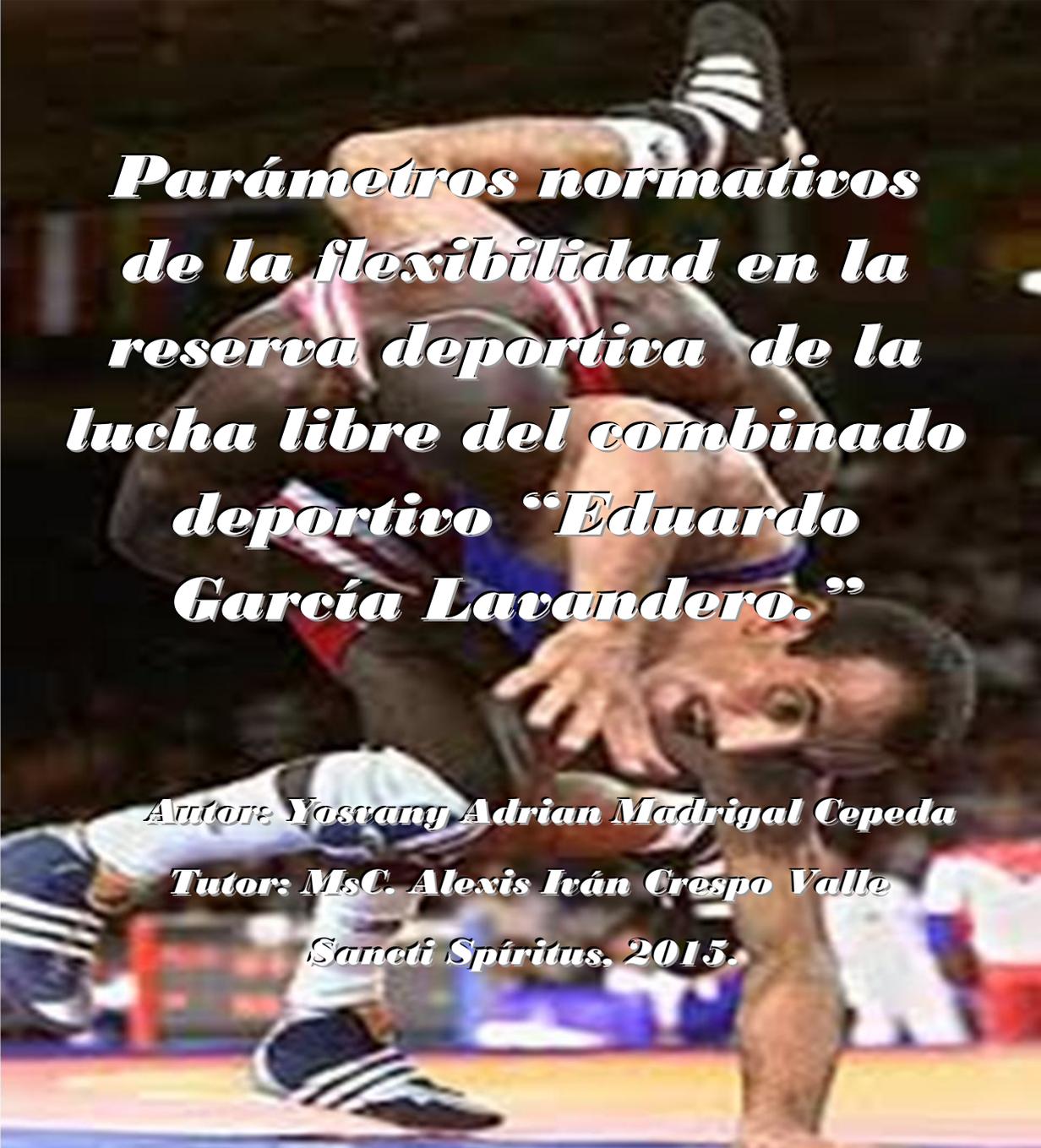


Universidad de las Ciencias del Deporte

Y la Cultura Física.

“Manuel Piti Fajardo.”

Trabajo de Diploma Para Optar por el  
Título de Licenciado(a) en Cultura Física y deporte.



***Parámetros normativos  
de la flexibilidad en la  
reserva deportiva de la  
lucha libre del combinado  
deportivo “Eduardo  
García Lavandero.”***

***Autor: Yosvany Adrian Madrigal Cepeda***

***Tutor: MsC. Alexis Iván Crespo Valle***

***Sancti Spiritus, 2015.***

# PENSAMIENTO

“Hablar de deporte y de ejercicios físicos es hablar de salud, es hablar de disciplina, es hablar de formación del carácter de los jóvenes, es hablar de hábitos sanos, es hablar de luchar contra las drogas...”

*Fidel.*

# AGRADECIMIENTOS

**A** mis padres por estar a mi lado cuando los necesité y hacer de mí la persona que hoy soy.

**A** mi abuela y abuelo, por su cariño siempre.

**A** mi tutor y su esposa por darme esta oportunidad tan maravillosa, además de su apoyo incondicional.

**A** mi esposa por apoyarme hasta el final y ser incondicional.

**A** mi familia toda...

# DEDICATORIA

A los profesores, que formaron parte de mi preparación e imprimieron en el hombre nuevo que soy.

A mi abuela ELSA, que aunque no está entre nosotros sirve de guía en el camino de mi vida.

A todos los que de una forma u otra me han acompañado en mi formación profesional.

**¡GRACIAS**

## Resumen

Este trabajo se fundamentó en un análisis del comportamiento de la reserva de flexibilidad que poseen las atletas de Lucha del combinado deportivo "Eduardo García Lavandero". Para el mismo se tomó como muestra 6 atletas de la categoría 9-12 años que constituyen la reserva deportiva para matricular en la EIDE, lo cual representa el 100% de la población. La flexibilidad constituye una de las capacidades motoras en las que las investigaciones no han realizado un profundo análisis y a pesar de su gran importancia para mucho de los deportes ha sido un tema poco explotado, lo cual incide de forma negativa en el uso de esta capacidad desde el punto de vista teórico y práctico. Con la realización de este trabajo, se ayuda a resolver dificultades a la hora de planificar y ejecutar las actividades que pueden influir en el desarrollo de este deporte. Fueron aplicadas las pruebas para determinar la amplitud articular máxima activa y pasiva de las atletas. El mismo contempla la descripción detallada de la realización de cada una de ellas, así como el valor de reserva de flexibilidad. Este trabajo puede contribuir a realizar un nuevo proceso de investigación que de respuesta a las deficiencias encontradas con la flexibilidad de los atletas reservas deportivas. Además de establecer la flexibilidad como una de las capacidades con prioridad de desarrollo en los atletas de lucha en la iniciación deportiva.

## Summary

This work was based in an analysis of the behavior of the reservation of flexibility that the athletes of Fight of the sport cocktail Eduardo García Labandero. For the same one he took like sample 6 athletes of the category 9-12 years that constitute the sport reservation to register in the EIDE, that which represents the population's 100%. The flexibility constitutes one of the capacities motorboats in those that the investigations have not carried out a deep analysis and in spite of its great importance for much of the sports has been a topic little exploded, that which impacts in a negative way in the use of this capacity from the theoretical point of view and I practice. With the realization of this work, it is helped to solve difficulties when to plan and to execute the activities that can influence in the development of this sport. The tests were applied to determine the width to articulate the athletes' active and passive maxim. The same one contemplates the detailed description of the realization of each one of them, as well as the value of reservation of flexibility. This work can contribute to carry out a new investigation process that answers to the opposing deficiencies with the flexibility of the athletes sport reservations. Besides establishing the flexibility like one of the capacities with development priority in the fight athletes in the sport initiation.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Problema científico	4
Objetivos	5
II DESARROLLO	6
2.1 Fundamentos básicos para el entrenamiento de la movilidad.	6
2.2 Estructura tipológica de la capacidad de movilidad	9
2.3 Factores principales que condicionan el desarrollo de la movilidad.	12
2.4 influencia de la metodología y el calentamiento utilizado para el desarrollo de la flexibilidad	23
III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.	
1 Población y muestra	28
3.	
2 Métodos y técnicas empleados	28
3.3	
Metodología empleada	30
3.4	
Análisis de los resultados	32
IV CONCLUSIONES	36
Recomendaciones	37
V Bibliografías	38
VI Anexos	

## Introducción

Durante los últimos años la lucha libre ha crecido a pasos agigantados en la mayor parte del mundo, el mismo clasifica como deporte individual de interacción corporal, caracterizado por las condiciones variables y la exigencia de características de fuerza y resistencia específicas. Clasificación que refleja con más objetividad la realidad de estos deportes.

Desde el punto de vista energético, es un deporte de altas exigencias físicas, que se manifiesta como deporte de velocidad – fuerza – resistencia y de altas exigencias coordinativas.

Este deporte en la etapa de iniciación deportiva mejora la salud y fortalecer el organismo de los atletas con vistas a que puedan asimilar con más calidad los contenidos prácticos, así como la preparación de los deportistas de forma progresiva, sistemática escalonada, según los niveles y categorías, para que puedan obtener altos resultados deportivos.

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 deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

En la actualidad uno de los mayores problemas en este deporte entrenamiento deportivo son los procesos de preparación tanto física como psicológica; en los atletas de alto nivel, sobre todo de países potencias en este deporte, se observa una proporción más o menos igual en cada tipo de preparación (moral, funcional, especial, física, técnica, táctica, volitiva, teórica y psicológica).

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad

En el proceso de entrenamiento deportivo desarrolla gradualmente en los atletas la preparación técnica, táctica, volitiva y a su vez las capacidades físicas que hacen posible su formación integral. Esto se refleja en el cumplimiento sucesivo de las tareas que los dotan para asimilar hábitos perfectos y complicados, así como la destreza y para manifestar de una manera más plena las fuerzas físicas y psicológicas.

Como bien se plantea en el programa de preparación del deportista el entrenamiento en este deporte debe cumplir con las que diferentes tareas para lograr formar un alumno-atleta con mejor preparación y con cualidad para formar parte del alto rendimiento, aspecto que se trabaja de manera individualizado teniendo en cuenta las reservas deportiva.

Una de las tareas que fortalecen la preparación en edades temprana es adquirir y desarrollar paulatinamente la preparación física multilateral (fuerza, resistencia, velocidad, rapidez, flexibilidad, etc.) o sea el perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices.

Según Castañer y Camerino (1993), las capacidades condicionales o capacidades físicas básicas se definen como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Para Fernández (2003) dichos componentes reciben influencia de diversos factores relacionados con aspectos metabólicos, morfofuncionales o genéticos, entre otros. Las capacidades físicas básicas a las que nos referimos son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

De acuerdo con Fernández (2003), las capacidades coordinativas son capacidades sumamente complejas que influyen en la calidad del acto motor y en toda la actividad que implique movimiento dentro de la actividad humana. Están representadas por elementos sensorio-motrices que se manifiestan en una mayor o menor capacidad del individuo para el control y la regulación del movimiento. Estos elementos tiene que tomados en cuenta para proyectar su preparación en el entrenamiento deportivo en la lucha libre.

Dentro de este deporte la flexibilidad permite desarrollar con efectividad las técnicas para elevar el rendimiento deportivo del atleta. La flexibilidad no es más que toda la amplitud de movimientos de cada articulación.

Esta capacidad tiene importancia no solo en los atletas por que desde épocas remotas el sabio griego Sócrates veía la importancia de la flexibilidad o movilidad humana cuando señalaba "Ahí donde retrocede la elasticidad avanza la vejez" por lo que es de vital importancia desarrollarla.

El fenómeno de la movilidad humana solo es posible mediante el trabajo que es el sistema de bisagras con gran movilidad de las posibilidades de extensión de los ligamentos, las posibilidades de la lubricación y de la influencia de fuerza de los músculos.

La estructura de las articulaciones y sus posibilidades en cuanto a los grados de libertad de esta es muy importante, esta en las diferentes bibliografías se plantea que se divide en tres, dos y un grado de libertad.

Las primeras son grandes articulaciones que poseen movimientos de flexión y extensión, rotaciones y circunducciones. Estas se muestran en la articulación coxo-femoral. Las articulaciones de dos grados de libertad ejecutan flexiones, extensiones y torsiones como es la articulación cubital y las de un grado de libertad que solo ejecutan flexiones y extensiones

En estos últimos tiempos, definir si el término adecuado es flexibilidad, movilidad o elasticidad resulta uno de los elementos más polémicos a escala mundial dentro del estudio de las capacidades motoras. Aunque realmente esto no puede resultar lo más importante en el vasto campo teórico que debe ser analizado, merece que se tome en consideración.

Di Santos (1997), plantea: "Probablemente se cuestione si verdaderamente vale la pena realizar un estudio minucioso sobre el concepto de flexibilidad existiendo, de hecho, otros tantos aspectos de la misma que no han sido aún analizados a profundidad. Sin embargo, hoy por hoy, el aspecto terminológico constituye ciertamente un problema. No existe acuerdo entre investigadores y

autores, quienes, con todo derecho, conceptualizan la flexibilidad y a sus componentes desde su estudio, reflexión y experiencia personal".

Los índices potenciales de la flexibilidad, a diferencia de otras capacidades están determinados en gran medida por factores de carácter morfo-funcional y biomecánicos aunque algunos autores sostienen hipótesis diferentes, condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos del desarrollo físico del hombre como son factores hereditarios, el medio social y natural.

La movilidad de los atletas solo es posible mediante el trabajo que es el sistema de bisagras con gran movilidad de las posibilidades de extensión de los ligamentos, las posibilidades de la lubricación y de la influencia de fuerza de los músculos.

La lucha libre como deporte es de vital importancia en el desarrollo de la flexibilidad, pues de ella dependerá en gran medida el éxito los elementos técnico-tácticos que contienen grandes complejidades y que son de significativo para el desarrollo del atleta en pos de lograr la victoria. Además la flexibilidad permite la realización de movimientos sueltos, amplios, libres, carentes de rigidez y limitaciones estructurales esenciales para las combinaciones, proyecciones y empujones.

El deportista flexible realiza con mayor efectividad no solo el trabajo de táctica en la zona del colchón sino que logra realizar con mayor calidad desde la posición de pie los diferentes derribes como son: Con halón, con sumersión, con giro, defensas y contrallaves, además de las combinaciones de derribes con halón a derribes con sumersión. También se puede apreciar los movimientos sobre todo en esta etapa que sirve de base para el alto rendimiento

Por lo que se hace necesario establecer en estas edades un control sistemático teniendo si se tomó en consideración que es el periodo sensitivo para el desarrollo de la misma.

El trabajo desarrolla en la preparación física general no sólo puede utilizarse para el desarrollo del atleta sino como el eslabón inicial para obtener campeones en etapas venideras.

El combinado deportivo, eslabón más importante del sistema deportivo cubano, donde se reúnen los atletas de perspectiva a largo plazo, que debemos prestarle la atención priorizada que merecen, para que logren el cumplimiento de los objetivos propuestos.

En los últimos años en la provincia de Sancti Spíritus, el entrenamiento en la iniciación deportiva dentro de la pirámide de altos rendimientos, se trabaja para mejorar la preparación de los alumno-deportistas; no obstante, se hace necesario que se hallen nuevas vías, todavía más efectivas para la elevación del grado de preparación física especial, incluyendo el nivel de flexibilidad y su relación con diferentes cargas físicas.

En nuestro municipio por indicaciones de la Comisión Provincial del Deporte se ha establecido el trabajo individualizado de las reserva deportivas implantando como prioridad el desarrollo de la flexibilidad de estos luchadores, en tal sentido el trabajo de esta capacidad es intenso y constante, pero a pesar de esto y el trabajo que se lleva a cabo con el fin de establecer una fuerte preparación para educar y desarrollar la flexibilidad no logran la amplitud articular deseada.

Por todo lo antes planteado, consideramos que debemos plantearnos el siguiente

**Problema Científico:**

¿Cómo se comporta los parámetros normativos de la flexibilidad en la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”?

**Objeto de estudio:** Se enmarca en el proceso de desarrollo de los parámetros normativos de la reserva deportiva.

**Objetivo General:** Diagnosticar los parámetros normativos de la flexibilidad en la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”.

Para dar cumplimiento al mismo definimos también los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la amplitud de reserva de flexibilidad que poseen la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”
- Establecer la amplitud articular máxima de flexibilidad activa que poseen en las principales articulaciones la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”
- Evaluar la amplitud articular máxima de flexibilidad pasiva que poseen en las principales articulaciones la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”
- Identificar individual y grupalmente las articulaciones con mayor y menor reserva de flexibilidad.

**Campo de Acción:** El proceso de desarrollo de los parámetros normativos de la flexibilidad en la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”

#### **Tareas previstas para la investigación.**

1. Profundización en el estudio teórico de los elementos vinculados con la el desarrollo de los parámetros normativos de la reserva deportiva.
2. Realización de los instrumentos de investigación.
3. Aplicación de los instrumentos de investigación.

4. Exploración de los parámetros normativos de la flexibilidad en la reserva deportiva de la lucha libre del combinado deportivo “Eduardo García Lavandero”
5. Redactar el informe final.

## **CAPITULO I: Los parámetros normativos de las reservas deportivas.**

### **1.1 La iniciación deportiva y su importancia.**

El deportista desde principiante hasta alcanzar la elite internacional transita por un proceso de formación, a largo plazo, que transcurre en diferentes etapas; una de las más importantes es la Iniciación Deportiva, ya que es donde se sientan las bases para el ulterior desarrollo del deportista, enmarcándose desde el momento en que se toma el primer contacto con el deporte hasta que se es capaz de practicarlo con adecuación a su estructura funcional; se concreta a través de un trabajo encaminado a la estimulación temprana de las posibilidades físicas, fisiológicas y psicológicas del niño o adolescente, donde se crean las premisas del aprendizaje motor y posterior desarrollo de los componentes técnico - tácticos inherentes al deporte escogido.

El deporte desempeña un papel importante como medio educativo de las nuevas generaciones. Los sostenidos resultados del deporte cubano se convierten en una manifestación de la existencia de un sistema deportivo que propicia no solo la formación de grandes talentos deportivos, sino también un programa de educación y salud para el beneficio de todos y cada uno de los miembros de la sociedad

La selección y preparación de los niños que en estos momentos constituyen la reserva deportiva para los próximos ciclos olímpicos, es una tarea de gran prioridad para la Dirección Nacional del INDER, lo que se evidencia en el coloquio de Atlanta a Sydney, desarrollado en el Instituto Superior de Cultura

Física de Ciudad de La Habana entre el 18 y 19 de noviembre de 1997, donde esta temática fue abordada con gran interés.

Como resultado del desarrollo del deporte en los combinados deportivos, se ha ido perfeccionando los sistemas de preparación deportiva sobre todo en las primeras edades, siendo una de las vertientes fundamentales en la que se desarrolla la investigación en el deporte, con el objetivo de garantizar una preparación efectiva de los futuros deportistas.

En el entrenamiento deportivo se requiere de alta especialización, se establecen requisitos para que los sujetos que actúan en ella tanto entrenadores como atletas, presenten un desenvolvimiento de éxito, se exigen condiciones y aptitudes mínimas esenciales para desempeñar una labor con el éxito deseado, debido al alto grado de desempeño tecnológico existente.

No es suficiente con identificar o detectar el talento, sino también desarrollarlo a través de la aplicación de acertados programas de entrenamiento en las distintas etapas de desarrollo. Ello solo puede lograrse luego de años de trabajo duro, arduo, adecuado y disciplinado del deportista bajo la dirección y control de su entrenador en un entorno favorable.

El deporte en la iniciación deportiva no es una excepción. La dinámica de la preparación en el mismo, donde el desarrollo sistemático e individualizado es el motor impulsor del desarrollo deportivo de la provincia, exige cada vez más de individuos capaces de lograr una mayor eficiencia en su labor.

el atleta que se inicia en un deporte no desarrolle las habilidades que les permitan desenvolverse normalmente en las acciones que se llevan a cabo en el deporte escogido, no puede considerarse que ha sobrepasado la etapa de iniciación y ello solo se logra cuando el dominio técnico se muestra con un nivel grueso, y las transformaciones orgánicas, tanto en el plano morfológico (la estructura y topografía muscular) como en el plano funcional (el nivel básico de las cualidades físicas y coordinativas), alcancen un estado tal de desarrollo que permitan realizar el deporte con cierta efectividad.

Blázquez (1995), en su libro *Iniciación deportiva y el deporte escolar* explica que la iniciación deportiva se caracteriza por los siguientes aspectos: "ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás".

Además es "ser un proceso de enseñanza - aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas", "ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas" y "ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas".

Este axioma es algo que no puede obviarse en el proceso de formación de niños y adolescentes en la etapa de iniciación deportiva, pues se estaría dando un salto desde la niñez a la adultez, sin pasar por el desarrollo lúdico necesario. Es importante tenerlo siempre en cuenta.

El proceso de formación deportiva tiene una vital importancia teniendo en cuenta que este proceso produce un aprendizaje adecuado y beneficioso para la formación, educación integral del niño, la salud y el bienestar espiritual elementos primordiales en los momentos actuales de la sociedad cubana.

El deporte a través de su entrenamiento constante se consolida con un medio muy eficaz para educar, que puede coexistir a su vez con las intenciones lúdicas o de juego, o recreativas del niño y con las expectativas de rendimiento en la competencia a largo plazo, de los agentes con intereses en el proceso de iniciación deportiva. El niño y la lógica interna del deporte son factores muy importantes a considerar, para guiar el proceso.

Todo este proceso en edades tempranas favorece su desarrollo cardiovascular y respiratorio, el desarrollo de la resistencia, la rapidez, la fuerza y la flexibilidad; permite una más rápida recuperación de los efectos del cansancio sensorial producido por las labores intelectuales del estudio diario en el aula, estimula las hormonas del crecimiento, favorece la vascularización orgánica, es

un método muy eficaz para la educación de valores y su formación estética, educa las cualidades volitivas, favoreciendo el estudio diario.

La Influencia de la práctica deportiva sobre el individuo hay que verla en dos direcciones: Los beneficios positivos, físicos y psicológicos y los efectos negativos, cuando se generan actitudes contrarias a los principios educativos, por la presión que se ejerce en algunos niños, en cuanto a su rendimiento deportivo y la discriminación que se produce entre unos niños y otros.

### **El Objetivos generales de la iniciación deportiva**

En su artículo sobre la enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado, Robles Rodríguez (2003) establece que los objetivos generales de la iniciación deportiva están dirigidos a mejorar la salud de los alumnos, trabajar los contenidos técnico-táctico básicos, acorde con la edad, en deportes individuales y colectivos, Enseñar las reglas básicas del deporte, mejorar la socialización y el trabajo en equipo, fomentar en el alumno hábitos y valores educativos que contribuyan a su formación integral y lograr hábitos de práctica deportiva.

También Juan Carlos Vázquez Lazo y Oscar Viana González (2001), al caracterizar en su artículo la competición como medio en el proceso de iniciación deportiva establecen que esta etapa de la formación deportiva está dirigida a La búsqueda, en un primer momento, de la motricidad con características generales, de la aportación a posibles transferencias entre diferentes especialidades deportivas que presentan características motrices o funcionales parecidas y la capacitación para el desarrollo de una o varias actividades deportivas.

Para comprender con mayor profundidad las peculiaridades que distinguen a la iniciación deportiva y con ella sus rasgos esenciales, es muy interesante reflexionar en torno a lo que plantea Blázquez (1995) en su libro la iniciación deportiva y el deporte escolar.

Este autor establece que las características de la iniciación deportiva están circunscriptas a que este un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás; que es un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador, que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas; que entonces, es un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas, siendo una etapa de contacto y experimentación en la que debe conseguirse unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

Los entrenadores, los técnicos encargados de todo el proceso de socialización de la iniciación deportiva, tienen que velar porque se logre una amplia masificación de esta etapa, en tanto hay una relación dialéctica entre la cantidad y la calidad, en la ley de los cambios cuantitativos y cualitativos.

Cuando se logra que un número mayor de niños y adolescentes estén implicados en la iniciación en el deporte, se van a generar mayores cambios positivos en la eficiencia de este proceso y como consecuencia, la calidad será superior. Sin embargo, no puede obviarse que es un proceso complejo, sobre todo, por las características que pueden presentar los niños, que viven cercanos a los clubes e instalaciones deportivas.

## 1.2 Parámetros normativos de las reservas deportivas en la lucha en la iniciación deportiva.

La reserva deportiva es una selección sobre la base de las habilidades demostradas y el resultado alcanzado en las competencias. No se trataba por tanto de un proceso de identificación de talentos para la actividad, sino selección de talentos, porque corrientemente participaban en la práctica del deporte, y se persigue el propósito de promover el perfeccionamiento de aquellos que poseyeran mayores perspectivas como atletas de élite (Ziemainz, 2002; Hollings, 2002; Pérez, 2002).

Siempre que se haga una selección se ha de pensar en el fin que se persigue a largo plazo y en las etapas que le restan al talento para cumplir dicho fin, en ese sentido, por el tiempo que media entre la aplicación de los instrumentos de detección y la estabilización de los resultados de importancia, se pueden distinguir 3 niveles, que a la luz del rendimiento deportivo constituyen la suma optima de picos a los que debe arribar un deportista, entre los que se encuentra el que incluye su máximo resultado.

- selección para el resultado a largo plazo.
- selección para el resultado a mediano plazo.
- selección para el resultado a corto plazo.

Un primer nivel se enmarca la selección para la conformación de equipos escolares, un segundo nivel responde a la agrupación de atletas como futuros integrantes o futuras reservas de los equipos nacionales para eventos de importancia y el tercer nivel es donde se realiza la selección con vistas a integrar los equipos o selecciones para confrontaciones de rango mundial.

El primer tipo de selección tiene como fin la identificación de las características individuales que facilitan la organización de grupos para su preparación, según indicadores que se asignan respondiendo al interés de los profesores, entre las que deben estar presente factores de preparación inicial, como la evaluación de la relación entre la edad biológica y edad cronológica, junto a otros indicadores sociales, que cumplen la función de aportar información sobre las condiciones generales y actuales que posee el talento para recibir determinado contenido acorde a la etapa.

En el resto de los tipos de selección se realizan evaluaciones de factores que conjugan índices sociales y motores, en estos últimos se incluyen los que valoran el estado actual y la posible dinámica de desarrollo de la condición

física y técnico táctica.

Indicadores a tener en cuenta en una correcta selección

El cuadro anterior permite distinguir un incremento paulatino de los requerimientos generales de una selección a otra, mientras más avanzada es la selección, mayor es la implicación de cada uno de los aspectos que se han de controlar, por otro lado, la duración entre los procesos debe ser decreciente siempre que se cumplan con eficiencia los objetivos lógicos en la preparación del deportista.

Es por eso que, tanto el segundo como el tercer nivel de selección son portadores indirectos de información sobre la manera cómo a transcurrido la transmisión y asimilación de los contenidos que ha recibido el talento en etapas previas.

Procedimientos más usados en el proceso de selección

La calidad del proceso, en todo momento va a estar determinada por la diversidad de procedimientos empleados para identificar todos los factores determinantes del rendimiento.

Los procedimientos que mayor significado tienen en una predicción de rendimiento durante el proceso de selección son:

- los que evalúan las capacidades.
- los que evalúan las habilidades.
- los que evalúan las características psico-sociales.

La evaluación de las capacidades, se basa en el establecimiento de escalas de rendimiento, en correspondencia con los principales resultados históricos por cada división de peso o evento (según sea el deporte que se trate), elemento

técnico, etc., y respondiendo además, a la categoría de edad en la que se encuentra el sujeto que se evalúa.

Desde el punto de vista de las habilidades, en el primer nivel se tienen en cuenta aquellas que pueden servir como base del aprendizaje, mientras que en el resto de los niveles se evalúa la relación entre la ejecución de los elementos técnicos en diferentes estados de aplicación, incluyendo aquellas situaciones que se corresponden con el fin táctico del deporte que se trate.

#### Definiciones de Talento deportivo

Ya Zatsioski (1989), considera que: El talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatómo-fisiológicas, que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto.

Para Pila H. (1998) el talento no es solo aquel que tiene las cualidades motrices superiores a las normales para realizar algún tipo de actividad, sino que acapara una superioridad intelectual y actitudinal.

De acuerdo con Nadori (1983) Talento deportivo es una facultad o grupo de facultades con cierta especificación, superior a la media, pero que debe aún manifestarse con lo que nos está indicando el camino a seguir o su concepción sobre la captación de los mismos.

Hahn, (1988), también sita que podemos distinguir tres formas de talento:

Talento motriz general.- Se observa en el niño por el hecho de aprender más rápido, y de manera fácil además que con mayor seguridad los movimientos, y posee un repertorio de estos amplio.

Talento deportivo.- Aporta una disposición por encima del promedio de someterse a un programa de entrenamiento deportivo para conseguir éxitos deportivos.

Talentos deportivos específicos.- Conlleva los requisitos físicos y psíquicos para poder alcanzar rendimiento extraordinario.

Se entendería pues que es el individuo que nace con una aptitud acentuada en una dirección que lo hace desenvolverse en un tipo concreto de deporte, adquiriendo y desarrollando con gran facilidad las habilidades motoras específicas otorgándole un nivel superior a la media.

### 1.3 Las capacidades Física y su desarrollo

El aprovechamiento de aquellos momentos denominados como períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, a través estimulación estructurada y planificada con mayor frecuencia desde el punto de vista pedagógico, facilita un mayor desarrollo físico en las edades tempranas

Los períodos sensitivos del desarrollo de las capacidades físicas, son aquellos momentos óptimos de gran sensibilidad para su desarrollo, que forman parte de los procesos naturales que tienen lugar en la evolución y desarrollo del hombre, de origen básicamente bio-psíquico y que se evidencian con crecimientos acelerados en determinada capacidad física de una edad.

En el trascurso de diferentes investigaciones se han demostrado que la edad idónea para incrementar los niveles de crecimiento de esta capacidad se enmarca entre los 11 y los 14 años de edad, lo que no significa que en otras edades no se mejora esta capacidad, es decir en otras palabras, que entre los 11 y los 14 años se encuentra el período sensitivo óptimo para la adquisición de un mayor desarrollo de esta capacidad.

Existen una gran cantidad de pruebas para evaluar la eficiencia física o rendimiento motor que son igualmente utilizadas para la selección de talentos. A continuación ponemos ejemplos de algunas de las pruebas más utilizadas para medir el rendimiento motor en la selección de las reservas deportivas.

Resistencia: Resistencia aeróbica, Desde 600 hasta más de 1000 metros en dependencia de la edad y el deporte. Test de Cooper Resistencia a la velocidad 150 y 300 metros Resistencia a la fuerza Lagartijas Abdominales (alto o bajo) Dominadas o tracciones (en un minuto) Velocidad Velocidad Desde 30 hasta 60 m lanzados o con arrancada Fuerza, Fuerza rápida Miembros inferiores

Miembros superiores Salto de longitud sin carrera de impulso Saltos triples Saltos quintuples Lanzamiento de pelotas medicinales o de bala, al frente atrás desde el pecho lateral etc. desde diferentes posiciones iniciales Explosiva Salto vertical Saltar y marcar Estática Dinamometría (mano pierna espalda) Máxima Fuerza parado Fuerza acostado Sentadilla Flexibilidad Flexión del tronco al frente sentado Flexión del tronco al frente de pie Puente.

1.4 Parámetros normativos de la flexibilidad en la reserva deportiva de la lucha libre.

La dosificación adecuada del trabajo de flexibilidad es uno de los factores que influyen decisivamente en el desarrollo de la misma. Es aconsejable dedicar un mayor tiempo a la flexibilidad durante el período preparatorio repitiendo muchas veces los ejercicios de flexibilidad, combinar la flexibilidad activa-pasiva con los ejercicios de pausa son elementos vitales en el desarrollo de la amplitud articular

El entrenador debe ejecutar la flexibilidad trabajando los planos generales y específicos o sea que respondan a un deporte determinado. El calentamiento especial, el masaje, los procedimientos calóricos, impulsan el aumento de la flexibilidad.

Al subir la temperatura baja la densidad del líquido sinovial lo que facilita la lubricación de la caja articular lo que hace que disminuya dicha viscosidad.

La dosificación la determina la cantidad de series (repeticiones) necesarias para alcanzar en la clase en cuestión la amplitud límite para los movimientos del deportista. El límite del día de hoy aumenta según el nivel de entrenamiento. El deportista siente con facilidad el límite de la amplitud del movimiento al aparecer las sensaciones de dolor en los músculos extendido sobre todo en la región donde los músculos pasan a los tendones.

La primera sensación de dolor es la señal de interrumpir el ejercicio. A medida que se desarrolla la flexibilidad, se incrementa la cantidad de repeticiones de los ejercicios. Para alcanzar la flexibilidad los adultos deben ejecutar los ejercicios diariamente e inclusive dos veces al día (Markov y Ozolin 1991).

## Horario y temperatura ambiental

La flexibilidad varía en el transcurso del día, la menor flexibilidad se registra en horas de la mañana al levantarse, aumentando paulatinamente durante el día, siendo la más elevada en horas entre 12 y 2 pm. . Al anochecer comienza el descenso de la flexibilidad. Los días fríos, o sea, de invierno también se ha demostrado disminuyen los resultados de la movilidad articular, opuestamente a esto, en etapas de verano, tienden a multiplicarse positivamente, por lo que se debe velar porque los test de flexibilidad se realicen a la misma hora y no comparar diferentes épocas del año.

## Tipo de flexibilidad

Existen tres tipos de flexibilidad

Flexibilidad anatómica:

Es la capacidad de distensión de ligamentos, músculos y posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de movimientos dados por los grados de libertad que posee una articulación de forma natural.

Los índices de movilidad nos expresan el grado de extensión de los músculos antagonistas y a la vez de la fuerza de los músculos que ejecutan los movimientos.

**FLEXIBILIDAD PASIVA:** Es la movilidad máxima de una articulación que el deportista puede alcanzar con la ayuda de un compañero, aparatos, su propio cuerpo, etc. (Harre 1975), plantea que transformando la movilidad pasiva se puede determinar esencialmente el grado de extensibilidad de los músculos que limitan la amplitud del movimiento.

**LA FLEXIBILIDAD ACTIVA:** Es la amplitud máxima que puede alcanzar un atleta sin la ayuda, que ocurre solo a través de la distensión y contracción de sus propios músculos.

Se ha demostrado a través de múltiples investigaciones que los parámetros de flexibilidad siempre son superiores que los de los activos trabajos ejecutados por el colectivo de autores y los colaboradores Y. Nápoles (1988), E. Cartas (1988), R. Avila (1988), J. Miranda (1989) en futbolistas, tenistas, esgrimistas y corredores de distancias cortas demostraron en una muestra de 208 atletas la diferencia sustancial entre estas dos formas de ejecutar la flexibilidad en

articulaciones como es la articulación coxofemoral los índices son como promedios entre 11 y 14cms mientras que la articulación de los hombros la diferencia es más discreta mostrando indicadores que oscilan en un rango que va entre 6 y 7 cms. De diferencia.

Cómo lo definen básicamente. Ozolin (1970) Flexibilidad En la práctica deportiva, la capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud se conoce como flexibilidad. Harre (1973) Movilidad La movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad .Ruiz Aguilera (1985).

Movilidad Capacidad de poseer una gran amplitud de movimientos en las articulaciones. Álvarez del Villar (1985) Movilidad Cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran de gran agilidad y destreza. Forteza y Ranzola (1988) Movilidad Capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud.

Erwin Hahn (1988) Flexibilidad Movilidad Por Flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimientos de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y la elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación.

George Lambert (1993) Amplitud de los movimientos articulares. Amplitud de los movimientos articulares del deportista. Frank Dick (1993) Flexibilidad. Capacidad para ejecutar acciones con las articulaciones a lo largo de un amplio radio de movimiento. Renato Manno (1994) Flexibilidad

Movilidad Capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más amplia posible, tanto de forma activa como pasiva.

Adalberto Collazo (2002) Movilidad Capacidad que posee un organismo en su estructura morfofuncional para la realización de grandes amplitudes de movimientos articulares, que se expresa intrínsecamente en la capacidad del ongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y cápsulas articulares.

La flexibilidad comprende propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas (Platonov y Bulatova, 1993).

Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001) definen la flexibilidad como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones.

Para Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares.

Durante mucho tiempo, los estudios sobre flexibilidad estuvieron orientados hacia el entrenamiento deportivo sin embargo, actualmente, el énfasis en esa discusión ha cambiado. Según Araújo (1999) y Araújo y Araújo (2000), hoy la flexibilidad es estudiada como una de las principales variables de la condición física relacionada con la salud. Tal hecho es señalado por Coelho y Araújo (2000) al afirmar que, en los programas de ejercicio físico, la flexibilidad empieza a tener más reconocimiento y valor, lo que puede representar una mejoría de la calidad de vida relacionada con la salud.

Importancia de la flexibilidad Sánchez y cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002), señalan que una buena flexibilidad permite: 1) limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares; 2) facilitar el aprendizaje de la mecánica; 3) incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento); 4) garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales; 5) realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones; 6) desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada; 7) reforzar el conocimiento del propio cuerpo; 8) llegar a los límites de cualquier región

corporal sin deterioro de ésta y de forma activa; 9) aumentar la relajación física; 10) estar en forma; 11) y reforzar la salud.

#### Tipos de flexibilidad

Alter (1996), señala que el tipo de flexibilidad es específica al tipo de movimiento y depende de la velocidad y del ángulo de dicho movimiento, no sólo de la Amplitud de Movimiento - AM o ADM. Amplitud de Movimiento, de acuerdo con Norris (1996), hace referencia a la longitud del músculo en cualquier punto del movimiento (Range of Motion - ROM) mientras para Alter (1996) y Monteiro (2000) es la libertad de movimiento de una articulación.

En la literatura pueden encontrarse numerosas clasificaciones de flexibilidad (Platonov y Bulatova, 1993; Alter, 1996; Di Cesare, 2000; Monteiro, 2000; Sánchez y cols., 2001). A continuación pasamos a recoger algunas de las más significativas

De acuerdo con Di Cesare (2000), la flexibilidad puede ser:

Flexibilidad general: es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud; Flexibilidad especial: consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado.

Sánchez y cols. (2001), describen tres tipos de flexibilidad: Flexibilidad anatómica: es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural; Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.

## **1.5 Factores que permiten establecer la caracterización del nivel de la flexibilidad.**

La bibliografía consultada recoge diversos criterios, que en muchos casos resultan contradictorios y que parten de experiencias provenientes de países europeos con un clima, alimentación y desarrollo físico diferentes a nuestro país, pero que pueden servir como punto de referencia para esta investigación. Dentro de estos factores tenemos:

Propiedades de los músculos y del tejido conjuntivo

La Estructura articular, Edad, Sexo, Tono muscular, Estado físico, Horario del día, Temperatura ambiente exterior, Calentamiento previo y Biotipología individual

Planos y ejes

Toda estructura puede ser situada en un plano espacial, o en varios planos. Existen tres planos en el espacio, a saber: sagital, frontal y transversal. Toda estructura en el sistema puede ser localizada atendiendo a estos tres planos. Los mismos se cruzan entre sí en 90 grados. También se pueden establecer tantos para planos (planos homólogos paralelos) como sean necesarios frente a los intereses de localización.

Insuficiencia Pasiva de la Flexibilidad. Los músculos de articulaciones contiguas a la articulación rectora de un movimiento, cuando trabajan en acciones con los miembros extendidos, pueden frenar éstas. Por ejemplo, la amplitud de los movimientos de la articulación coxo femoral, al elevar el muslo hacia delante (flexión) y hacia atrás (extensión), si se ejecuta con la pierna flexionada, será mayor que cuando se ejecuta con la pierna extendida. El autor es del criterio que esto se debe a que los músculos situados en la parte posterior del muslo y que van desde la pelvis hasta la pierna no impiden la elevación del muslo cuando se flexiona la pierna. Con la pierna extendida, estos músculos frenan el movimiento porque son más cortos que los de esa

articulación. Dicha particularidad de los músculos se denomina insuficiencia pasiva, de lo que depende hasta cierto punto el grado de movilidad de cada eslabón de las extremidades.

Otro argumento al respecto es emitido por el Dr. A. Fernández y la Ms.C. C. Hernández (Comunicación personal, 2000), quienes además de lo expresado por Platonov (1993), son del criterio que este fenómeno se origina porque "en la medida que el centro de gravedad se desplaza, la componente de la fuerza de gravedad se mueve y para vencer esa resistencia externa el momento de la fuerza muscular cambia, resultando un mayor trabajo de los músculos implicados".

## **1.6 Comportamiento de la reserva de la flexibilidad en atletas**

Como expresan los diferentes autores antes mencionados la flexibilidad activa es la que realmente se puede realizar durante la práctica de diferentes actividades competitivas ya que es imposible recibir ayuda de un atleta para ejecutar una acción, por lo que el acortar la reserva a la flexibilidad o sea acercar más la flexibilidad activa a la pasiva debe ser un objeto fundamental del entrenador deportivo.

Podemos observar la flexibilidad anatómica en todos los movimientos ejecutados en la vida cotidiana, en estos movimientos el hombre no utiliza todas las posibilidades que le brinda su estructura anatómica, mientras que en la ejecución de la técnica de determinado evento deportivo la movilidad puede alcanzar más del 85 % (Platonov ).

En muchas mediciones se ha podido observar una alta reserva de flexibilidad o sea un elevado nivel de la flexibilidad articular de tipo pasiva con respecto a la flexibilidad activa y ante estos elementos que nos revelan los diferentes test aplicados. Teniendo en cuenta que flexibilidad pasiva es una amplitud potencial, que existe, el atleta la posee y en muchos casos no la explota, por lo que muchos de los autores que han investigado esta capacidad coinciden en señalar que esto se dan por dos motivos: uno de carácter físico condicional como es la falta de la capacidad fuerza y el segundo de tipo psicológico determinado por el poco desarrollo de las cualidades volitivas.

Como es lógico valorar el factor del desarrollo de la fuerza muscular siempre estará unido a la flexibilidad. Esas fuerzas internas que tienen que tirar de los músculos para llevarlo al plano o ángulo óptimo que permiten el desarrollo anatómico dado a la elasticidad de los músculos, en muchos casos no están lo suficientemente fortalecido y no llegan al nivel reservado.

Es justo señalar que también la ausencia de las capacidades volitivas interfiere en el desarrollo de estas capacidades de forma activa ya que el atleta dado la monotonía, a lo que en ocasiones dolorosa de la práctica de esta capacidad no rebasa límites que permitan un desarrollo planificado acorde a la etapa en que se encuentre el plan de entrenamiento.

De esto se deduce que unido al desarrollo de la flexibilidad activa se desarrollan las fuerzas internas del atleta, mientras que en la pasiva el desarrollo de la fuerza es mínimo porque siempre se recomienda que en la medida que podamos acompañar los ejercicios de flexibilidad con pesos ayudará en su fase de recuperación al desarrollo de la fuerza en los planos antagónicos.

Elementos que se pueden observar es una flexión del tronco al frente y abajo colocarse unas pesas o mancuernas en las manos que aceleran el movimiento pero en la fase de recuperación o sea de extensión de extensión fortalecerá la musculatura de la espalda.

En ambas formas de ejecución o sea activo o pasivo se pueden desarrollar de forma dinámica y estática.

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 Muestra y metodología**

Se realiza un trabajo poblacional de 6 atletas que constituyen la reserva deportiva para matricular en la EIDE, de la categoría 9-12 años que practican el deporte de lucha libre en el combinado deportivo "Eduardo Labañino" en el consejo popular de Jesús María, cuentan con una experiencia deportiva de más de tres años, cuentan con una edad cronológica media 11 años, un peso corporal promedio de 24, 3Kg y una talla media 109 cm.

### **2.2 Métodos utilizados en la investigación.**

Para desarrollar nuestra investigación fue necesario utilizar los siguientes métodos:

Métodos del nivel teórico:

La aplicación de los métodos teóricos empleados tuvo como objetivo el análisis epistemológico de la investigación, con el objetivo revelar las relaciones del objeto a investigar.

Histórico – lógico: Posibilitó profundizar en la evolución y desarrollo de la flexibilidad en los atletas de la iniciación deportiva a partir de la base filosófica, sociológica, pedagógica y didáctica que se han sustentado en el entrenamiento deportivo.

El análisis, se utilizó en el estudio de los factores que condicionan el desarrollo de los atletas en la flexibilidad teniendo en cuenta el progreso del macro ciclo planificado. La síntesis permitió establecer la interacción entre lo planteado y lo

que existe en la realidad teniendo en cuenta sus características individuales.

Ambos métodos se integran

Inductivo – deductivo:

Este se empleó para hacer inferencias y generalizaciones desde lo singular de la formación de las capacidades de los atletas en la iniciación deportiva hasta de lucha libre, así como la interpretación de los datos para establecer una lectura científica de los mismos.

Métodos del nivel empírico:

Análisis de documentos: Se consultó el macrociclo planificado para la etapa y el registro de los test aplicados en etapas anteriores con el objetivo observar el desarrollo de la capacidad de flexibilidad de los atletas investigados.

Las entrevistas fueron aplicada al entrenador encargado de trabajar con las reserva para la escuela de iniciación deportiva con el objetivo de conocer cómo trabajan la capacidad física de flexibilidad en estos atletas.

Medición: Nos permitió controlar todas las pruebas aplicadas a los atletas para evaluar la capacidad objeto de estudio según el método de la escuela Húngara

Métodos estadísticos matemáticos: Fueron utilizados para el análisis e interpretación de los resultados la estadística descriptiva y dentro de ella la distribución de frecuencia y el cálculo porcentual que permitiendo realizar las valoraciones y arribar a conclusiones.

Metodología empleada:

El desarrollo de la investigación respondió a la siguiente metodología

**Flexibilidad:** Se toma el método de la escuela Húngara. Se utiliza en todo el sistema selectivo.

**Descripción:** Se establecen 7 tipos de ejercicios y esta investigación utilizara solo 5 teniendo en cuenta el tipo de deporte, teniendo cada uno tres

evaluaciones: Bien, Regular y Mal. La puntuación se ajustará a lo que disponga el sistema para la Escala de 22 puntos para la Flexión del Hombro se califica de Bien 4 puntos, Regular 2 y Mal 0 puntos. Para los restantes 6 ejercicios se califican de Bien 3 puntos, Regular 1,5 y Mal 0 puntos.

### **Ejercicio No. 1 Puente Arrodillado.**

Posición Inicial: El atleta se encuentra arrodillado en el suelo ejecuta un puente apoyado en ambas manos.

Bien: El atleta en arqueo debe tocar el piso con la frente sin despegar las rodillas del suelo.

Regular: Ejecuta el puente sin tocar el piso pero con poca flexión al ejecutar el puente.

Mal: No es capaz de ejecutar el puente, además la cabeza se encuentra bastante delante del piso, o en su lugar toca el piso con la frente pero despega las rodillas del suelo.

### **Ejercicio No. 2 Cuclillas Profundas.**

Posición Inicial: El atleta ejecuta una cuclilla profunda con las rodillas y pies unidos y brazos extendidos al frente.

Bien: Cuando se mantiene una posición de cuclilla profunda sin que separen los pies y las rodillas, mantiene el muslo pegado a la pierna y no levanta la planta de los pies del suelo.

Regular: Ejecuta la cuclilla sin llegar a la profundidad requerida.

Mal: No puede ejecutar la cuclilla profunda, es incapaz de mantener rodillas y pies unidos, así como el equilibrio y levanta los talones del suelo.

### **Ejercicio No. 3 Flexión de Hombros.**

Posición Inicial: Arrodillado en el piso y manos en la nuca entrelazadas y codos elevados arriba y atrás. Con la ayuda del entrenador tratará de pegar los codos en dirección arriba y atrás.

Bien: Con la ayuda del evaluador, es capaz de unir ambos codos en la posición mencionada.

Regular: Con ayuda del evaluador solamente puede acercar los codos a una distancia equivalente al ancho de la espalda, o no logra pegarlos.

Mal: La distancia entre los codos es mayor que el ancho de su espalda.

#### **Ejercicio No. 4 Flexión del Tronco al Frente.**

Posición Inicial: El atleta toma la posición de parado con piernas, rodillas y pies unidos, y sin flexionar las rodillas trata de tocar estas sin flexionarlas.

Bien: Se toca las rodillas con la frente sin flexionar estas.

Regular: No toca las rodillas, pero queda cerca de estas.

Mal: La frente queda demasiado distanciada de las rodillas o se ve obligado a flexionar las rodillas para quedar cerca de estas.

#### **Ejercicio No. 5** Se realiza en pareja

Flexibilidad activa: Se coloca a la atleta de cubito prono con los brazos extendidos arriba, se le pide que realice y mantenga el arqueado atrás y se les mide la distancia desde la quinta vértebra cervical al coxis

Flexibilidad pasiva: Ídem al anterior pero en este caso los brazos se extienden atrás y se les tira de ellos para realizar la medición.

### **III ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

Utilizando las herramientas del método científico y teniendo en cuenta las informaciones adquiridas con el uso de los métodos empíricos se ha podido comprobar que existe deficiencia en el proceso de desarrollo de la capacidad flexibilidad en las atletas en la reserva deportiva de la lucha libre.

Se realizó en análisis el macro ciclo planificado para la etapa del curso 2014-2015 se pudo detectar que pesar de ser la flexibilidad una capacidad que sirve de sostén para el perfeccionamiento de las técnicas de este deporte en etapas superiores no se establece dentro del entrenamiento una preparación específica para el desarrollo de la misma a pesar de estar en las edades idónea para su desarrollo en la reserva deportiva de la lucha libre.

Además revisaron los registro de los test aplicados en etapas de diagnósticos anteriores y se pudo constar que los entrenadores en estas edades solo evalúan la flexibilidad al final de macro ciclo y con un solo ejercicio sin tener en cuenta el desarrollo de las diferentes articulaciones.

Se realizo la entrevista al entrenador que tiene la responsabilidad de entrenar a los atletas reservas deportivas en el combinado deportivo y se pudo constar que la flexibilidad no es una capacidad trabajada de forma intencional y que el peso más importante se le da a la fuerza en todas sus clasificaciones.

Teniendo en cuenta la metodología de escuela Húngara para medir la Flexibilidad se obtuvieron los siguientes resultados.

### **En el ejercicio No. 1 del Puente Arrodillado.**

Tomando como referencia la posición Inicial se evalúa: El atleta se encuentra arrodillado en el suelo ejecuta un puente apoyado en ambas manos. (Anexo 1)

Podemos plantear que el 75 % de la de la población estudiada esta evaluado de Mal por que no son capaces de ejecutar el puente con indicaciones necesarias pues la cabeza se encuentra bastante delante del piso, necesitan ayuda tanto del profesor o con la frente tocando el piso para despegar las rodillas del piso. Elemento importante para desarrollar las técnicas de combate en las posiciones tanto a la ofensiva como las defensivas.

Solo un atleta que corresponde 16.6 % logra el realizar arqueo tocando el piso con la frente sin despegar las rodillas del suelo ateniendo la calificación 6 puntos por lo que esta evaluado de B.

### **Ejercicio No. 2 Cuclillas Profundas.**

Tomando como referencia la posición Inicial se evalúa: El atleta ejecuta una cuclilla profunda con las rodillas y pies unidos y brazos extendidos al frente.

El 33.3 % de los atletas son evaluados de bien por que se mantienen en la posición de cuclilla profunda sin que separen los pies y las rodillas, mantiene el muslo pegado a la pierna y no levanta la planta de los pies del suelo, aunque se debe señalar que esta en la ultima escala de la evaluación teniendo en cuenta la medición realizada.

En igual cantidad se comporta en la evaluación de regular aunque es importante destacar que solo lo separan cuatro milímetros para estar en la escala de bien.

Aunque tenemos que señalar que sigue siendo significativa la evaluación de mal por que el 50.0 % de los atletas medidos no puede ejecutar la cuclilla

profunda, por que se muestran incapaz de mantener rodillas y pies unidos por lo que levanta los talones del suelo y pierden el equilibrio.

### **Ejercicio No. 3 Flexión de Hombros.**

Tomando como referencia la posición Inicial se evalúa: Arrodillado en el piso y manos en la nuca entrelazadas y codos elevados arriba y atrás. Con la ayuda del entrenador tratará de pegar los codos en dirección arriba y atrás.

Es importante destacar que 4 atletas que constituye el 66.6 % de la población estudiada son capaces de unir ambos codos en la posición entes descritas con ayuda del entrenador.

Solo dos atletas que constituyen el 33.3 % en la prueba realizada la distancia entre los codos es mayor que el ancho de su espalda por lo que son evaluados de mal.

### **Ejercicio No. 4 Flexión del Tronco al Frente.**

Tomando como referencia la posición Inicial se evalúa: El atleta toma la posición de parado con piernas, rodillas y pies unidos, y sin flexionar las rodillas trata de tocar estas sin flexionarlas.

En este ejercicio es de especial significación que 5 atletas que constituye 83.3 % de la población estudiada en la posición inicial la frente queda demasiado distanciada de las rodillas y cuatro de ellos se ve obligado a flexionar las rodillas para quedar cerca de estas por lo que están evaluado de mal.

Solo un atleta que constituye el 16.6 % se toca las rodillas con la frente sin flexionar estas por lo que esta evaluado de bien.

## **CONCLUSIONES**

Se comprobó que la flexibilidad en el nivel de competencia investigadora en los entrenadores del combinado deportivo es bajo que se manifiesta en:

1. Solo un atleta fue evaluado de bien por que cumple con los parámetros necesarios para formar parte de reserva deportiva.
2. La reserva deportiva de lucha libre no prioriza el desarrollo de la flexibilidad en su preparación deportiva.
3. La flexión del tronco es elemento don mayor deficiencia existe dentro de los ejercicios evaluadores.

## **RECOMENDACIONES**

- Comenzar un proceso de investigación que responda a las deficiencias encontradas con la flexibilidad de los atletas reservas deportivas.
- Establecer la flexibilidad como una de las capacidades con prioridad de desarrollo en los atletas de lucha en la iniciación deportiva.

## BIBLIOGRAFÍAS

1. Achour, Abdallah Flexibilidad. —Paraná: Editorial Actividades Física Saude, 1998.--183p
2. Aldunio, Zilio Problemas del Traducao de Termo Flexibilidad e da Lengua Alemán para portugués. – E n Kinesis.--No 9 julio 1992: Universidad de Santa María.- Brasil, p4-14
3. Astrand, P.O. (1970) *Fisiología del Trabajo Físico*. New York: Editorial Médica Panamericana. 488p.
4. Alter Michael, V. Los Estiramientos.--Barcelona: Editorial Paidotribo ,1991.-- 320p.
5. Álvarez, A Importancia del ejercicio físico en la obra de Platón. En PERSPECTIVAS. —no.14. —Castilla, León.dic.1993. . —P 2 a la 6
6. Amorin Moráis Flexibilidad una capacidad global / R. Olivera, P. Paz. — Buenos Aires: Editorial Stadium, 1990. —420p.
7. Anderson, Bob Como rejuvenecer el cuerpo: estirándose: Guía completa de ejercicios de estiramiento: La técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad. —la Habana: Editorial Federación Cubana de Bádminton, 1999 --- 93p
8. Batista E. Fuerza y Flexibilidad Muscular / J. Vives. — Buenos Aires: Editorial Stadium, 1983. —320p
9. Barbany Cairo, Joan Ramón. (1983). *Fisiología del Esfuerzo*. Barcelona: Editorial Generalidad de Cataluña. 439p.

10. Borms, Jan Importance of Flexibility in Overall Physical Fitness.—  
Brussels. Journal of Physical Education, 1984.--45p
11. Castro, L. A. La flexibilidad como capacidad fisicomotriz del hombre. —  
En: Educ. Fis. Dep., Medellín, 1995. -- p 11-30
12. Cofre, Milton La movilidad una propiedad motora básica...En Stadium,.--  
Buenos Aires, 1980.- p. 25—29
13. Christopher A. Oswald- Stanley N Bacso- Stretching para estar ágil, sano  
y en forma. Editorial: Paidotribo. Barcelona. España. Pag: 189.
14. Di Santos, M Flexibilidad. Teoría – Técnica – Metodología .—Cordova:  
Editorial Sport Life, 1997.—468p
15. Dick, F Principios del Entrenamiento Deportivo. —Barcelona: Editorial  
Paidotribo, 1990. —344p
16. Evaluación fisiológica del deportista / A Duncan.../ et. At./ .—Barcelona:  
Editorial Paidotribo, 1995.— 356p
17. Gimnasia Básica A. Ruiz./ et.at./.-- Ciudad Habana: Editorial Pueblo y  
Educación, 1988.—p243
18. González, Héctor Entrenamiento de la Condición. — México DF.:
19. Navarro J.../ et.at / Principios del entrenamiento deportivo / Palmas de  
Gran Canarias. —Editorial Gymnos, 1995. —543p
20. Ortega, F Las bases de la flexibilidad. En Apunts Medicina de l' esport.--  
Catalunya, 1990..—p 61-69.
21. Ozolin, N. G. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo...--  
Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica, 1979. —488p
22. \_\_\_\_\_ La Preparación Física / M Bulatova. —Barcelona: Editorial  
Paidotribo, 1991. —
23. Solbervorn S. Streching. —Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1988. –  
143p
24. Tatarinov V. Anatomía y Fisiología humanas. —Moscú: Editorial MIR,  
1974. —335p.
25. Torres Salvador Flexibilidad Teoría y Práctica. En Rev. Entren. Dep.  
Barcelona, 1990.- p 21-28
26. Ukran, M. Metodología del Entrenamiento Deportivo.-- .Ciudad Habana:  
Editorial Pueblo y Educación. 1988. p

27. Valencia, Rolando Evaluación de la Flexibilidad Angular en niños de nivel primario del poblado de Carlos Rojas / C. Izquierdo.- td... / Facultad de Cultura Física Universidad de Matanzas, 1994 –76p
28. Volkov, V. Selección Deportiva / V.P. Filin. —Moscú: Editorial Uneshtorgizdat, 1988. —174p.
29. Alabina. B. G. (1990). Simuladores y ejercicios especiales en el Atletismo. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú, URSS. 193p.
30. Álvarez del Villar, C. (1984). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. CAV. Madrid.
31. Ballesteros, J. M. (1992). Manual de entrenamiento básico. Marhallarts Print Service Ltd. London, England. N° 1, p – 4. 116p.
32. Betancourt, L. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.
33. Blázquez, D.S. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Editorial. INDE.
34. Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. Entrenamiento Deportivo. Vol. I. n° 2, 46-54.
35. Bouchard, C. (1991) Las Genéticas y Los Campeones Olímpicos. Status Actual y El desarrollo Anticipado. En los archivos del Segundo Congreso Mundial del COI en los Deportes, Barcelona, p 83 – 85.
36. Campos, J . (1996) Análisis del proceso de descubrimiento de talentos en el deporte. Investigaciones en Ciencias del deporte, ICD, no 3, pp. 7-68, el Ministerio de Educación y ciencia, el Concilio superior de Deportes, Madrid.

37. Campos, J. (1995). ¿Qué papel toca a la escuela en la identificación y promoción del talentos deportivo físico?. Valencia. Fundación Valenciana de Estudios Avanzados.

<p><b>EVALUCIÓN DE LA FLEXIBILIDAD</b></p>
--

ANEXO No.1

CÁLCULO DE LA RESERVA DE FLEXIBILIDAD SEGÚN EJERCICIO No. 1

ANEXO No.2  
 CÁLCULO DE LA  
 FLEXIBILIDAD SEGÚN

RESERVA DE  
 EJERCICIO No. 2

Atleta	Cucullas Profundas		
	Bien	Regular	Mal
1	3		
2			0
3	3		

EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD				
Atleta	5	Puente	Arrodillado	
	6	Bien	Regular	Mal
1	<b>Total</b>	3	2	3
2				0
3	Porcentaje	33.3	33.3	50.0
4				0
5				0
6				0
	<b>Total</b>	1	1	4
	<b>Porcentaje</b>	16.6	16.6	66.6

## ANEXO No.3

## CÁLCULO DE LA RESERVA DE FLEXIBILIDAD SEGÚN EJERCICIO No. 3

<b>EVALUCIÓN DE LA FLEXIBILIDAD</b>			
<b>Atleta</b>	<b>Flexión de los hombros</b>		
	Bien	Regular	Mal
1	3		
2			0
3	3		
4			0
5	3		
6	3		
<b>Total</b>	4	0	2
<b>Porciento</b>	66.6	0	33.3

## ANEXO 3

## RESULTADOS INDIVIDUALES DE LA MEDICIÓN DE LA FLEXIBILIDAD PASIVA

<b>MODELO PARA EL CONTROL DE LA FLEXIBILIDAD PASIVA</b>							
<b>Atleta</b>	<b>Arco</b>	<b>Coxo femoral Derecha</b>			<b>Coxo femoral Izquierda</b>		
		<b>De frente</b>	<b>Lateral</b>	<b>Atrás</b>	<b>De frente</b>	<b>Lateral</b>	<b>Atrás</b>
1	4						
2	2						
3	5						
4	3						
5	4						
6	4						
<b>MEDIA</b>	4						