede definir como la capacidad de superar una resistencia externa en el menor tiempo posible y con la mayor efectividad.
- La Resistencia de la Fuerza. Se puede definir como la capacidad que debe tener el practicante para vencer la fatiga y estar en disposición de superar una resistencia externa en todo el transcurso de su actividad competitiva.

3.4.2 VELOCIDAD

En la actualidad se aprecia una tendencia confusa por muchos especialistas, respecto de la utilización de los términos de velocidad y rapidez, en referencia al corto tiempo de ejecución de una actividad con ritmo elevado.

El Ruso Matveev⁷, explica algunos aspectos por separado, pudiendo en su defecto resumir lo siguiente:

Velocidad: Es el tiempo mínimo utilizado en la realización de un movimiento completo.

Rapidez: Es el tiempo mínimo utilizado en la realización de un componente del movimiento.

3.4.3 RESISTENCIA

Es la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio, en ejercicios deportivos de una larga duración.

⁵ Harre, Dietrich, Teoría del Entrenamiento Deportivo 1988.

⁶ Arbesú, Alberto, Programa de Capacitación Directores Técnicos Metodológicos Departamentales 1994.

⁷ Mateev, L.P. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, 1983.

Una definición simple y global expresa que es la capacidad de realizar un trabajo efectivo independientemente del tiempo de la duración del ejercicio.

El Dr. Harre⁸ expresa que la Resistencia se caracteriza en cinco tipos:

- Resistencia larga (más de 8´)
- Resistencia media (de 2´ a 8´)
- Resistencia corta (de 45" a 2´)
- Resistencia de la Fuerza
- Resistencia de Rapidez

3.4.4 FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es aquella capacidad física fundamental que permite o posibilita realizar movimientos con la máxima amplitud o extensión en una articulación determinada.

También es la cualidad que, con base en la movilidad articular y en la extensibilidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, posibilitando al sujeto que las realiza practicar acciones deportivas que requieren habilidad y destreza.

La Importancia y necesidad de esta cualidad en la practica deportiva resulta fundamental en algunas especialidades deportivas que requieren la máxima amplitud de movimientos como son las gimnasias, el voleibol, los saltos, los lanzamientos, las carreras de obstáculos, los deportes de combate o contacto directo, así mismo es necesaria y muy conveniente en deportes de equipo como en hockey, balonmano, waterpolo, voleibol, también resulta primordial para prevenir lesiones musculares y mejorar la practica deportiva en general.

Ventajas del trabajo de la flexibilidad:

- Previene las lesiones musculares.
- Facilita la coordinación muscular entre músculos agonistas y antagonistas.
- Favorece la contracción muscular aumentando la velocidad y fuerza de contracción.
- Se aprovecha mejor la energía mecánica (por las palancas corporales).
- Favorece la técnica y economiza esfuerzos.

3.5 PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Recomendación de un programa de ejercicio en términos de tipos de actividad, intensidad, volumen, frecuencia y trabajo total realizado, cuyo objetivo esta dado

⁸ Harre, Dietrich., Teoría del Entrenamiento Deportivo, 1988.

por lograr producir o mantener niveles de condición física aceptables y prevenir o tratar algunas enfermedades.

3.5.1 VALORACIÓN MÉDICA

Valoración del estado físico de un individuo partiendo de la historia médica (clínica), la exploración física y el análisis de los resultados de pruebas de laboratorio.

3.5.1.1 HISTORIA CLINICA

La historia clínica recoge la información obtenida al interrogar al paciente sobre:

Antecedentes médicos
Síntomas y características
Evolución del dolor desde que apareció

3.5.1.2 EXPLORACION FISICA

Esta consiste en solicitar al paciente que adopte ciertas posturas y realice determinados movimientos.

3.5.2 EVALUACIÓN FÍSICA

Es un proceso basado en protocolos de cuantificación y cualificación de características de la condición o física, cuyos resultados permiten una apreciación, revisión y toma de decisiones respecto al estado físico de los individuos.

Existen cuatro áreas en las que se debe poner especial atención a la hora de evaluar la condición física para la salud:

- a) Función cardiovascular-respiratoria
- b) Composición corporal
- c) Fuerza muscular y resistencia muscular
- d) flexibilidad.

Cuando se habla de evaluación física para la salud se deben observar los resultados de las evaluaciones como elementos determinantes, no solo del nivel de condición física de la persona, sino que además como elementos importantes a la hora de cuantificar los niveles de riesgo que puede tener ésta para desarrollar prematuramente enfermedades hipocinéticas o degenerativas.

Los resultados de las evaluaciones físicas pueden usarse al menos de las siguientes formas:

- 1.- Para la identificación de puntos fuertes, débiles y nivel de las cualidades. Esto da información necesaria para la prescripción del ejercicio.
- 2.- Con propósitos netamente educativos, es decir que los resultados de las pruebas pueden utilizarse para estimular el interés por los temas relativos a la salud.
- 3.- Como motivación, ya que algunas personas percatándose del nivel en que se encuentran a unos criterios estándar o a otros individuos, se motivan para mejorar su categoría o bien, para mantener la misma.
- 4.- Como evaluación del programa, es decir que esto nos sirve por cuanto los resultados que se obtengan, se utilicen para determinar si se han alcanzado los objetivos propuestos.

3.5.2.1 FUERZA,

Sentadillas, Despechadas y Abdominales en 20”.

Sirve para evaluar el incremento de la fuerza en el practicante (muscular localizada) tren inferior, superior y medio respectivamente.

Objetivo: supervisar el desarrollo de la fuerza muscular localizada en el practicante.

El test consiste en que el practicante pueda realizar la mayor cantidad de ejercicios en 20 segundos, para el caso de las abdominales, estando en posición de cúbito con las piernas flexionadas, contará con la ayuda de un compañero quien evitará que se despeguen de la superficie.

Análisis: esta se efectúa por comparación, con los resultados de pruebas anteriores, lo que se espera es que con el entrenamiento apropiado entre cada prueba, se dé una mejora en cuanto a incremento en la cantidad de repeticiones en el mismo lapso de tiempo.

3.5.2.2 VELOCIDAD

50 mts.. Es un test anaeróbico alactácido, en el cual se mide el desarrollo de la velocidad en la distancia establecida.

400 mts.. Es un test anaeróbico lactácido, en el cual se mide el desarrollo de la velocidad (en presencia de oxígeno) en la distancia establecida.

Análisis: esta se efectúa por comparación, con los resultados de pruebas anteriores, lo que se espera es que con el entrenamiento apropiado entre cada prueba, se dé una mejora en cuanto disminución del tiempo empleado por los practicantes.

3.5.2.3 TEST DE COOPER

Es uno de los sistemas más sencillos para evaluar el estado físico de un atleta. Es muy fácil de realizar y no requiere grandes medios técnicos, es un test aeróbico de 12 minutos, que es utilizado en todo el mundo y al que por su temporalidad, también se le conoce como el Test de los 12 minutos.

En función del mismo, se puede planificar correctamente el entrenamiento deportivo.

Objetivo: Supervisar el desarrollo de la resistencia general del atleta.

En test consiste en: El practicante deberá recorrer la mayor distancia posible, en 12 minutos, donde podrá disminuir el ritmo, si aparece fatiga e inclusive podrá caminar, pero no detenerse, ya que al hacerlo el test se suspende.

Análisis: El análisis es por comparación, con los resultados de pruebas anteriores, lo que se espera es que con el entrenamiento apropiado entre cada prueba, el análisis indique una mejora.

Material e Instalaciones: de preferencia pista de atletismo, cronómetro. De no contarse con una pista como tal, se debe hacer la prueba en un terreno plano, en el cual la distancia pueda estar señalizada a cada 50 mts.

4. MARCO OPERATIVO

4.1 RECOLECCION DE DATOS

Se recopiló a través de los Test Pedagógicos que se aplicaron a los practicantes de Luchas de las categorías infante juvenil y juvenil de la ciudad capital de Guatemala, con una periodicidad entre 9 y 10 semanas entre cada uno.

4.2 TRABAJO DE CAMPO

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Luchas de Guatemala, localizada en el edificio Polideportivo, 12 av. y 27 calle z. 5 2do. nivel, ciudad de los deportes "Dr. Juan José Arévalo Bermejo".

La realización del programa de docencia y servicio de la Experiencia Docente con la Comunidad abarcó del 02 de marzo al 15 de diciembre de 1998, de lunes a viernes en horario de 14:00 a 15:30 hrs. y sábados de 10:00 a 11:00 hrs. con una duración de diez meses, de marzo a diciembre.

Para lograr los fines del trabajo de campo se utilizó la metodología siguiente:

- En el campo de la Docencia (METODOS DIDACTICOS):

Se utilizaron los métodos
Oral expositivo
Auditivos
Visuales
Propioceptivos
Fragmentario
Global
Mando directo.

- En el campo de Servicio: (METODOS DEL ENTRENAMIENTO):

Se utilizó los métodos:

Del Ejercicio Standard
Del ejercicio Variable.

5. DESCRIPCION DE LA EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD

- Se realizó con una duración de diez meses en las instalaciones de la Federación Nacional de Luchas de Guatemala.
- Se dio inicio al trabajo de campo a partir de la tercera semana de marzo.
- Durante los meses de marzo y abril, se visitaron establecimientos educativos aledaños a la Federación Nacional de Luchas de Guatemala a efecto de incrementar la cantidad de practicantes.
- El período preparatorio constó de veinticinco semanas, de marzo a septiembre.
- El primer test pedagógico o evaluación funcional se realizó en la tercera semana de marzo contándose únicamente con una matrícula de cinco (05) practicantes de Luchas.
- En el mes de mayo se realizó una exhibición con la Selección Nacional de Luchas de Guatemala en las instalaciones del establecimiento educativo Centro de Usos Múltiples CUM de la zona 5 capitalina, logrando el incremento en la matrícula de practicantes de Luchas.
- El segundo test pedagógico o evaluación funcional se realizó en cuarta semana del mes de mayo.
- La mayoría de practicantes participaron como personal de apoyo de la comisión técnica en el desarrollo de la XI Copa Internacional de Luchas “Pat” Shaw In Memoriam.
- El tercer test pedagógico o evaluación funcional se realizó en la última semana del mes de julio.
- El período competitivo constó de once semanas, de septiembre a noviembre.
- Se participó una exhibición de lucha, dentro del desarrollo de los Juegos Deportivos Intermunicipales del Departamento de Guatemala.
- El cuarto test pedagógico o evaluación funcional se realizó en la primera semana del mes de octubre.
- Se participó en dos competencias de preparación con los departamentos de Escuintla y Sacatepéquez, en las que se promovieron objetivos específicos de evaluación.
- El período de tránsito constó de tres semanas de noviembre a diciembre.

6. METODOLOGÍA

De todos debe ser conocido que el entrenamiento deportivo es una actividad que está dirigida a actuar de forma directa e inmediata sobre el organismo del deportista, con lo cual, se provocan cambios en su estructura muscular, su aparato neurovegetativo, bioquímico, etc. contándose con objetivos claros en cuanto a lograr mayores potencialidades en el desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas, es decir fuerza, velocidad, resistencia, para las primeras, así como ritmo, orientación, diferenciación (entre otras) para las segundas. Lo que no se debe dejar de tomar en consideración por razones obvias, está dado porque uno de los aspectos más importantes para alcanzar lo anteriormente expresado, de forma sistemática, lo constituyen los Métodos de Entrenamiento Deportivo.

La buena selección y dosificación del método indicado para alcanzar el objetivo o los objetivos propuestos, es definitivamente fundamental para el desarrollo de nuestras actividades.

Entendiendo el entrenamiento deportivo como un proceso pedagógico (enseñanza-aprendizaje), se debe hacer una diferenciación en cuanto a los métodos y sus variantes utilizados en la Experiencia Docente con la Comunidad, razón por la que podemos decir que, para la actividad precitada, se utilizaron dos tipos de métodos, dados por los Didácticos y los de Entrenamiento.

6.1 Métodos didácticos:

Permiten al maestro o especialista deportivo, una mejor organización de la clase y mayores posibilidades al proceso de enseñanza-aprendizaje. Se utilizan en las clases de Educación Física, o bien, en la parte de la Unidad de Entrenamiento (sesión de entrenamiento) dedicada a la enseñanza de la técnica y la táctica.

Cuanto el maestro o especialista deportivo, hace uso de los métodos auditivos, visuales, propioceptivos, orales expositivos, fragmentarios, globales, de formación (círculos, hileras, etc), está empleando métodos didácticos o de aprendizaje.

Como una breve explicación de lo anterior, tenemos:

- 6.1.1 Métodos auditivos. Se utilizan en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos que requieren un determinado ritmo, de igual forma, para generar acciones sin que necesariamente el deportista este observando directamente al Maestro o especialista deportivo.
- 6.1.2 Método visual. Es la demostración del movimiento mismo de diferentes formas. Esta demostración puede realizarla el Maestro o especialista deportivo, otro deportista o a través de videos o películas.

- 6.1.3 Método propioceptivo: Cuando se enseña el movimiento utilizando las sensaciones corporales del atleta.
- 6.1.4 Método Oral Expositivo: Es el método más utilizado por los Maestros y especialistas deportivos y se refiere a la utilización de la palabra por parte de estos para explicar, por ejem., el movimiento técnico o la acción táctica.
- 6.1.5 Método fragmentario: Este se puede utilizar cuando se puede dividir el movimiento en elementos relativamente autónomos.
- 6.1.6 Método global: Se emplea en los casos que no se pueden dividir los movimientos porque varía la estructura del mismo.

6.2 Métodos de entrenamiento⁹:

Actúan de forma directa sobre el proceso de preparación del deportista, con el objetivo de alcanzar la forma deportiva necesaria.

Estos métodos están integrados por el método del ejercicio, con la determinación de sus variantes adecuadas para lograr alcanzar los objetivos planteados.

En forma general, los métodos del entrenamiento se dividen en dos grandes grupos, dados por Métodos del Ejercicio Standard y Métodos del Ejercicio Variable.

6.2.1 Métodos del Ejercicio Standard:

Los movimientos no presentan variación alguna durante sus repeticiones, ni en su estructura, ni en su carga externa, son más apropiados para las actividades cíclicas.

Estos métodos se subdividen en Métodos del ejercicio Standard Normal, Continuo, En Cadena y A Intervalo.

Para su mejor comprensión, se proporciona una breve explicación de ellos.

- 6.2.1.1 Método del Ejercicio Standard Normal. Durante el ejercicio, la carga de los mismos se fija con igual condición, es decir sin ninguna variación durante toda la repetición continua del ejercicio.
- 6.2.1.2 Método del Ejercicio Standard Continuo. Utilizado para el trabajo aeróbico, cíclico, que algunos especialistas llaman de Resistencia General.
- 6.2.1.3 Método del Ejercicio Standard en Cadena. De similar realización al anterior, pero en su estructura presenta ejercicios acíclicos que se eslabonan unos con otros y sin pausas, que por su repetición constante, proporciona un aparente carácter cíclico, la actividad que mejor lo

⁹ Arbesú, Alberto, Programa de Capacitación Directores Técnicos Metodológicos Departamentales, 1994

representa está dada a través del calentamiento, tanto general como especial.

6.2.1.4 Método del Ejercicio Standard a Intervalos. Como su nombre lo indica, las cargas del entrenamiento se repiten después de una pausa, es decir, se entrena a intervalos, por lo que para su ejecución debe tenerse como tarea principal el hecho de la relación que debe existir entre trabajo y descanso, dándose esa relación de forma relativamente estable.

6.2.2 Métodos del Ejercicio Variable:

Presentan como aspecto principal, las variaciones dirigidas a los factores que pueden intervenir en la preparación del deportista, considerando la velocidad, la duración del ejercicio, las formas diferentes de realizarlos, formas diferentes de descanso y las condiciones externas de la actividad.

Para su utilización, estos métodos se subdividen en Método del ejercicio variable Continuo, variable A Intervalo, variable Progresivo, variable Decreciente y variable Variado.

6.2.2.1 Método del Ejercicio Variable Continuo. Es utilizado con ejercicio de movimientos cíclicos naturales, variando fundamentalmente el ritmo o la velocidad.

6.2.2.2 Método del ejercicio Variable a Intervalo. La carga no se realiza de una sola vez, sino que se alterna con períodos de descanso y también con variaciones de la propia carga, es decir que estos factores, carga y descanso pueden variar.

6.2.2.3 Métodos del ejercicio Variable Progresivo: La carga aumenta rigurosamente y el descanso se planifica en consideración a este aumento. El descanso entre tareas es máximo, lo cual permite la plena recuperación.

6.2.2.4 Métodos del ejercicio Variable Decreciente: Como su nombre lo indica, la carga decrece, no obstante la velocidad del ejercicio se mantiene.

6.2.2.5 Método del ejercicio Variable Variado. La carga varía, el ritmo o velocidad disminuye o se incrementa y el descanso también varía de forma constante, aclarando que este método debe utilizarse con deportistas que hayan adquirido cierto nivel de preparación y experiencia.

6.3 Mención especial merece el Método de Juego, que por los rangos de edad con que se realizó la Experiencia Docente con la Comunidad, fue fundamental por mantener un alto grado de motivación en los practicantes de luchas.

Este método es utilizado para el perfeccionamiento de hábitos motores, para la educación compleja de las capacidades motrices, para perfeccionar la agilidad y desarrollar la habilidad. Dentro de sus características merece especial atención el hecho de que las reglas del juego permiten una línea general para alcanzar los objetivos, pero incentiva la amplia independencia

de las acciones por el atleta, su iniciativa, agilidad y creatividad; a través de él se disimula la carga real y los deportistas la reciben de manera casi imperceptible.

Después de una explicación genérica respecto a los métodos utilizados, que consideramos sea de suma utilidad, resumimos la información a lo siguiente:

6.4 EN EL CAMPO DOCENTE (METODOS DIDACTICOS):

En la Experiencia Docente con la Comunidad, se utilizaron siguientes métodos:

- Oral expositivo
- Auditivos
- Visuales
- Propioceptivos
- Fragmentario
- Global
- Mando directo.

6.5 EN EL CAMPO DE SERVICIO

La metodología utilizada para desarrollar el plan de entrenamiento deportivo fue la siguiente:

- Ejercicio Standard
- Ejercicio Variable.

7. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Se debe tomar en consideración que el trabajo se inició con cinco practicantes, no obstante posterior al proceso de promoción y masificación, se logró el incremento de matrícula de los practicantes hasta mantener sistemáticamente un total de veintitrés.

Derivado de lo anterior, y respetando lo establecido en el Plan de Entrenamiento, al grupo inicial cumplimentó la totalidad de test pedagógicos planificados; en tanto que al grupo que se integró posteriormente, se les aplicaron tres de los test planificados.

También cabe recalcar que del grupo en su totalidad, solamente tres practicantes ya contaban con algún grado de experiencia en este deporte. Dado lo anterior, se procedió a realizar un análisis comparativo de forma individual de cada uno de los practicantes con relación a la cantidad de test pedagógicos a los que finalmente se sometieron.

El promedio de edad fue de 14 años, con respecto al cuadro de categorías de edad y peso (Anexo No. 46), se contó con 4 practicantes en la categoría infantil para un 17.39%, 12 en la escolar para un 52.17%, 6 en la cadetes para un 26.08% y 1 en la juvenil para un 4.34%

En la gráfica No. 1 (ver anexo No. 3, página No. 38) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de sentadillas en veinte segundos, comparando los resultados del segundo test contra el último. *

El practicante no. 1 mejoró en 2, el practicante No. 2 mejoró en 5, el practicante No. 3 mejoró en 3, el practicante No. 4 mejoró en 4, el practicante No. 5 mejoró en 2, el practicante No. 6 mejoró en 7, el practicante No. 7 mejoró en 4, el practicante No. 8 mejoró en 3, el practicante No. 9 mejoró en 4, el practicante 10 mejoró en 3, el practicante 11 mejoró en 4, el practicante 12 mejoró en 3, el practicante 13 mejoró en 5, el practicante 14 mejoró en 2, el practicante 15 mejoró en 1, el practicante 16 mejoró en 5, el practicante 17 mejoró en 1, el practicante 18 mejoró en 2, el practicante 19 mejoró en 3, el practicante 20 mejoró en 1, el practicante 21 mejoró en 4, el practicante 22 mejoró en 1 y el practicante 23 disminuyó en 2 .

El 96% de los practicantes mejoraron la fuerza muscular localizada (tren inferior, piernas)

De igual forma, se efectuó una tabla de distribución por rangos de edad de los veintitrés (23) practicantes¹⁰ , a través de la cual se procedió a obtener la media aritmética y la desviación estándar en esta prueba. Se debe hacer notar que para los efectos prácticos de estos últimos indicadores, se tomaron en cuenta para todas las pruebas, solamente los test pedagógicos de los meses de mayo, julio y octubre; de lo cual se obtuvieron los siguientes datos:

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	22.33	1.9
12 años	21.33	2.6
13 años	22.20	2.0
14 años	22.62	1.6
15 años	23.17	1.5
16 años	25.83	1.5
17 años	25.33	1.2

En la gráfica No. 2 (ver anexo No. 4, página No. 39) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de despechadas en veinte segundos, comparando los resultados del segundo test contra el último. *

¹⁰ Ver anexo No. 11

El practicante no. 1 mejoró en 3, el practicante No. 2 mejoró en 3, el practicante No. 3 mejoró en 5, el practicante No. 4 mejoró en 4, el practicante No. 5 mejoró en 2, el practicante No. 6 mejoró en 7, el practicante No. 7 mejoró en 3, el practicante No. 8 mejoró en 2, el practicante No. 9 mejoró en 3, el practicante 10 mejoró en 2, el practicante 11 mejoró en 6, el practicante 12 mejoró en 9, el practicante 13 mejoró en 5, el practicante 14 mejoró en 2, el practicante 15 mejoró en 2, el practicante 16 disminuyó en 2, el practicante 17 mejoró en 3, el practicante 18 mejoró en 3, el practicante 19 mejoró en 4, el practicante 20 mejoró en 1, el practicante 21 mejoró en 3, el practicante 22 mejoró 2 y el practicante 23 mejoró en 2.

El 96% de los practicantes mejoraron la fuerza muscular localizada (tren superior, brazos)

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	21	1.4
12 años	19.17	2.3
13 años	18.8	2.2
14 años	20.05	3.2
15 años	18.50	1.6
16 años	23	2.1
17 años	23	1.2

En la gráfica No. 3 (ver anexo No. 5, página No. 40) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de abdominales en veinte segundos, comparando los resultados del segundo test contra el último. *

El practicante no. 1 mejoró en 4, el practicante No. 2 mejoró en 5, el practicante No. 3 mejoró en 7, el practicante No. 4 mejoró en 3, el practicante No. 5 mejoró en 3, el practicante No. 6 mejoró en 6, el practicante No. 7 mejoró en 4, el practicante No. 8 mejoró en 5, el practicante No. 9 mejoró en 4, el practicante 10 mejoró en 5, el practicante 11 mejoró en 6, el practicante 12 mejoró en 6, el practicante 13

mejoró en 5, el practicante 14 mejoró en 3, el practicante 15 mejoró en 4, el practicante 16 mejoró en 3, el practicante 17 mejoró en 4, el practicante 18 mejoró en 2, el practicante 19 mejoró en 1, el practicante 20 mejoró en 2, el practicante 21 mejoró en 4, el practicante 22 mejoró 4 y el practicante 23 mejoró en 1.

El 100% de los practicantes mejoraron la fuerza muscular abdominal

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	7.67	0.03
12 años	7.67	0.02
13 años	7.67	0.03
14 años	7.95	0.62
15 años	7.83	0.03
16 años	8	0.22
17 años	9	0.02

En la gráfica No. 4 (ver anexo No. 6, página No. 41) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de velocidad en 50 mts., comparando los resultados del segundo test contra el último. *

El practicante no. 1 mejoró en 7 centésimas, el practicante No. 2 mejoró en 7 centésimas, el practicante No. 3 mejoró en 5 centésimas, el practicante No. 4 mejoró en 1 centésima, el practicante No. 5 mejoró en 5 centésimas, el practicante No. 6 mejoró en 4 centésimas, el practicante No. 7 mejoró en 2 centésimas, el practicante No. 8 mejoró en 3 centésimas, el practicante No. 9 mejoró en 5 centésimas, el practicante 10 mejoró en 1 segundo con 3 centésimas, el practicante 11 mejoró en 3 centésimas, el practicante 12 mejoró en 2 centésimas, el practicante 13 mejoró en 5 centésimas, el practicante 14 mejoró en 1 centésima, el practicante 15 mejoró en 6 centésimas, el practicante 16 mejoró en 2 centésimas, el practicante 17 mejoró en 3 centésimas, el practicante 18 mejoró en 9 centésimas, el practicante 19 mejoró en 7 centésimas, el practicante 20 mejoró en 5 centésimas, el practicante 21 mejoró en 2 centésimas, el practicante 22 mejoró en 4 centésimas y el practicante 23 mejoró en 3 centésimas.

El 100% de los practicantes mejoraron la velocidad en 50 mts.

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	20.67	3.61
12 años	18.50	2.59
13 años	18.27	2.15
14 años	20	2.37
15 años	21.17	2.79
16 años	21.75	2.80
17 años	18	0.58

En la gráfica No. 5 (ver anexo No. 7, página No. 42) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de resistencia anaeróbica láctica en 400 mts. comparando los resultados del segundo test contra el último. *

El practicante no. 1 mejoró en 2 segundos, el practicante No. 2 mejoró en 1 segundo, el practicante No. 3 mejoró en 1 segundo, el practicante No. 4 mejoró en 3 segundos, el practicante No. 5 mejoró en 3 segundos, el practicante No. 6 mejoró en 4 segundos, el practicante No. 7 mejoró en 4 segundos, el practicante No. 8 mejoró en 1 segundo, el practicante No. 9 mejoró en 2 segundos, el practicante 10 mejoró en 8 segundos, el practicante 11 mejoró en 1 segundo, el practicante 12 mejoró en 3 segundos, el practicante 13 mejoró en 5 segundos, el practicante 14 mejoró en 1 segundo, el practicante 15 mejoró en 5 segundos, el practicante 16 mejoró en 2 segundos, el practicante 17 mejoró en 3 segundos, el practicante 18 mejoró en 2 segundos, el practicante 19 mejoró en 5 segundos, el practicante 20 mejoró en 2 segundos, el practicante 21 mejoró en 4 segundos, el practicante 22 mejoró 4 segundos y el practicante 23 mejoró en 5 segundos.

El 100% de los practicantes mejoraron la velocidad en 400 mts.

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	1.20	0.02

12 años	1.21	0.03
13 años	1.23	0.02
14 años	1.25	0.05
15 años	1.69	0.49
16 años	1.34	0.04
17 años	1.45	0.03

En la gráfica No. 6 (ver anexo No. 8, página No. 43) se muestra los resultados obtenidos por los practicantes de luchas en las categorías infanto-juvenil y juvenil en la prueba de resistencia, a través del denominado Test de Cooper, comparando los resultados del segundo test contra el último. *

El practicante No. 1 mejoró en 276 mts., el practicante No. 2 mejoró en 185 mts., el practicante No. 3 mejoró en 200 mts., el practicante No. 4 mejoró en 211 mts., el practicante No. 5 mejoró en 389 mts., el practicante No. 6 mejoró en 393 mts., el practicante No. 7 mejoró en 325 mts., el practicante No. 8 mejoró en 177 mts., el practicante No. 9 mejoró en 200 mts., el practicante 10 mejoró en 291 mts., el practicante 11 mejoró en 341 mts., el practicante 12 mejoró en 568 mts., el practicante 13 mejoró en 310 mts., el practicante 14 mejoró en 385 mts., el practicante 15 mejoró en 350 mts., el practicante 16 mejoró en 188 mts., el practicante 17 mejoró en 177 mts., el practicante 18 mejoró en 393 mts., el practicante 19 mejoró en 391 mts., el practicante 20 mejoró en 279 mts., el practicante 21 mejoró en 287 mts., el practicante 22 mejoró en 298 mts. y el practicante 23 mejoró en 116 mts..

Rango Edad	Media	Desviación Estándar
11 años	2522	134.4
12 años	2316	254.7
13 años	2375	259.9
14 años	2407	314.9
15 años	2368	276.2
16 años	2640	410.8
17 años	2828	58.3

NOTA: * El programa dio inicio con 5 practicantes, los 18 restantes se integraron posteriormente, razonando que para los efectos de la evaluación estadística se tomaran en cuenta los resultados de los tres último test realizados a la totalidad de participantes..

8. CONCLUSIONES

- Se contó con el apoyo irrestricto de las autoridades dirigenciales, técnicas y administrativas tanto de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, como de la Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG, para la realización de la Experiencia Docente con la Comunidad EDC.
- La Experiencia Docente con la Comunidad se desarrolló en forma coordinada con el cuerpo técnico (entrenadores), administrativo y directivo de la Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG., lo que permitió el desarrollo pleno sin mayores inconvenientes del Plan Escrito y Gráfico de entrenamiento deportivo.
- La metodología puesta en práctica fue bien asimilada en el campo de la docencia, tanto por los Entrenadores como por los practicantes de lucha, lo cual se ve reflejado en los resultados alcanzados en los diferentes test a los que fueron sometidos.
- La metodología puesta en práctica fue bien asimilada en el campo del servicio, tanto por los entrenadores como por los practicantes de lucha.
- Los practicantes de luchas de las categorías infanto-juvenil y juvenil de la ciudad capital de Guatemala, mejoraron su condición física general, dado a que gradualmente fueron superando sus tiempos o cantidad de repeticiones en los diferentes test a los que se sometieron.
- La capacitación brindada a los entrenadores de la Federación nacional de luchas FNLG que atendían las categorías Infanto-Juvenil y Juvenil en la ciudad capital de Guatemala se cumplimentó en un 60%, derivado de los múltiples compromisos de los entrenadores (familiares y de estudio).
- Se logró incrementar y mantener la matrícula de practicantes de luchas durante el tiempo en que se desarrolló la Experiencia Docente con la Comunidad en la Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG, de cinco (5) a veintitrés (23) practicantes, valiéndonos de la metodología utilizada.
- A través del desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad EDC, al coadyuvar a la promoción y desarrollo de la lucha deportiva, se puede descubrir, captar y desarrollar valores deportivos, que al tener la continuidad y seguimiento debido, pueden desarrollarse y llegar a formar parte del equipo nacional de luchas, tal y como ha sucedido con el actual equipo nacional.
- Se evidenció la necesidad inherente en cuanto a un mayor desarrollo de la promoción de la lucha deportiva en el ámbito escolar y del deporte para todos.

9. RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes que estén por realizar la Experiencia Docente con la Comunidad EDC, Ejercicio Profesional Supervisado y Tesis de Graduación, de forma profesional en el ámbito del deporte federado, generen la necesidad de ser contratados (según su especialidad), tanto en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, así como en las Federaciones y Asociaciones Deportivas Nacionales.
- Que los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE, a través del desarrollo de la Experiencia Docente con la Comunidad EDC, Ejercicio Profesional Supervisado y Tesis de Graduación, coadyuven con los cuerpos técnicos, administrativos y dirigenciales de Federaciones y Asociaciones Deportivas Nacionales, en la planificación, evaluación y control de actividades científicas, técnicas y metodológicas que coadyuven a la formación integral de los deportistas.
- Derivado del desarrollo de la ciencia, los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE, deben estar inmersos constantemente en la actualización de conocimientos para la aplicación de los mismos en el desarrollo de sus actividades profesionales de forma general, citando como ejemplo, el desarrollo y aplicación de los métodos para el entrenamiento deportivo.
- Se debe dar continuidad a la Experiencia Docente con la Comunidad EDC, realizada por los estudiantes de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE, a efecto de que no se pierdan los logros obtenidos en el grupo objetivo y de esa forma, coadyuvar a desarrollar o fortalecer un sistema de trabajo en aquellas instituciones donde se hayan realizado.
- La Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG, debe dar continuidad sistemática a la capacitación, superación y actualización del personal técnico, (entrenadores nacionales y departamentales), en cuanto a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo se refiere.
- La Federación nacional de luchas de Guatemala FNLG, debe desarrollar un programa mucho más ambicioso en cuanto a la promoción y divulgación de la lucha deportiva en el ámbito nacional, para lo cual se pueden establecer alianzas estratégicas con el Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y la Recreación CONADER, medios de comunicación social, entre otros, para un programa de ésta índole.
- Por parte de las organizaciones que conforman el Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación CONADER, se debe apoyar la continuidad de este tipo de actividades, ya que se contribuye directa e indirectamente a la captación de talentos deportivos, específicamente para la realización de programas conjuntos (alianzas estratégicas) entre la Dirección General de Educación Física DIGEF, Ministerio de Cultura y Deportes MICUDE y la Federación Nacional de Luchas de Guatemala FNLG.

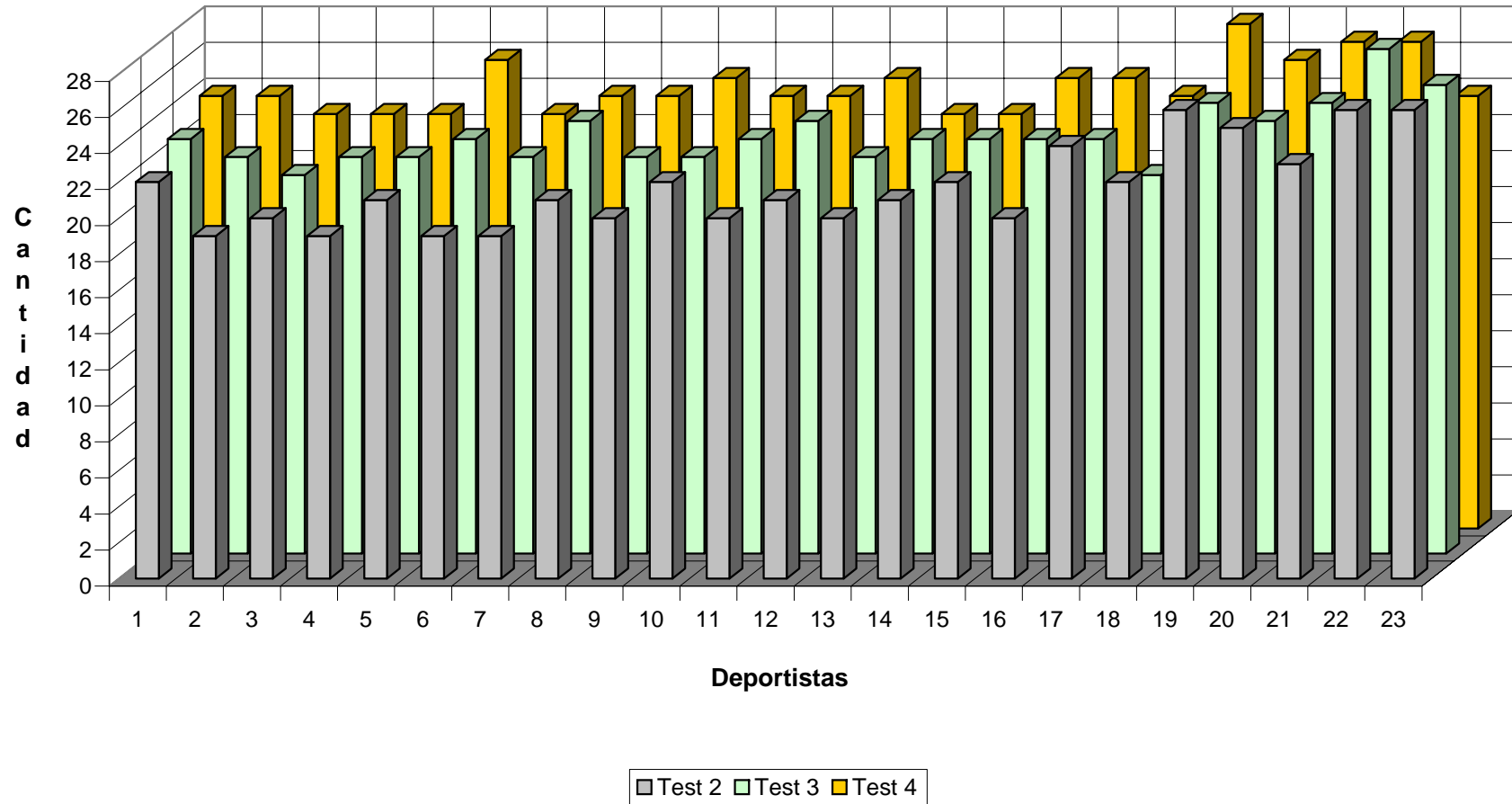
10. BIBLIOGRAFIA

- 1) Arbesú Santiago, Alberto de Jesús (Comp). (1994). Programa de Capacitación de Directores Técnicos Metodológicos de CDAG. Guatemala, Guatemala: Academia Deportiva Nacional.
- 2) Comité Ejecutivo Federación Nacional de Luchas de Guatemala FNLG. (1998). Plan de Trabajo.
- 3) Dirección de Alto Rendimiento -Actividades Deportivas- INDER. (1988). Programa de preparación del practicante en la Lucha Libre y Greco-romana. CUBA.
- 4) Dorta Sasco, Alberto Fernando, (1984). Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- 5) Forteza de la Rosa, A. y Ranzola Rivas, A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Científico – Técnica.
- 6) González, Byron Ronaldo (1998). Reglamentos de Extensión. Escuela de Ciencias Psicológicas, Coordinación de Extensión Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte. ECTAFIDE. Guatemala.
- 7) Harre, Dietrich. (1989). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba. Editorial Científico Técnica.
- 8) Matveev, L.P. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Rusia, Editorial Raduga.
- 9) Mazur, A.G. (1985). Lucha Clásica, Manual Metodológico. La Habana, Cuba. Editorial Científico Técnica.
- 10) Obra colectiva de la F.I.L.A. (1976). Aspectos fundamentales del entrenamiento de la Lucha.
- 11) Petrov, Rajko Prof. (1986). Freestyle and Greco-roman Wrestling. Published by F.I.L.A.
- 12) Raiko Petrov, Ogníane Makavev and Milanov, Ludmil. (1978). Children on the Mat. Publication by F.I.L.A.
- 13) Rothert, Horst and Tepper, W. (1990). Manual of Basic Holds in Wrestling for Children. Publication by F.I.L.A.

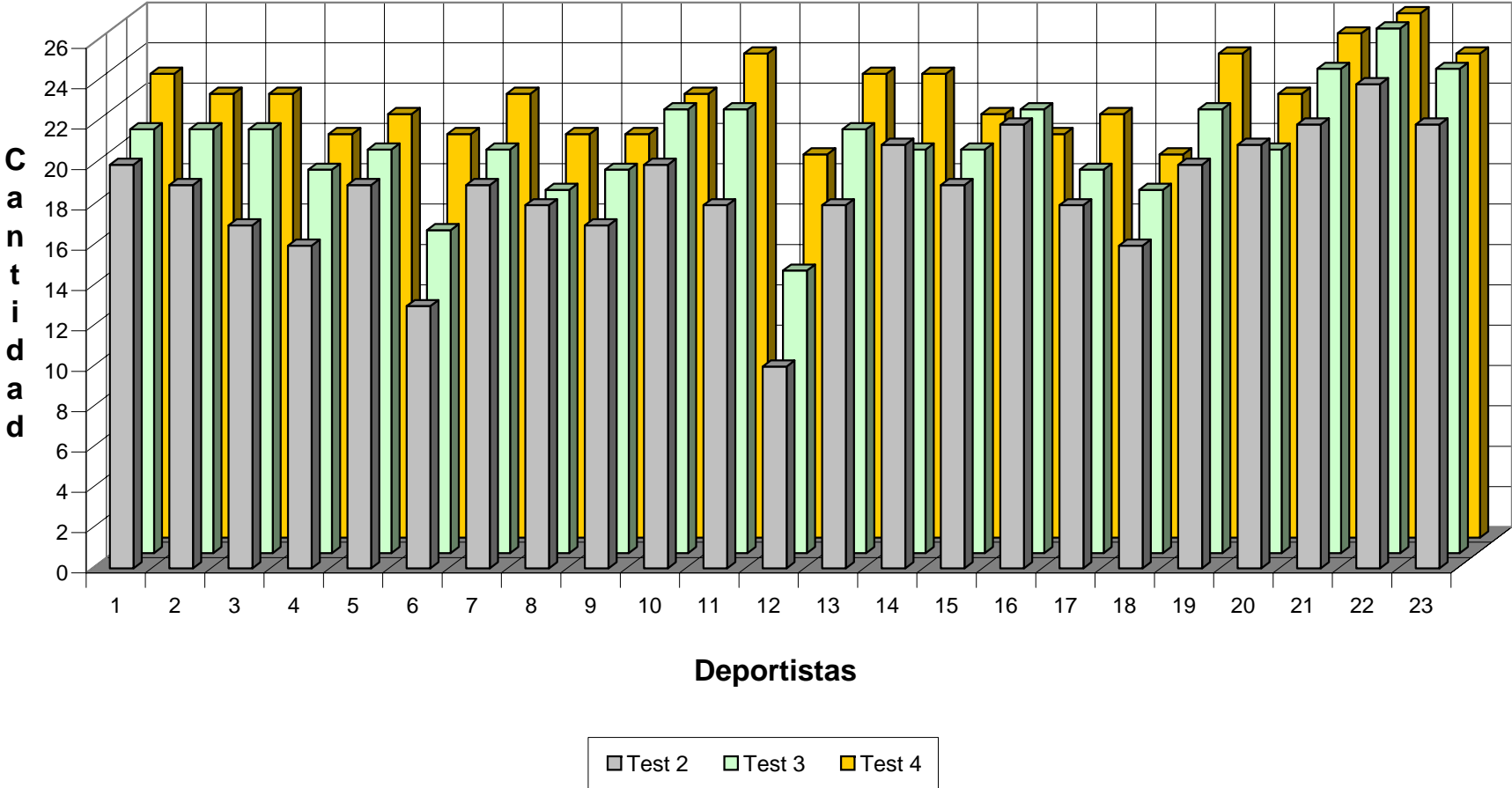
ANEXOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS DE GUATEMALA F.N.L.G.		
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORE -ECTAFIDE- EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNICAD -EDC- PROF. JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO		
CUADROS TECNICOS DE CONTROL DE ATLETAS CATEGORIA INFANTO-JUVENIL Y JUVENIL		
Nombre:		
Lugar y Fecha de Nacimiento:		
Edad:	Peso Kgs.	Estatura:
Residencia:		
Establecimiento Educativo:		
Año que cursa:		Jornada:
Nombre del Padre:		
Nombre de la Madre:		
Cantidad de Hermanos (as):		
Fecha de inicio entrenos de Lucha:		Especialidad:
Participación en Campeonatos y/o torneos		

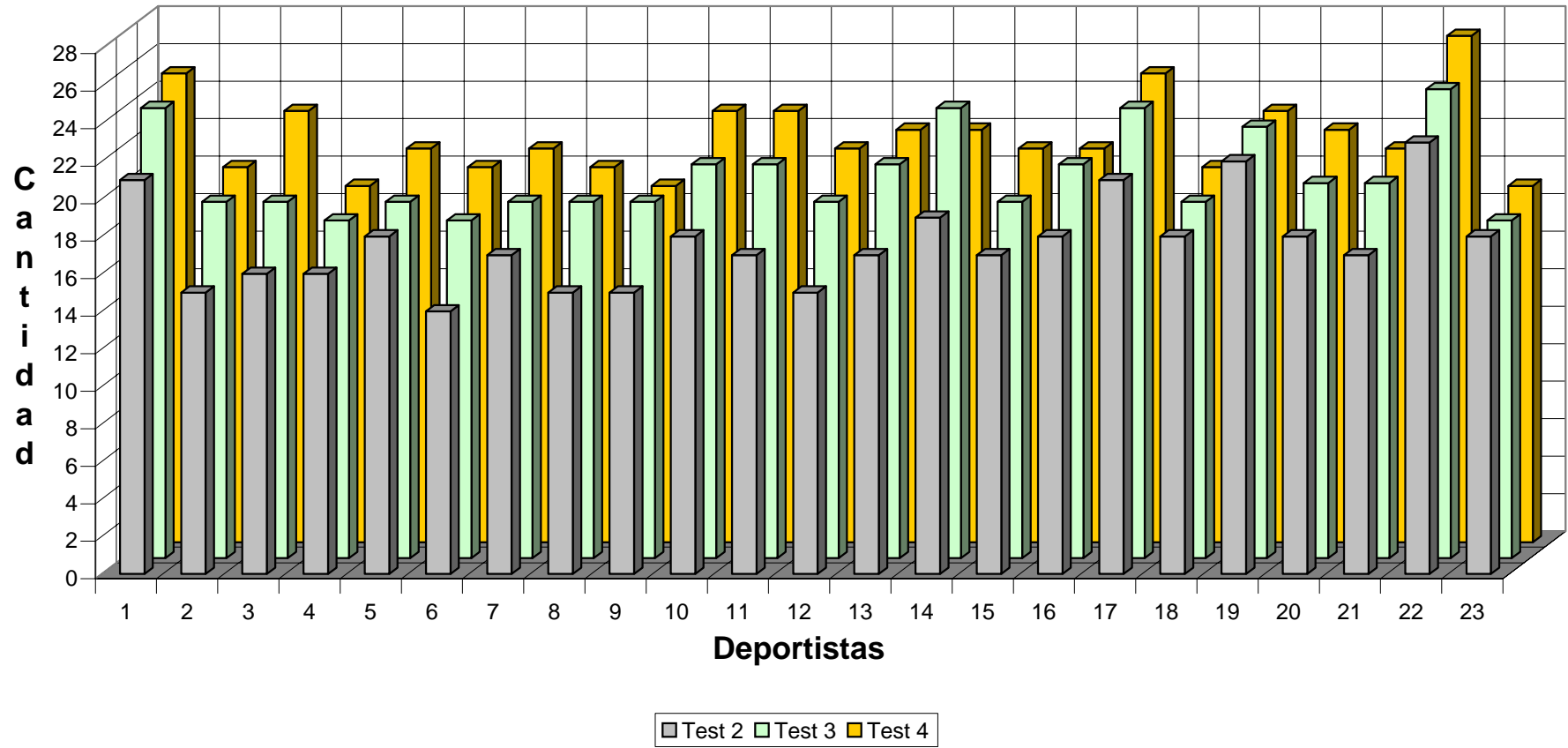
Grafica No.1
RESULTADOS DE LA PRUEBA SENTADILLA EN 20"



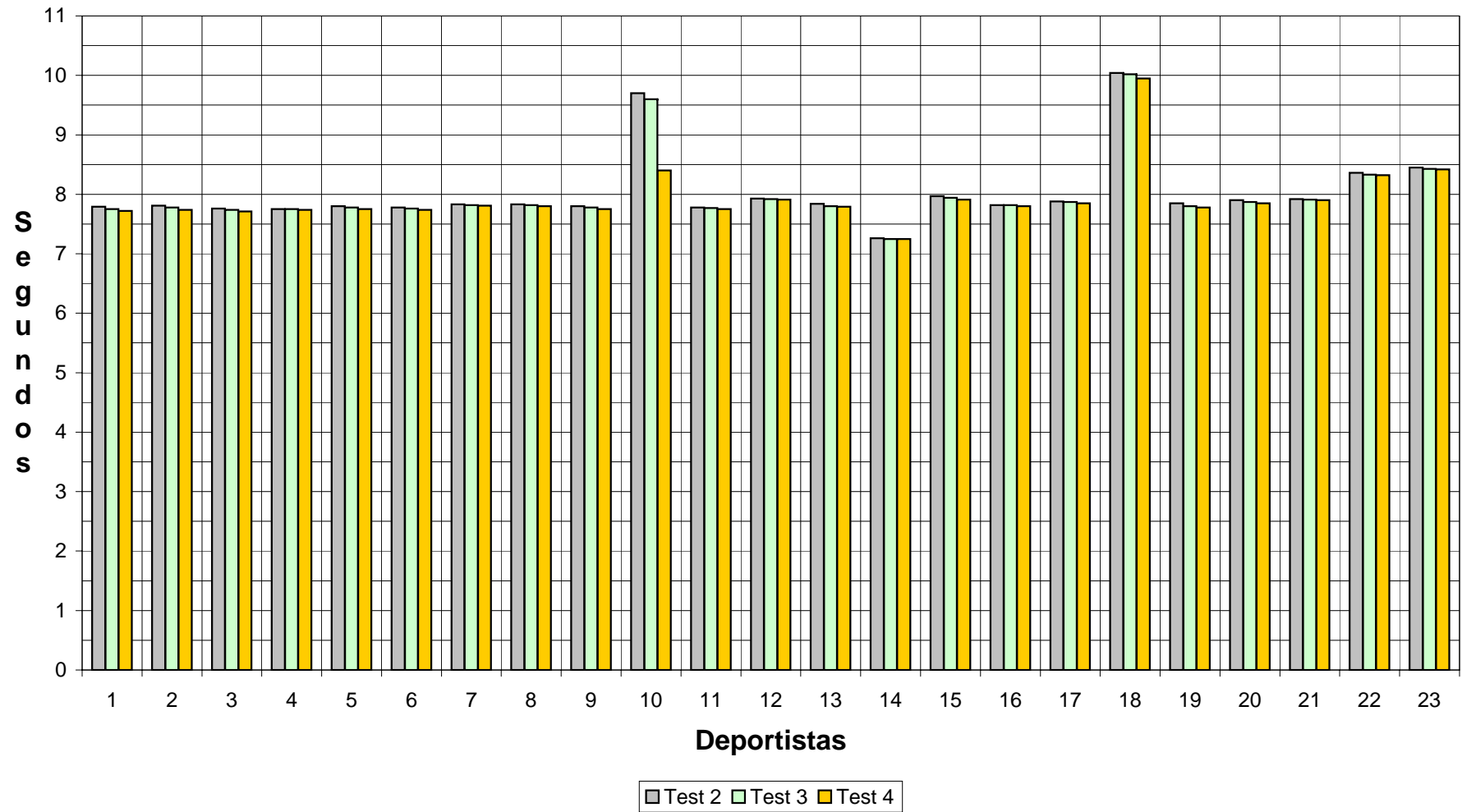
Gráfica No. 2
RESULTADOS DE LA PRUEBA DESPECHADAS EN 20"



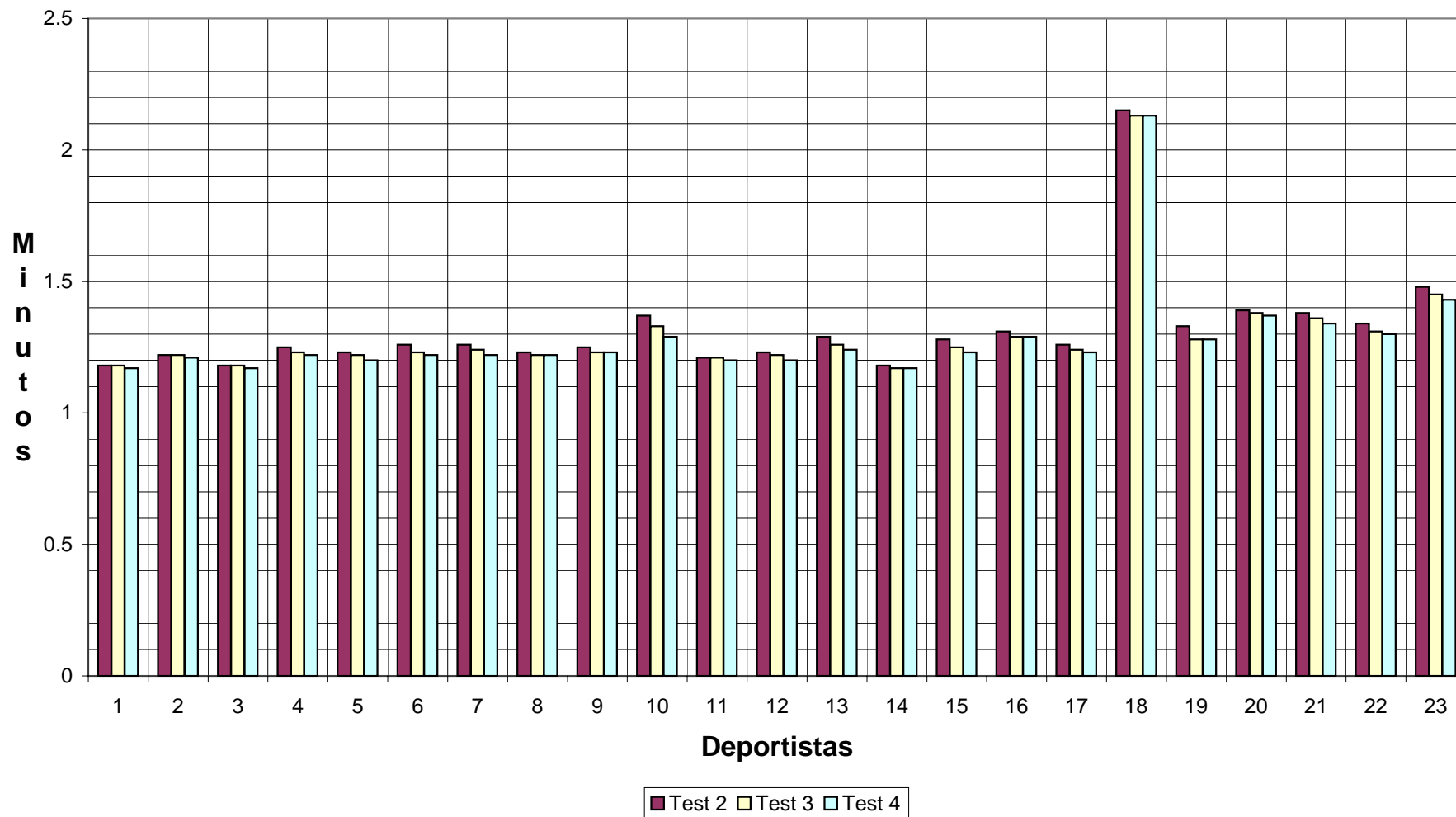
Gráfica No. 3
RESULTADOS DE LA PRUEBA ABDOMINALES EN 20"



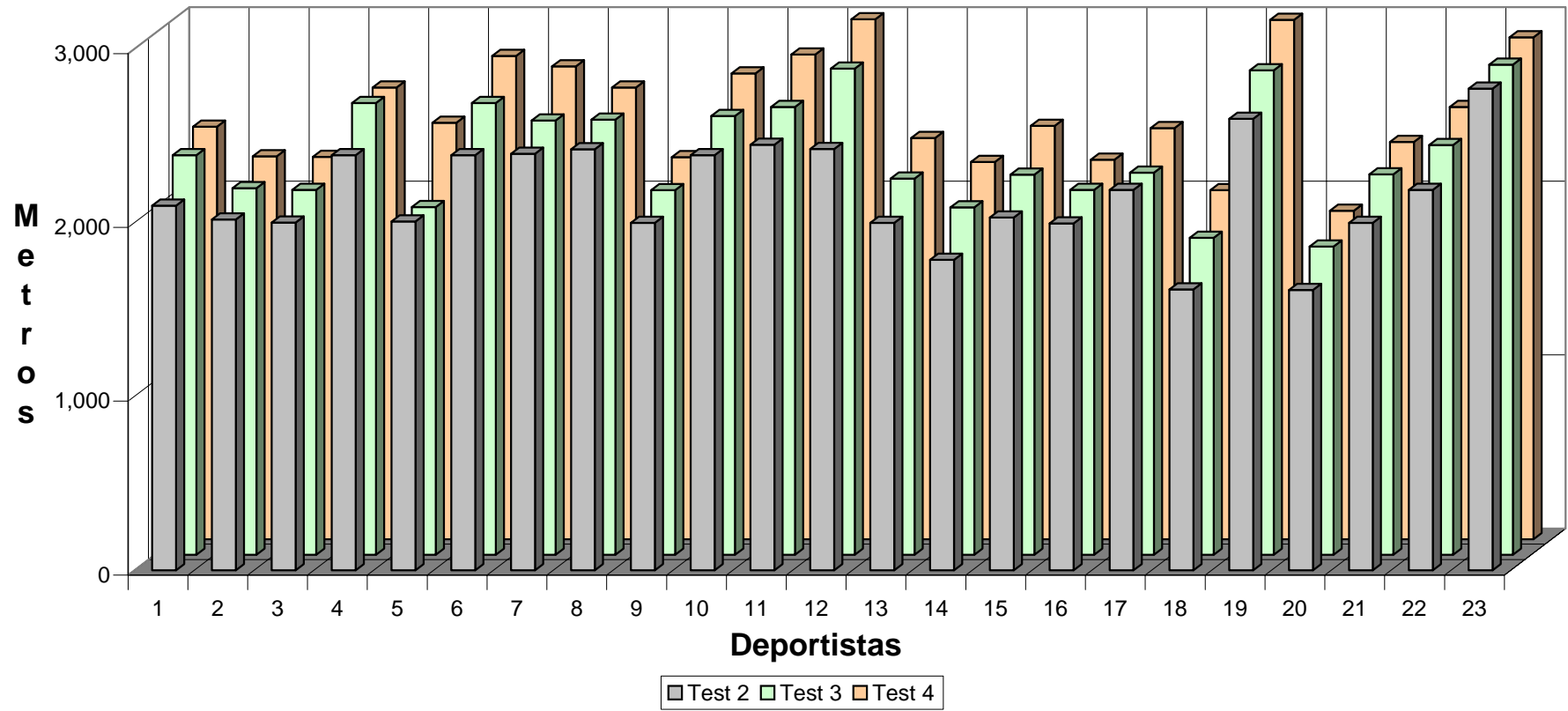
Gráfica No. 4
PRUEBA DE VELOCIDAD EN 50 MTS.



Gráfica No. 5
PRUEBA DE VELOCIDAD EN 400 MTS.



Gráfica No. 6
PRUEBA DE COOPER



ANEXO NO. 9

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS DE GUATEMALA F.N.L.G.**

**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORE -ECTAFIDE-
EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNICAD -EDC-
PROF. JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO**

Rangos establecidos por el Dr. Cooper para medir el rendimiento.

Hombres	Rendimiento				
Edad	Pobre	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
13-14	<2100m	2100-2199m	2200-2399m	2400-2700m	>2700m
15-16	<2200m	2200-2299m	2300-2499m	2500-2800m	>2800m
17-20	<2300m	2300-2499m	2500-2699m	2700-3000m	>3000m
20-29	<1600m	1600-2199m	2200-2399m	2400-2800m	>2800m
30-39	<1500m	1500-1999m	1900-2299m	2300-2700m	>2700m
40-49	<1400m	1400-1699m	1700-2099m	2100-2500m	>2500m
>50	<1300m	1300-1599m	1600-1999m	2000-2400m	>2400m

Mujeres	Rendimiento				
Edad	Pobre	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
13-14	<1500m	1500-1599m	1600-1899m	1900-2000m	>2000m
15-16	<1600m	1600-1699m	1700-1999m	2000-2100m	>2100m
17-20	<1700m	1700-1799m	1800-2099m	2100-2300m	>2300m
20-29	<1500m	1500-1799m	1800-2199m	2200-2700m	>2700m
30-39	<1400m	1400-1699m	1700-1999m	2000-2500m	>2500m
40-49	<1200m	1200-1499m	1500-1899m	1900-2300m	>2300m
>50	<1100m	1100-1399m	1400-1699m	1700-2200m	>2200m

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS DE GUATEMALA F.N.L.G.**

**ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORE -ECTAFIDE-
EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNICAD -EDC-
PROF. JORGE EDUARDO CARRILLO MONTENEGRO**

CATEGORIAS DE EDAD

ESCOLARES	13-14 AÑOS
CADETES	15 - 16 AÑOS
JUNIORS JUVENILES	18 - 18 AÑOS
ESPOIRS ESPERANZAS	19 - 20 AÑOS
SENIOR ADULTOS	20 AÑOS Y MÁS

CATEGORIAS DE PESO

ESCOLARES (13 - 14 AÑOS)

1	27/30 kgs.
2	33 kgs.
3	37 kgs.
4	41 kgs.
5	45 kgs.
6	50 kgs.
7	55 kgs.
8	60 kgs.
9	66 kgs.
10	73 kgs.
11	73/85 kgs.

CADETES (15 - 16 AÑOS)

1	37/40 kgs.
2	43 kgs.
3	47 kgs.
4	51 kgs.
5	55 kgs.
6	60 kgs.
7	65 kgs.
8	70 kgs.
9	76 kgs.
10	83 kgs.
11	83/95 kgs.

JUVENILES (17 - 18 AÑOS)

1	43/46 kgs.
2	50 kgs.
3	54 kgs.
4	58 kgs.
5	63 kgs.
6	68 kgs.
7	74 kgs.
8	81 kgs.
9	88 kgs.
10	88/115 kgs.

ESPERANZAS Y ADULTOS

1	45/48 kgs.
2	52 kgs.
3	57 kgs.
4	62 kgs.
5	68 kgs.
6	74 kgs.
7	82 kgs.
8	90 kgs.
9	100 kgs.
10	100/130 kgs.

En 1947 arribó a Guatemala el entrenador norteamericano William “Pat” Shaw, quien se desempeñaba en las disciplinas deportivas de Lucha y Boxeo, un año después se fundó la Federación Nacional de Luchas, esto como parte de la visión que se tenía respecto a que en 1950 nuestro país sería sede los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe; es gracias a la iniciativa, impulso y trabajo tesonero de “Pat Shaw”, que se le atribuye ser el verdadero impulsor de la lucha deportiva en Guatemala, dirigiendo al equipo nacional que presentó al país en los citados Juegos Centroamericanos y del Caribe.

**Lic. Juan Fernando Avendaño Antón
Asesor Metodológico**

**Lic. Carlos Francisco Vallejo Ruíz
Asesor Técnico**

**Lic. Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE – ECTAFIDE-**