

Universidad de Sancti Spíritus José Martí.

**Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el
Deporte de Sancti Spíritus.**

Manuel Fajardo.

**Trabajo de Diploma en opción al Título de
Licenciado en Cultura Física y Deporte.**

**Las direcciones del entrenamiento en el proceso
de preparación del deportista de lucha libre.**

Autor: Yunieski Valdés Calderón.

Tutor: MSc. Enel Cancio Rodríguez.

MSc. Orelbis Aróstica Villa.

Sancti Spíritus, 2015

Pensamiento.

“En el ejercicio de la profesión se pone a prueba el espíritu creador del hombre”

Che.

Dedicatoria.

- ❖ A mi hijo Diego y a mi esposa Jessica que son fuentes de inspiración de para mí.

Agradecimientos.

- ❖ A mi familia
- ❖ A todos los que colaboraron con la realización de este trabajo de diploma.
- ❖ A mis compañeros de estudio.
- ❖ A todos muchas gracias.

❖ Resumen.

Las direcciones de entrenamiento deportivo constituyen uno de los elementos que, en el plano organizativo, está orientado a la consecución de un sistema de planificación que sea susceptible de ser controlado durante su ejecución. En tal sentido el trabajo titulado Las direcciones del entrenamiento en el proceso de preparación del deportista de lucha libre tiene como objetivo general proponer las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre. Para el desarrollo de este proceso investigativo se asumió un enfoque cuantitativo, al aportar posibles soluciones en la resolución del problema investigado y se trabajó con una muestra conformada por 6 entrenadores profesores de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo seleccionada a través de un muestreo intencional no probabilístico. Una vez procesados los datos obtenidos mediante los métodos utilizados para ello se arribaron a conclusiones de la investigación y dentro de ellas se asume que el Programa Integral de Preparación del Deportista no asume dentro de su estructura la planificación por direcciones, en la selección de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes tuvo en cuenta, la caracterización del deporte y las características del desarrollo de los atletas y que los entrenadores evaluaron de forma positiva la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre. Asumidas las conclusiones del proceso investigativo recomendamos continuar con la investigación realizada en aras de que se profundice en el proceso de planificación por direcciones y se constate así su pertinencia práctica.

Summary.

The addresses of sport training constitute one of the elements that, in the organizational plane, it is guided to the attainment of a system of planning that is susceptible of being controlled during their execution. In such a sense the titled work The addresses of the training in the process of the sportsman's of free fight preparation have as general objective to propose the decisive addresses and conditions of the yield for the improvement of the process of the sportsman's preparation in the free fight. For the development of this investigative process a quantitative focus was assumed, when contributing possible solutions in the resolution of the investigated problem and one worked with a sample conformed by 6 trainers professors of the EIDE provincial Linen Salabarría Pupo selected through a sampling intentional non probabilistic. Once processed the data obtained by means of the methods used for they were arrived it to conclusions of the investigation and inside them it is assumed that the Integral Program of Preparation of the Sportsman doesn't assume inside its structure the planning for addresses, in the selection of the proposal of decisive addresses and conditions he/she had in bill, the characterization of the sport and the characteristics of the development of the athletes and that the trainers evaluated in a positive way the proposal of decisive addresses and conditions of the yield for the improvement of the process of the sportsman's preparation in the free fight. Assumed the conclusions of the investigative process recommend to continue with the investigation carried out for the sake of that it is deepened in the process of planning by addresses and it is verified this way their practical relevancy.

Índice.

Contenidos	Pág.
Introducción.	1
Capítulo I. El proceso de preparación del deportista. Generalidades y perspectivas. I.I. La preparación del deportista en la lucha libre.	5
I.II. Las direcciones del entrenamiento deportivo.	
Capítulo II. Muestra, métodos y metodología, utilizada en la investigación.	21
Capítulo III. Análisis de los resultados de los métodos utilizados en la investigación.	23
III.II. Fundamentación de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.	26
III.II. Propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.	29
Conclusiones.	31
Recomendaciones	32
Bibliografía	33

Introducción.

En el contexto de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, un concepto ampliamente difundido y de empleo sistemático por los profesionales del deporte, es el relativo a la preparación del deportista, el cual es concebido como el conjunto de medios que aprovechado de forma óptima, garantiza el estado de disposición para el logro de elevados rendimientos competitivos.

A ese conjunto de medios (contenidos), tradicionalmente se le reconoce como los componentes fundamentales de la preparación, y se hacen representar en la condición de preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica o intelectual.

Estos tipos de preparaciones suelen constituir la orientación de los contenidos en los planes de entrenamiento tradicionales, siendo cumplimentada su función, con el otorgamiento de un determinado valor de volumen de carga.

Esta forma de proyectar los contenidos en el plan de entrenamiento, al tener una significación global, se convierte en un obstáculo que afecta la precisión en las especificidades del contenido y los criterios de distribución de las cargas que demandan las particularidades propias que exige la lucha.

Con la finalidad de lograr una mayor efectividad en la proyección organizativa de los contenidos específicos en la planificación deportiva de la lucha libre, se promueve la tendencia a la aplicación de la estructura por direcciones de entrenamiento.

Las direcciones de entrenamiento deportivo constituyen uno de los elementos que, en el plano organizativo, está orientado a la consecución de un sistema de planificación que sea susceptible de ser controlado durante su ejecución. Al conceptualizar las direcciones de entrenamiento, A. Forteza (1999), sustentado en D. Harre (1976) señala: *“Son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas: carga y métodos”*¹.

Cuando se define una dirección, ésta a su vez, determinará el contenido de la preparación, el cual mantendrá una relación recíproca con la carga de entrenamiento y el método a utilizar. Dichas direcciones de entrenamiento tienen dos orientaciones que se encuentran estrechamente vinculadas, estas son, según el autor mencionado, las funcionales y las físico-motrices.

¹

Ahora bien, no todas las direcciones de entrenamiento deportivo tienen la misma connotación en cuanto a su peso en el rendimiento deportivo de los atletas y en este caso de los atletas de la lucha libre; entonces, se hace necesario tener en consideración la delimitación de dos agrupaciones de direcciones para el rendimiento: las determinantes y las condicionantes.

Tomamos como punto de partida el objetivo fundamental de la lucha deportiva, el cual persigue mejorar la salud y fortalecer el organismo de los atletas con vistas a que puedan asimilar con más calidad los contenidos prácticos de la asignatura, así como la preparación de los deportistas de forma progresiva, sistemática escalonada, según los niveles y categorías, para que puedan obtener altos resultados deportivos, y que además en los últimos tiempos, han ocurrido cambios sustanciales en la teoría y metodología, y en la práctica de la lucha.

Unido a esto se hace necesario destacar que el desarrollo sistemático e impetuoso de este deporte en los últimos años, sobre todo como resultado del gran auge alcanzado en los topes y competencias internacionales, ha obligado a nuestros especialistas, de forma más profunda, a estudiar y en ocasiones a revisar algunas cuestiones de esta teoría y metodología y la práctica de la lucha deportiva.

El estado actual de la ciencia y la técnica ha posibilitado crear y utilizar en la práctica métodos objetivos de observación, planificación o investigación de las distintas partes de la técnica, la teoría y metodología y del entrenamiento.

En el contexto de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo específicamente en la lucha, se hace necesario el empleo sistemático por los profesionales del deporte, el uso de un conjunto de medios que permitan aprovechar de forma óptima, el estado de disposición atlética para el logro de elevados rendimientos competitivos a mediano y largo plazo.

Partiendo del criterio anterior y teniendo en cuenta que se hace necesario lograr una mayor efectividad en la proyección organizativa de los contenidos específicos en la planificación en la lucha, donde se promueve la tendencia a la aplicación de la estructura por direcciones de entrenamiento.

Además debemos tener en cuenta lo expresado por (Morales, A., 2012) quien asume que es necesario concebir nuevas formas de planificación y estructuración del entrenamiento que permitan una preparación más individualizada y capaz de lograr altos rendimientos en cada competición.

Teniendo en cuenta las tendencias del entrenamiento deportivo actual consideramos se hace necesario determinar las direcciones que intervienen en la preparación del luchador.

Lo anteriormente expuesto nos conduce al siguiente **problema científico**: ¿Cómo perfeccionar el proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus?

Tomando en consideración el problema científico en el que se desenvuelve esta investigación consideramos el siguiente **objeto de estudio**: el proceso de preparación del deportista.

Para darle solución al problema científico se propone el siguiente **Objetivo general**:

- Proponer las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

Campo de acción:

- las direcciones del entrenamiento deportivo.

Objetivos específicos.

- Diagnosticar el proceso de preparación del deportista en la lucha libre de la provincia Sancti Spíritus.
- Seleccionar la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.
- Valorar por parte de los entrenadores la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

Tareas de la investigación.

- Caracterización del estado actual del proceso de preparación en la lucha libre de la provincia Sancti Spíritus.
- Selección de las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.
- Valoración de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

Capítulo I. La preparación del deportista en la lucha libre. I.I. El proceso de preparación del deportista. Generalidades y perspectivas.

Por lo importante que resulta el tema de la planificación los especialistas dedican gran parte de su tiempo a resolver los problemas que giran en torno a ella y que afectan el proceso de dirección de cualquier actividad humana. Muchos de los investigadores definen la planificación de la forma siguiente: "... consiste en determinar con anticipación los objetivos tendentes a satisfacer definidas necesidades, así como señalar las actividades o tareas que deben realizarse y los recursos que se requieren para poder alcanzar los objetivos propuestos en un tiempo también determinado".

" Planificar es realmente proyectarse hacia el futuro; es proponerse hacer realidad una posibilidad". (Muguerzia, Pedro 1986).

El entrenamiento deportivo moderno le plantea al deportista exigencias cada vez mayores. Esto es válido tanto para el entrenamiento de jóvenes talentos como para los de alto rendimiento. Los jóvenes talentos entrenan hoy en más deportes y con mayor intensidad, que los deportistas adultos de alto rendimiento de la pasada década.

De esta forma logran rendimientos que sólo eran alcanzados antes por atletas adultos; en algunos deportes corresponden incluso a records mundiales anteriores.

Pero, la respuesta a estas exigencias en ocasiones se hace difícil debido a las formas de planificación que se adoptan durante la preparación de los deportistas. Por tal motivo, es importante y necesario enfrentar el reto de una planificación más racional.

En el proceso de preparación del deportista la planificación que se realiza para que se considere racional debe responder a las siguientes exigencias:

- controlar y tener en cuenta las condiciones en que se realiza.
- concretar y posibilitar variaciones y modificaciones.
- los componentes del plan deben tener una combinación y alternancia lógicas.
- elaborarse con carácter futurista.

- estar fundamentada científicamente.
- estar sujeta a constantes análisis y actualizaciones.
- ajustarse al contingente de atletas (particularidades e intereses).

La preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la predisposición para alcanzar resultados deportivos.

"Preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos." (Matveiev, 1966).

(Matveiev, 1996). La teoría de entrenamiento deportivo en sus contenidos científicos y académicos, desde hace muchos años ha estado abordando en sus publicaciones un aspecto que relaciona los diferentes tipos de preparación deportiva.

Matveiev, (1996) lo ha definido como concepto principal de la teoría del entrenamiento deportivo y a partir de ahí muchos han seguido este concepto, nos estamos refiriendo a los aspectos fundamentales de la preparación del deportista.

Este concepto – Preparación del deportista – ha tratado de abordar todos aquellos contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también durante su vida deportiva (Forteza, A, 1999).

Forteza, A, de que un plan es real a la medida de que sea susceptible a ser controlado, pues esos cinco aspectos no relacionan todo el arsenal de contenidos a desarrollar en un deportista.

Para Matveiev (1983) este es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas.

Tradicionalmente el concepto utilizado para definir el complejo sistema de entrenamiento se resume, simplemente en él termino entrenamiento deportivo, pero en la actualidad, se ha demostrado que para obtener la forma deportiva el atleta requiere de un conjunto de recursos, influencias pedagógicas, controles del rendimiento, etc. sin los que no se podrá cumplir con los objetivos del entrenamiento.

Dentro de los elementos que encierra la preparación del deportista tenemos:

- Entrenamiento propiamente dicho: Este aspecto abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, a través de la elevación de las posibilidades funcionales y psíquicas del deportista, así como el carácter educativo de este.
- Organización de la preparación: Dentro de lo que se debe destacar la organización del proceso pedagógico de los medios materiales y de la asistencia médica.
- Utilización de los medios fundamentales de la preparación que complementan el entrenamiento y las competencias como son: Factores higiénicos, alimentación, régimen del día, descanso, sol, aire, agua y los factores de carácter material que van desde los implementos deportivos, instalaciones, hasta las más avanzadas tecnologías como son simuladores, maquinas isocinéticas, etc.
- Las competencias como forma de preparación.
- Sistema de control de la preparación: control pedagógico, médico y el autocontrol.

Sánchez (1994) propone las condiciones que encierran los aspectos esenciales del proceso de la preparación del deportista: (Citado por García Manso y colaboradores 1995).

Los aspectos de la preparación del deportista (P.D.) refieren los siguientes:

- La preparación física (general y especial).
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación psicológica (moral y volitiva).
- La preparación teórica (intelectual).

Estos cinco aspectos de la preparación del deportista, se han estado explicando en todos los cursos básicos de la metodología del entrenamiento.

Preparación física: " La preparación física está orientada al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a la elevación de las posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras".

Se distinguen las capacidades de tipo:

- condicional: fuerza, resistencia, rapidez

- coordinativa: equilibrio, ritmo, adaptación, orientación, reacción, acoplamiento, entre otras.

- flexibilidad: movilidad y elasticidad

Preparación técnica: Es el proceso encaminado a la enseñanza y perfeccionamiento de las principales posiciones, movimientos y acciones propias del deporte específico

En este contexto es necesario precisar los términos siguientes:

- Efectividad: está dada por el resultado final de la ejecución.
- Estabilidad: grado de constancia de la calidad de las ejecuciones.
- Variabilidad: grado de cambio y transformación del modelo de ejecución de la técnica dada por factores objetivos y subjetivos.
- Economía: uso racional de los esfuerzos en función de la calidad y la efectividad de la técnica.
- Transmisión del mínimo de información: permite ocultar las intenciones.

Preparación táctica: La táctica es la habilidad del atleta de elaborar armónicamente el método de combate (lucha, competición) teniendo en cuenta:

- particularidades del deporte,
- particularidades individuales,
- posibilidades del adversario,
- condiciones externas creadas.

Preparación psicológica: La preparación psicológica es el proceso pedagógico que garantiza el desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas en la personalidad del deportista, las cuales determinan su adaptación a las condiciones del entrenamiento y el alto nivel de perfeccionamiento deportivo para la intervención en competencias de envergadura.

El objetivo esencial de la preparación psicológica, puede ser tratado en un sentido amplio, como el logro del nivel más alto de preparación para la actividad deportiva, y en un sentido más estrecho como la creación del estado de predisposición psíquica para actuar en cada competencia.

Preparación teórica: Es el fundamento del sistema por cuanto desde que los niños comienzan a practicar reciben un bagaje de conocimientos teóricos, técnicos y tácticos que le son imprescindibles para su vida deportiva

Tendencias actuales de la preparación del deportista a escala internacional.

1. Utilización de variados modelos de entrenamiento.
2. Rigurosos y sistemáticos controles de las cargas del entrenamiento, utilizando test e instrumentos de medición, validados con el apoyo de la metrología deportiva.
3. El creciente nivel competitivo exige que los entrenadores utilicen con mayor profundidad técnicas que permitan obtener mayores dividendos al componente psicológico, elevándose la capacidad volitiva, la disposición para entrenar y competir, disminuir las tensiones propias de la competición, obtener una alta estabilidad psicológica, y una alta moral competitiva.
4. Los atletas de altos rendimientos consiguen tan elevados niveles de preparación física general y especial que aumentarlos en lo sucesivo se convierte en una tarea muy compleja, por lo que se debe descubrir las reservas que permitan elevar sus rendimientos.
5. Otro aspecto que caracteriza la preparación deportiva actual está en la elevación de volúmenes de trabajo, hasta niveles insospechados en décadas anteriores. Este incremento no debe hacerse de forma arbitraria sino valorando las particularidades individuales de la edad biológica, cronológica de los atletas y sobre todo partiendo de los resultados que arrojan los diferentes tipos de test empleados.
6. Cobra mayor vigencia la planificación del entrenamiento por direcciones de trabajo, tomando como fundamento esencial los elementos que brindan los substratos energéticos, vinculados a las cargas de los entrenamientos. Se mantiene la carga como la categoría central del entrenamiento deportivo.
7. Se incrementa la organización del proceso de entrenamiento con una adaptación del organismo hasta límites fisiológicos permisibles, basados en la interpretación racional de gasto y recuperación de las reservas energéticas.

I.II. Las direcciones del entrenamiento deportivo.

Valorando las tendencias actuales del entrenamiento a nivel mundial nos viene a la cabeza las direcciones de entrenamiento deportivo (Harre, D. 1976, Forteza, A. 1999) de las cuales estaremos abordando en el día de hoy.

En el contexto de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, un concepto ampliamente difundido y de empleo sistemático por los profesionales del deporte, es el relativo a la preparación del deportista, el cual es concebido como el conjunto de medios que aprovechado de forma óptima, garantiza el estado de disposición para el logro de elevados rendimientos competitivos.

A ese conjunto de medios (contenidos), tradicionalmente se le reconoce como los componentes fundamentales de la preparación, y se hacen representar en la condición de preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica o intelectual.

Estos tipos de preparaciones suelen constituir la orientación de los contenidos en los planes de entrenamiento tradicionales, siendo cumplimentada su función, con el otorgamiento de un determinado valor de volumen de carga.

Esta forma de proyectar los contenidos en el plan de entrenamiento, al tener una significación global, se convierte en un obstáculo que afecta la precisión en las especificidades del contenido y los criterios de distribución de las cargas que demandan las particularidades propias que exige el rendimiento en la lucha.

Con la finalidad de lograr una mayor efectividad en la proyección organizativa de los contenidos específicos en la planificación en la lucha libre, se promueve la tendencia a la aplicación de la estructura por direcciones de entrenamiento.

Forteza (1999), sustentado en D. Harre (1976) señala: "Son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas: carga y métodos".

Cuando se define una dirección, ésta a su vez, determinará el contenido de la preparación, el cual mantendrá una relación recíproca con la carga de entrenamiento y el método a utilizar.

Ahora bien, no todas las direcciones de entrenamiento deportivo tienen la misma connotación en cuanto a su peso en el rendimiento deportivo de los atletas y es este el caso de los atletas de lucha; por lo que se hace necesario tener en consideración la delimitación de dos agrupaciones de direcciones para el rendimiento: las determinantes y las condicionantes.

Forteza (1999) interpreta como dirección determinante del rendimiento (DDR) a aquellos contenidos que son necesarios y suficientes para lograr rendimiento, constituyendo los factores determinantes que caracterizan las especificidades que requieren los atletas.

Se reconoce como dirección condicionante del rendimiento (DCR) a aquellos contenidos necesarios que condicionan la efectividad en la preparación de las direcciones determinantes del rendimiento, influyendo de forma inmediata.

Este enunciado de las direcciones del entrenamiento deportivo tiene su base en los estudios sobre la Planificación del entrenamiento deportivo realizados en los últimos años y que han estado dirigidos a buscar un sistema de planificación que sea susceptible de ser controlado durante su ejecución.

Las Direcciones del Entrenamiento son los aspectos direccionales de la preparación del deportista que van a señalar no sólo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino además relacionará en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: carga y método.

Cuando se define una dirección, digamos dirección aeróbica, ésta a su vez determinará el contenido de preparación, bien sea mediante carreras, natación, remo, ciclismo, etc. Así mismo determinará la Carga de entrenamiento, pues como sabemos en este caso, lo aeróbico se desarrolla a intensidad moderada, ritmo uniforme, pulsaciones en la zona de las 150- 160 p/m, bajo porcentaje de VO₂ max., etc.

Siempre que se está en ciclos de preparación general, el método será por excelencia continuo uniforme. Ya ahí tenemos una relación Contenido-Carga-Método, determinado por una Dirección de Entrenamiento que la preparación física como tal es incapaz de definirla. Lo anterior es aplicable a cuanto dirección de preparación sea necesario definir.

Las direcciones de entrenamiento más generalizadas son las siguientes:

1. Anaeróbico láctico.- Esta dirección provoca grandes concentraciones de ácido láctico en las células musculares, por lo que el atleta lacticidémico debe ser capaz de soportar estos esfuerzos físicos para vencer la fatiga.

La potencia máxima se alcanza a partir del minuto de esfuerzo. El deportista durante el trabajo sobrepasa las 190 p/m. El intervalo de descanso entre las repeticiones de una serie debe tener un tiempo que garantice las 120 a 140 p/m. Al finalizar cada serie el deportista debe llegar a 90 p/m aproximadamente en un tiempo de descanso de 4 a 5 minutos. Esta dirección es usada en la mayoría de los deportes, fundamentalmente cuando queremos desarrollar altos valores de resistencia de la velocidad o de resistencia de la fuerza (anaeróbica).

Los métodos básicos de trabajo son los discontinuos a intervalos.

La duración del trabajo aproximadamente es de 30" a 1:30', esto significa que cada repetición debe estar en este rango de tiempo de trabajo.

2. Anaeróbico alactácido.- Aunque esta dirección de carga requiere un gran esfuerzo físico y la deuda que se alcanza es del 90 %, su recuperación es más rápida (1-2') que la láctica.

Se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento. Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza. Los métodos básicos de trabajo son los discontinuos a repeticiones.

3. Aeróbico - anaeróbico.- Es una zona mixta de trabajo e influencias orgánicas, donde se combinan los esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos o viceversa, la primacía de uno u otro, estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre.

El tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 30". La frecuencia cardíaca es de 180 p/m.

Los sistemas Farklet (continuos variables) son los más utilizados por excelencia para cumplimentar esta dirección de esfuerzos variables.

Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente aerobios.

4. Aeróbico.- Es una carga pequeña de esfuerzos de baja influencia para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (130 – 150 p/m). La recuperación será de 1 – 2 ´.

5. Fuerza al máximo.- Por lo general es llamada fuerza máxima.

Se trata con esta dirección de desarrollar la capacidad de fuerza en cualquiera de sus manifestaciones tomando como criterio el máximo de posibilidades; los esfuerzos por tanto, son al máximo, si el ejercicio fundamental para el desarrollo de la fuerza es el levantamiento de pesos, la dosificación de la carga será sobre magnitudes máximas, submáximas y grandes, con pocas repeticiones e intervalos de descanso a voluntad. Esta carga debe ser alternada con ejercicios de flexibilidad (movilidad, distensión).

El tiempo de trabajo es superior a los 3´, alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10. Los métodos de trabajo serán fundamentalmente los continuos uniformes.

6. Rapidez.- Esta dirección exige que todo trabajo de repeticiones se realicen al máximo de velocidad, por tanto al máximo de intensidad, cualquiera que sea la actividad y manifestación de la misma.

Estas cargas son homólogas a las anaeróbicas alactácidas, e igualmente deben ejecutarse al inicio de la parte principal de la sesión de entrenamiento.

7. Fuerza-velocidad.- Esta dirección es utilizada en deportes muy específicos donde la actividad depende generalmente de

Al trabajar con sobrecargas de pesos, las magnitudes de carga deberán ser medias o moderadas (según la clasificación que se utilice), las repeticiones deben ser rápidas. El descanso deberá garantizar que cada repetición se realice con gran explosividad y reacción. Igualmente son cargas de dirección funcional anaeróbicas alactácidas.

8. Fuerza-resistencia.- Es una dirección de entrenamiento muy utilizada en la mayoría de los deportes, está determinada por la capacidad de mantener la efectividad de los esfuerzos de fuerza en todas sus manifestaciones.

El entrenamiento se realiza con pocos pesos y un número considerable de repeticiones, generalmente se utiliza el 50-60 % del peso máximo. Es una dirección con orientación funcional anaeróbica lactácida.

9. Técnica.- Los entrenamientos están dirigidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas (habilidades motrices) objeto de la especialidad deportiva, o que le dan una base directa o indirecta a la misma. Son cargas bajas en cuanto a la duración del trabajo y al esfuerzo, sin descartar aquellos casos que requieran lo contrario.

10. Técnica efectiva.- Son entrenamientos para los deportes técnicos fundamentalmente (series de arte competitivo). La carga que recibe el deportista es considerable, pues la efectividad por lo general está basada en la manifestación de las capacidades coordinativas, la rapidez de la ejecución y la concentración. Toda esta exigencia envía al sistema nervioso central (SNC) una gran carga, por lo que el deportista se fatiga con facilidad.

11. Técnica - táctica.- Esta dirección es fundamental en deportes de conjunto y de combate, los entrenamientos persiguen perfeccionar al máximo las acciones de competencia. Generalmente se acumula mucho ácido láctico, por lo que se debe cuidar de los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas.

12. Competiciones.- De todos es conocido que generalmente la mayor carga que recibe un deportista es la propia competición, ésta debe ser también planificada en el entrenamiento como una forma especial de preparación; aunque puede relacionarse también con otras direcciones de las señaladas, esta dirección competitiva es diferente y propia, pues la forma de organización y los factores psicológicos en que se cumple así la definen.

Como se puede apreciar existen direcciones con diferentes orientaciones: funcional y físico - motriz. Entre ambas orientaciones de dirección existe una estrecha relación que en ocasiones es imposible de delimitar la diferencia entre lo funcional y lo físico-motriz.

Relación de las direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes.	
Direcciones funcionales	Direcciones físico-motriz
Anaeróbico aláctico	Rapidez. (velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, velocidad de un movimiento). Fuerza máxima, explosiva, polimétrica y técnica efectiva.
Anaeróbico láctico.	Resistencia de la velocidad.

	Resistencia de la fuerza. Técnico - táctico. Competiciones. Técnica de perfeccionamiento.
Anaeróbico - aeróbico	Resistencia de la velocidad. Resistencia mixta. Técnica - táctica. Técnica efectiva.
Aeróbico	Resistencia aeróbica (general). Técnica de enseñanza.

Según (Forteza, A. 1999) El primer intento para la solución del problema, ha estado basado en proponer una nueva concepción de la distribución e interconexión de los contenidos de la preparación del deportista.

El autor antes citado ofrece la diferencia que existe entre las concepciones del entrenamiento deportivo: los componentes de la preparación y las direcciones del entrenamiento.

La preparación del deportista	Aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos.	Preparación física general y especial. • Preparación técnica. • Preparación táctica. • Preparación psicológica. • Preparación teórica.
Las direcciones del entrenamiento.	Constituyen las acciones inmediatas de preparación determinando para su cumplimiento la relación entre	Aeróbico, anaeróbico alactácido, anaeróbico lactácido, fuerza máxima, fuerza explosiva, resistencia de la fuerza, velocidad, resistencia de la

	carga y métodos de entrenamiento. Reflejan el contenido necesario de preparación en función de un tipo de deporte.	velocidad, técnica efectiva, técnica – táctica, competiciones.
--	--	--

Analizando las diferencias expuestas por (Forteza, A. 1999) consideramos a bien incluir dentro de los diferentes tipos de preparación la preparación técnico - táctica como unidad dialéctica respondiendo a los postulados de (Navelo. R., 2001).

La aplicación de las direcciones del entrenamiento se materializarán en la práctica cuando el entrenador y los directivos cumplan los siguientes requerimientos:

- Este lo suficientemente consciente de sus pretensiones en la preparación.
- Conozca el contenido tanto teórico como metodológico de cada dirección de entrenamiento.
- Domine las diferentes estructuras de preparación que puede adoptar en una macro estructura.
- Controle sistemáticamente los contenidos de preparación (direcciones de entrenamiento).
- Posea la maestría suficiente en la aplicación de los diferentes sistemas metodológicos de preparación.
- Identifique los preceptos de la organización de la carga de entrenamiento.

I.II.I. La planificación del entrenamiento por direcciones en la lucha deportiva. Perspectiva de planificación de 2 - 4 años.

El objetivo fundamental de esta planificación es el logro de altos ritmos en el crecimiento del dominio de la técnica deportiva y la estructura de su movimiento, hasta el nivel de las exigencias de la maestría deportiva.

Los ciclos de 4 años son los llamados ciclos Olímpicos. En la práctica se aplican con gran regularidad ciclos de 1 año como máximo pero consideramos necesarios que con la aplicación de las direcciones del entrenamiento – teniendo en cuenta que en ocasiones se comienza con 13 años en la práctica de este deporte en las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) – los ciclos cuatrienales asumen un papel importante en la planificación del entrenamiento.

Para lograr un nivel elevado de maestría deportiva se requieren muchos años de trabajo sistemático. La solución válida de las tareas a las que tienen que enfrentarse los luchadores coadyuva a la planificación perspectiva.

Generalmente se recomienda utilizar un plan escrito con una representación gráfica, que a su vez es el plan general de donde surgen los elementos para la programación individual de cada atleta. El plan escrito debe tener una explicación general de las características de la preparación del equipo, sus objetivos, posibilidades, errores, diferencias y tareas por cumplimentar.

En toda planificación tiene que existir un concepto bien definido de cuáles son los objetivos y los fines por alcanzar. El éxito de la planificación depende de los conocimientos que se tenga del atleta, de sus condiciones, necesidades materiales en implementos, instalaciones, vestuario, recursos humanos, alimentación, competencias a efectuar y asistencia médico –biológica.

Cada plan de entrenamiento sistemático puede ser analizado como etapa aislada. Este plan determina hacia qué objetivos va dirigido el entrenamiento sistemático, de las competencias fundamentales e incluso de las competencias de preparación, de las pruebas de control, de acuerdo con las direcciones del entrenamiento.

En el plan perspectivo general deben distribuirse las clases- entrenamientos, las competencias, los descansos, los controles médicos, test pedagógicos y también los principios de completamiento del equipo.

Los pasos de realización del plan perspectivo son diferentes. Hay que planificar correctamente las direcciones de 2 a 4 años, de una a otra competencia importante, sobre la base del plan

perspectivo general, el cual se recomienda realizarlo en el mismo período de tiempo (de 2 a 4 años).

Antes de comenzar a elaborar el plan prospectivo, el entrenador debe determinar las características deportivas de cada atleta, en las cuales deben estar reflejados los mejores resultados alcanzados en las evaluaciones, topes y competencias, las diferencias y el desarrollo físico, técnico, táctico y teórico de los atletas.

En el plan prospectivo deben estar interrelacionadas todas las partes del dominio de la técnica deportiva y la estructura de su movimiento. Por ejemplo, si en el plan de preparación técnica se incluye la tarea de estudiar las proyecciones con inclinación, con agarre de las piernas (Takle), es necesario prever en el plan de preparación física el desarrollo de aquellos planos musculares que actúan más activamente en esta acción técnica y asegurar una alta calidad en su ejecución.

Tales tareas también deben tenerse en cuenta en el plan de perfeccionamiento de la rapidez, la coordinación de los movimientos y la preparación física general y volitiva.

Sobre la base de los planes prospectivos se confeccionan los planes anuales y los planes para determinadas competencias y se concentran las tareas y medios de los ciclos de entrenamiento.

En los planes prospectivos se incluye el sistema de actividades que aseguran el control de los resultados del trabajo de estudio y entrenamiento (normas de control, pruebas médicas, autocontrol, etc.). La planificación y el control pedagógico y médico-biológico están estrechamente relacionados.

En la fundamentación de las características del dominio de la técnica deportiva y la estructura de su movimiento se trazan objetivos para una preparación bienal, cuatrienal, así como las tareas prospectivas para cada aspecto de la preparación (inclusive de la volitiva) y los métodos y medios fundamentales para su solución.

Los objetivos fundamentales y las tareas trazadas para el plan prospectivo (en las direcciones del entrenamiento) para el logro de determinados resultados en las competencias deben ser distribuidos por macro estructuras.

II.II.II. Planificación actual en la lucha libre; ciclo de 1 año, perspectivas.

El carácter cíclico es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos, etapas, períodos, que son característicos de toda estructura del proceso de entrenamiento. No es posible alcanzar altos resultados deportivos, si los atletas se entrenan solo en vísperas de las competencias.

La elevación del dominio de la técnica deportiva y la estructura de su movimiento se logra cuando las tareas para el estudio de la técnica y el desarrollo de las capacidades motrices y volitivas son de forma sistemática en el transcurso de un año.

La participación, orientada hacia un objetivo, del luchador en las competencias tiene un gran significado; a esto ayuda la correcta realización del calendario de competencias para un año; en correspondencia con el programa del calendario de las competencias, se establecen los planes y etapas del entrenamiento.

Todo el año docente y de entrenamiento en la planificación de los planes de entrenamiento se divide en 3 etapas y estos a su vez en mesociclos de preparación.

Contiene en sí la unión de varias etapas de preparación y competencia. Su duración es de 10 meses aproximadamente. Sus tareas fundamentales son: la adquisición del dominio de la técnica deportiva y la estructura de su movimiento, y desarrollo de la forma deportiva para participar en las competencias más importantes.

Capítulo II. Muestra, métodos y metodología, utilizada en la investigación.

II.I. Características generales de la muestra.

En el presente capítulo se muestra el diseño investigativo utilizado, la metodología a seguir, y los métodos utilizados en la confección de la propuesta.

La investigación se enmarca en el ámbito del entrenamiento deportivo, específicamente en el proceso de preparación del deportista. Para la misma se asumió un enfoque cuantitativo, al aportar posibles soluciones en la resolución del problema investigado.

Consideramos además es una investigación que adquiere un carácter de tipo descriptiva, ya que persigue objetivo registrar, analizar y describir las características observables y generales de los fenómenos objeto de investigación, existentes en el preciso momento en que se realiza el estudio.

La muestra utilizada en la investigación fue seleccionada a través de un muestreo intencional no probabilístico, y para ello se tuvieron diferentes criterios de intencionalidad:

- Ser entrenador de alto rendimiento.
- No estar cursando estudios de licenciatura.

Se trabajó con una muestra conformada por 6 entrenadores profesores de la EIDE provincial Lino Salabarría Pupo.

Los entrenadores muestrados cuentan con un promedio de experiencia laboral de 18 años como promedio, lo que da la medida de la experiencia y el conocimiento acumulado por parte de los entrenadores. De ellos hay un total de 5 son licenciados y 1 máster.

II.II.II. Métodos y técnicas a utilizar en la investigación.

Métodos del nivel teórico.

Análisis - Síntesis: a través del análisis pudimos examinar los procesos del entrenamiento deportivo de la lucha libre y a través de la síntesis llegamos a definir la estrecha relación existente entre este proceso y el desarrollo actual de la preparación en este deporte.

Métodos del nivel empírico.

Análisis de documentos: se utilizó para la constatación en las fuentes impresas que norman el proceso de preparación del deportista en la lucha libre y si en estos documentos se ofrecen orientaciones y/o indicaciones para el trabajo por direcciones.

Entrevistas: posibilitó constatar si los entrenadores asumían la planificación por direcciones en su entrenamiento y cuales considera son las determinantes y las condicionantes para el desarrollo de la lucha libre.

Encuesta: Este método nos facilitó además una valoración por parte de los entrenadores sobre la propuesta de direcciones a emplear en la preparación del deporte lucha libre.

Además se utilizó el procedimiento matemático estadístico, cálculo porcentual.

II.III. Metodología

La metodología utilizada en la investigación fue la cuantitativa. La misma se dividió en tres etapas de trabajo teniendo en cuenta los criterios de Sánchez (2007).

1ra. Etapa: La investigación a un nivel fenomenológico. (Estudio teórico previo y diagnóstico de necesidades).

2da. Etapa: Aplicación de los instrumentos de la investigación y fundamentación de las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

3ra. Etapa: Elaboración de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

Capítulo III. Análisis de los resultados de los métodos utilizados en la investigación.

Resultados del análisis de documentos.

El programa de Integral de Preparación del Deportista en la lucha libre ofrece argumentos para la dirección, planificación y control del proceso de entrenamiento en este deporte. El mismo propone a los entrenadores una estructura identificada por un plan gráfico que a decir de los autores del programa es un instrumento de insustituible valor para la planificación, confección y control general del proceso de entrenamiento de atletas de todos los niveles.

Para la planificación gráfica del entrenamiento se deben reflejar todos los aspectos que constituyen el plan de entrenamiento general a desarrollar, los cuales se relacionan a continuación:

- los macrociclos,
- los períodos,
- los mesociclos,
- los meses,
- las semanas,
- cantidad general de entrenamiento,
- volumen de preparación general y especial,
- cantidad de entrenamientos de preparación técnico-táctica,
- cantidad general de toques de estudio,
- de entrenamiento,
- de competencia y de control,
- cantidad de entrenamientos de preparación física general y especial,
- cantidad de test pedagógicos y fechas,
- fecha de las pruebas médicas y psicológicas,

- tiempo de duración de los topes,
- fecha y lugar de las competencias,
- volumen general de trabajo reflejado en horas,
- porcentaje de la preparación técnico-táctica,
- porcentaje de preparación física general y especial,
- dinámica de las cargas (volumen e intensidad),
- leyenda, etc.

De lo anteriormente expuesto se asume el criterio emitido por (Torre, G., y Delgado, S., 2010) quienes plantean que:

“El estudio de la relación de los contenidos de la preparación en los planes de entrenamiento, atendiendo a las demandas actuales de la preparación de la carga, permite considerar que los cinco aspectos de la preparación del deportista - físico, técnico, táctico, psicológico y teórico.

Sin embargo consideramos que son contenidos que en ocasiones no se aproximan a la realidad de la planificación siguiendo el precepto formulado por Forteza, A, de que un plan es real en la medida que sea susceptible a ser controlado, pues esos cinco aspectos no relacionan todo el arsenal de contenidos a desarrollar en un luchador”.

En resumen los elementos que se proponen en el PIPD le ofrecen al entrenador un algoritmo único de para el proceso de planificación; sin embargo a partir de las tendencias contemporáneas del entrenamiento donde la obtención y mantención de la forma deportiva juega un papel fundamental por el incremento del número de competencia, la necesidad de obtener resultado deportivo desde edades tempranas, esta estructura de planificación pierde su esencia.

Análisis de los resultados de la entrevista.

El análisis de los resultados de la entrevista nos facilitó conocer si los entrenadores asumían – en su entrenamiento- la planificación por direcciones. Además la información recopilada propició la posible utilización de las direcciones del entrenamiento a partir de una interrogante que pretendía que los entrenadores le dieran un orden de prioridad a las direcciones en correspondencia con la importancia que a su juicio esta reviste para la preparación del deportista en la lucha libre.

La primera interrogante de la encuesta estaba referida a si los entrenadores asumían la planificación por direcciones a lo que el 50% alega que sí y el otro 50 pues alega que no. Dentro de los que responden de forma negativa están los entrenadores que trabajan con la categoría estudiada.

La segunda interrogante nos muestra cierto grado de dispersión en las respuestas y esto está dado por el criterio individual de cada entrenador respecto al trabajo de las direcciones; si es cierto que conocen de las mismas y que las consideran importantes. Además la dispersión de los resultados nos ratifica la necesidad de unir criterios en la propuesta de las direcciones en el trabajo de la preparación del deportista en la lucha libre a partir de la caracterización de deporte y la actividad fundamental del mismo. En las direcciones propuestas las de mayor concentración en las respuestas fueron:

- En el orden creciente, o sea con 5 puntos la dirección funcional anaeróbico láctico y su correspondiente la dirección físico motriz técnico - táctico.
- En el orden decreciente, o sea con 1 puntos la dirección funcional anaeróbico - aeróbico y su correspondiente la dirección físico motriz resistencia de la velocidad.

En la tercera interrogante de la entrevista se pretendía que los entrenadores expusieran la importancia que le conferirían al entrenamiento por direcciones y cinco entrenadores eligieron la opción de mucha. Es notable que solo uno de los que eligen esta opción da criterios justificativos de la su elección y argumenta que las direcciones del entrenamiento condicionan el trabajo individual con cada atleta con vistas a superar sus deficiencia lo que sería un paso esencial para la obtención de la forma deportiva del mismo.

La cuarta interrogante se refería a la necesidad de una propuesta de direcciones para la planificación del entrenamiento deportivo cinco entrenadores alegaron que sí, respuestas estas que ratifican la pertinencia de la intención que se pretende con la investigación.

Análisis de los resultados de la encuesta.

Referido a la valorar la propuesta de direcciones determinantes el 100% de los entrenadores la valora de aceptables, solo en la dirección rapidez (velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, velocidad de un movimiento) dos entrenadores no consideran que esta determina el rendimiento.

En el caso de las direcciones condicionantes la técnica de perfeccionamiento es desechada por el 50% de los entrenadores, criterio este que nos conduce a su reevaluación.

III.I. Fundamentación de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15 años de la EIDE de la provincia Sancti Spiritus.

- **Características del combate del atleta de lucha libre:**

La lucha es un deporte de combate donde la complejidad del mismo está dada por la selección del movimiento requerido se determina de acuerdo a las acciones que realice el contrario con el cual el deportista se encuentra en contacto directo.

Para el comienzo del ataque se hace necesario buscar los métodos correctos, posición de brazos, piernas y tronco. La elección de una distancia correcta y la variante, tiempo de ataque para colocar al contrario en la posición más difícil.

Por otra parte a través de las técnicas el luchador desarrolla una serie de acciones con las cuales él alcanza la victoria o la ventaja frente al contrario, utilizando los agarres en correspondencia con las reglas de la competencia.

Estos agarres pueden ser semejantes por su estructura pero se realizan de diferentes formas por los diferentes atletas desde la posición inicial para el comienzo del ataque hasta la culminación de la llave.

Las técnicas en la lucha se perfeccionan sistemáticamente, se crean nuevos agarres y se perfeccionan las existentes sobre la base de las ya aprendidas. La calidad de esta no se determina por la categoría del atleta sino por la maestría, por su calidad de ejecutarla correctamente de forma.

En la preparación del luchador la posición de pie tiene una gran importancia, debido a que en ella comienzan infinitas acciones, todas con el objetivo de derribar al contrario.

Debemos – entonces - encaminar el perfeccionamiento de nuestros atletas hacia aquel grupo de agarres que resultan más efectivas desde esta posición.

- **Características de los atletas de lucha libre:**

El atleta de lucha requiere de las capacidades físicas como: fuerza, fuerza rápida, fuerza de resistencia, fuerza explosiva, resistencia general, resistencia especial, flexibilidad, coordinación amplia, variada y depurado arsenal técnico-táctico, así como valor, seguridad en sí mismo independientemente entre otras.

Es menester que el luchador, además de las necesidades técnicas y tácticas desarrolle un conjunto de habilidades intelectuales que le permita alcanzar una óptima preparación teórica y psicológica para afrontar los retos técnico-tácticos y psicológicos del adversario.

Todas estas cualidades, capacidades y habilidades tienen una gran dependencia del tipo de habilidad nerviosa superior (temperamento) de cada persona por lo que es imprescindible que el entrenador conozca con la mayor certeza, potencialidades intelectuales y las características de las personalidades de nuestros atletas.

Para el trabajo con adolescentes, el entrenador debe tener previsto una serie de conocimientos estrechamente vinculados, que le permitan orientar objetivamente la planificación y el cumplimiento de los contenidos del entrenamiento que motivarán la obtención de altos resultados deportivos.

- **Características de la edad escolar media:**

Esta edad llamada período de estirón, se caracteriza por:

- Un viraje en el desarrollo del organismo.
- Aceleración del crecimiento.
- La presencia de desproporciones del cuerpo.
- Un elevado carácter emocional.
- Inestabilidad de las funciones del S.N.V. y motor.
- Diferencias sexuales (maduración sexual).

Otras características: En el sistema locomotor:

- El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente.
- Las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían con un incremento rápido de los huesos de la columna vertebral y las extremidades.
- Se observa un retraso en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica, volviéndose estrecha con relación a la estatura del cuerpo (16 cm o más menor que la mitad de la estatura).
- Desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos.
- El desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos provocando que empeore la coordinación de los movimientos.
- El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades se acompaña de alteración en su estructura.
- Entre los 11 y 15 años las niñas se adelantan a los varones en el desarrollo físico en cuanto a estatura y los indicadores del peso, pero a partir de los 15 años los varones vuelven a superarlas.
- El período de la maduración sexual (13 - 14 años en las niñas y 14-15 en los varones) aumenta la fuerza muscular pero aún no va acompañada de la resistencia muscular.

En el sistema nervioso:

- Siguen desarrollándose los centros del lenguaje, la lectura y escritura.
- Aumenta el segundo sistema de señales para la formación de los reflejos condicionados.
- Se desarrolla el pensamiento abstracto y la capacidad de razonar.
- Marcado predominio de los procesos de excitación sobre los de inhibición.
- Empeoran las reacciones simples y complejas, especialmente ante estímulos verbales.
- Algunas dificultades en la formación y perfeccionamiento de los reflejos condicionados.
- Marcada inestabilidad psíquica.
- Gran labilidad del sistema nervioso vegetativo a causa de los mecanismos de regulación neurohormonales (sudoración excesiva muy frecuente, oscilación del ritmo cardíaco, etc).
- La actividad endocrina deja huellas en el funcionamiento del cerebro: elevada excitabilidad, desequilibrio en los procesos nerviosos, rápida fatiga de las células nerviosas.
- El proceso de maduración sexual introduce grandes cambios en la actividad vital del

organismo infantil. Las glándulas sexuales desempeñan una doble función:

- 1.- Elaboración de células sexuales.
- 2.- Segregan hormonas sexuales, provocando la maduración de los caracteres sexuales secundarios.

III.II. Propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

A partir de la clasificación del deporte lucha, los sistemas energéticos que en él se movilizan, los criterios de los entrenadores y la experiencia como atleta se procede entonces a la conformación de la propuesta por direcciones quedando estructurada de la siguiente manera:

Direcciones determinantes

Funcionales	Físico motrices
Anaeróbico aláctico.	Rapidez. (Velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, velocidad de un movimiento).
Anaeróbico - aeróbico	Resistencia a la velocidad.
Aeróbico	Coordinación especial (técnica ofensiva). Coordinación especial (técnica defensiva). Resistencia de la fuerza. Resistencia general. Técnica de enseñanza.

Direcciones condicionantes

Estructurales	Físico motrices
Anaeróbico - aeróbico	Competiciones.
Aeróbico	Resistencia de la fuerza. Resistencia general.

Los entrenadores valoran la propuesta de direcciones de positiva y argumentan además que:

- Facilitará el proceso de planificación de la preparación por direcciones.
- Contribuirá al mejoramiento de los resultados de la planificación y control del entrenamiento deportivo.
- Permitirá tener una guía de trabajo.
- Las direcciones están en función de la preparación del deportista.
- Contienen los conocimientos esenciales para este tipo de entrenamiento.
- Ayudará a los entrenadores a optimizar el proceso de preparación de los atletas.

Conclusiones.

- El diagnóstico del proceso de preparación del deportista nos permitió discernir que aunque los entrenadores conocen de las direcciones del entrenamiento sin embargo se ajustan a lo establecido por el PIPD quien no lo asume dentro de su estructura la planificación por direcciones.
- La selección de la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes tuvo en cuenta, la caracterización del deporte y las características del desarrollo de los atletas de la categoría 13 – 15 años.
- Los entrenadores valoraron de positiva la propuesta de direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento para el perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista en la lucha libre en los atletas categoría 13 – 15años de la EIDE de la provincia Sancti Spíritus.

Recomendaciones.

- Recomendamos continuar con la investigación realizada en aras de que se profundice en el proceso de planificación por direcciones y se constate así su pertinencia práctica.

Bibliografía.

- Autores., C. d. (2013). *Programa Integral de Preparación de Deportista*. La Habana.
- Bolko, V. (1987). *El desarrollo direccional de las Capacidades Motrices del hombre*. . Moscú.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Instituto de Investigaciones, Paper presented at the Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Calero, S. (2014). *Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible*. , Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Chliemin, A. (1968). *Investigación del proceso de formación de las funciones motoras en niños y jóvenes*. . Moscú.
- Feriche, B. y. C. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona, España. .
- Forteza, A. (1999). *Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista*.
- Forteza, A. (2000). *Direcciones del entrenamiento deportivo (IIª parte)*.
- Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. [Electronic Version].
- García, Y. (2010). *La efectividad de las técnicas en la lucha libre por el hemicuerpo menos diestro en la posición de pie, en la categoría nueve y diez años del municipio Sancti Spíritus*. Unpublished Trabajo de Diploma, Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus., Sancti Spíritus.
- Harre, D. (1989). *Teoría del entrenamiento deportivo*. . Ciudad Habana.
- Hernández, M. (1989). *Lucha Canaria. La preparación física del luchador*. [Electronic Version].

- Torres, G. D., Serguei. (2010). Las direcciones de entrenamiento, su importancia dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo. [Electronic Version]. *Portal deportivo La Revista Año 3, N°16, 11.*
- Veliz, L. (2010). *Juegos didácticos que contribuyan a elevar la motivación por las clases de lucha libre, en niños de la categoría ocho- nueve años del Combinado Deportivo Eduardo García Lavandero, del municipio Sancti Spíritus.* . Unpublished Trabajo de Diploma, Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus, Sancti Spíritus.

Anexos.

Anexo 1. Entrevista.

Datos generales.

Sexo: ____ Edad: ____ Graduado en el año: _____

Graduado de: _____

Categoría científica actual: Licenciado: ____ Máster: ____ Especialista: ____ Doctor: ____

Años de experiencia como entrenador: ____ Años en el Alto rendimiento: ____

Entrenador de selecciones nacionales _____ Años: _____

Entrenador la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus se complace en presentarle la siguiente entrevista la cual tiene como objetivo constatar si usted asume la planificación por direcciones en su entrenamiento y cuales considera son las de terminantes y las condicionantes para el desarrollo de la lucha libre.

Cuestionario.

1. ¿Elabora usted su planificación usando las direcciones del entrenamiento?
Si ____ No ____.
2. Teniendo en cuenta sus conocimientos y experiencia en el entrenamiento y la práctica de la lucha deportiva mencione que direcciones considera usted se pueden utilizar en la preparación. Sitúelos por el orden de prioridad que usted le confiere en una escala de 1 a 5 donde 1 es la menor utilidad y 5 la máxima.

Relación de las direcciones del entrenamiento con orientaciones diferentes.		Nivel de prioridad conferida				
Direcciones funcionales	Direcciones fisico-motriz	1	2	3	4	5
Anaeróbico aláctico.	Rapidez. (Velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, velocidad de un movimiento).					
	Fuerza máxima, explosiva, polimétrica y técnica efectiva.					
Anaeróbico láctico.	Resistencia de la velocidad.					

	Resistencia de la fuerza.					
	Técnico - táctico.					
	Competiciones.					
	Técnica de perfeccionamiento.					
Anaeróbico - aeróbico	Resistencia de la velocidad.					
	Resistencia mixta.					
	Técnica - táctica.					
	Técnica efectiva.					
Aeróbico	Resistencia aeróbica (general).					
	Técnica de enseñanza.					

3. ¿Qué importancia le confiere usted a la planificación por direcciones en su entrenamiento? ¿Por qué?

___ Mucha.

___ Poca.

___ Ninguna.

4. ¿Considera usted necesaria una propuesta de planificación por direcciones en las categorías de iniciación?

___ Sí.

___ No.

Anexo # 2.

Encuesta.

Entrenador la Facultad de Cultura Física de Sancti Spíritus se complace – nuevamente - en presentarle la siguiente encuesta la cual tiene como objetivo valorar la propuesta de direcciones condicionantes y determinantes y la relación de las mismas con las físico motriz que le serían de utilidad en su entrenamiento por direcciones en su entrenamiento. Agradecemos su más sincera colaboración.

Propuesta de direcciones del entrenamiento en el proceso de iniciación deportiva de la lucha libre.

	Funcionales	Físico motrices	Valoración	
			P	N
Direcciones determinantes	Anaeróbico aláctico.	Rapidez. (Velocidad de reacción, frecuencia de movimientos, velocidad de un movimiento).		
	Anaeróbico - aeróbico	Resistencia a la velocidad.		
	Aeróbico	Coordinación especial (técnica ofensiva). Coordinación especial (técnica defensiva). Resistencia de la fuerza. Resistencia general. Técnica de enseñanza.		

Otras direcciones determinantes:

Direcciones condicionantes	Estructurales	Físico motrices	Valoración	
			P	N
	Anaeróbico - aeróbico	Competiciones.		
Aeróbico	Resistencia de la fuerza. Resistencia general.			

Otras direcciones condicionantes: