

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Informe final de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura
Física y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

Influencia del arqueo en el suplex de los luchadores categoría menores. Federación
deportiva de Chimborazo, 2019

Autor:

Abdón Israel Ferigra López

Tutor:

Mgs. Fernando Ramón Bayas

Riobamba, 2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación: **INFLUENCIA DEL ARQUEO EN EL SUPLEX DE LOS LUCHADORES CATEGORÍA MENORES. FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, 2019.** Presentado por Abdón Israel Ferigra López, dirigida por Mgs. Fernando Ramón Bayas, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de de graduación escrito en el cual se ha conestado el cumplimiento de las observaciones realizadas se procede a la calificación de informe del proyecto de investigación.

Por consecuencia de lo expuesto firman:

Mgs. Vinicio Sandoval

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Mgs. Fernando Ramón Bayas

TUTOR

Mgs. Bertha Susana Paz

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mgs. Isaac Pérez Vargas

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo Fernando Ramón Bayas docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutora del proyecto de investigación titulado: **INFLUENCIA DEL ARQUEO EN EL SUPLEX DE LOS LUCHADORES CATEGORÍA MENORES. FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO, 2019.** Elaborado por el señor Abdón Israel Ferigra López con CI: 060428083-4, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente documento para los trámites correspondientes.

Atentamente:


Mgs. Fernando Ramón Bayas



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 29 de julio del 2019
Oficio N° 474-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:


No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
							Si	No
1	D- 51616001	Influencia del arqueo en el suplex de los luchadores categoría menores. Federación Deportiva de Chimborazo, 2019	Ferigra López Abdon Israel	MSc. Fernando Ramón Bayas Machado	2	12	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,


Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS
24/7/2019
16:10

SECRETARIO

1/1

IV

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Abdón Israel Ferigra López, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son originales. Los textos utilizados en el documento que provienen de otra fuente, están debidamente citados y referenciados.

Como autor, asumo la responsabilidad legal y académica de este trabajo de titulación.

Riobamba, 25 de julio, 2019



Abdón Israel Ferigra López
C.C. 0604280834

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi madre, por brindarme su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera universitaria, a mis profesores que se convirtieron en amigos, gracias por los conocimientos otorgados

Abdón Israel Ferigra López.

DEDICATORIA

A Dios

Por todas las pruebas y bendiciones, especialmente por guiar mi camino

A mis docentes que me brindaron todo su conocimiento en sus respectivas áreas el cual me ha servido para mejorar continuamente mis capacidades y formarme como un excelente profesional.

INDICE

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICADO DEL TUTOR	III
CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE PLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
INDICE	VIII
INDICE DE TABLAS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	4
Objetivo General:	4
Objetivos Específicos:	4
CAPITULO I. MARCO TEÓRICO	5
Antecedentes Investigativos	5
Posiciones del cuerpo	8
Esfuerzo del oponente	8
Táctica de contraataque	9
Capacidad de Flexibilidad	9
CAPITULO II. METODOLOGÍA	11
Tipo de investigación:	11
Población:	11
Muestra:	11
Métodos de estudio:	12

Técnicas e Instrumentos de Investigación:	12
Procesamiento estadístico:	12
Consideraciones éticas:	12
<i>CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIONES</i>	13
<i>CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</i>	17
Conclusiones	17
Recomendaciones	17
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	18
<i>ANEXOS</i>	20
Test de Arco Gimnástico	20
Test de la Técnica de Suplex	20
Validaciones de los Test	21
Fotografías	23

INDICE DE TABLAS

TABLA 1: MUESTRA	11
TABLA 2: ARCO GIMNÁSTICO HOMBRES	13
TABLA 3: ARCO GIMNÁSTICO MUJERES	13
TABLA 4: SUPLEX AGARRE/CONTROL	14
TABLA 5: SUPLEX POSICIÓN DE LOS PIES	14
TABLA 6: SUPLEX IMPULSO DE LA CADERA	15
TABLA 7: SUPLEX ACOMPAÑAMIENTO DE LA VISIÓN	15
TABLA 8: SUPLEX PROYECCIÓN	16
TABLA 9: COMPARACIÓN DE LAS VARIABLES	16
TABLA 10: CHI-CUADRADO	16

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del arqueo en la técnica del suplex de espalda en los luchadores menores de la Federación Deportiva de Chimborazo. En el estudio se trabajó con la totalidad de la muestra en este caso los 14 deportistas de la categoría menores de la disciplina de lucha olímpica, 10 hombres que corresponden al 71,43% entre 13 y 15 años y 4 mujeres que corresponden al 28,57% en una edad comprendida entre 14 y 15 años.

El tipo de investigación utilizada fue descriptiva, de corte transversal de carácter cuantitativo, se aplicó como instrumento de investigación el test de Arco Gimnástico para medir la flexibilidad de carácter general en la gimnasia. Además se realizó un test de la Técnica de Suplex, el mismo que fue avalado por técnicos de la disciplina de lucha olímpica de la Federación Deportiva de Chimborazo.


Los resultados obtenidos en esta investigación arrojaron un nivel bajo en cuanto a la ejecución del arco gimnástico con un 42,90% con calificación de Regular, el 28,60% se ubicó en la calificación de Buena, el 21,40% dentro de la calificación de Muy Bueno y solo el 7,10% lo ejecuto de Excelente manera de acuerdo al Test de Arco Gimnástico. Se pudo encontrar que en la ejecución del test de la Técnica de Suplex el rango de calificación es de Muy Bueno con un 38,30% ubicándolo en la parte media ya que con 31,50% de los deportistas lo ejecutaron de manera Excelente. Se concluyó también que el Arqueo y la Técnica de Suplex tienen correlación la primera ayuda a una correcta ejecución de la otra.

Palabras Claves: Arco Gimnástico, Técnica de Suplex, Lucha Olímpica, Deportistas, Flexibilidad.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence of the arch in the back suplex technique in the minor fighters of the *Federación Deportiva de Chimborazo*. In the study it worked with the entire sample in this case with 14 athletes of the minor category of the Olympic wrestling discipline, ten men corresponding to 71.43% between 13 and 15 years and four women corresponding to the 28, 57% between 14 and 15 years. Descriptive research was used, cross-sectional of quantitative type; the Gymnastic Arc test was applied as a research instrument to measure overall flexibility in gymnastics. Also, a Suplex Technique test was carried out; it was endorsed by technicians of the Olympic wrestling discipline of the *Federación Deportiva de Chimborazo*. The results showed in this research a low level in terms of the execution of the gymnastic arch with a 42.90% a Regular score, 28.60% was in the Good score, 21.40% a Very Good score and only 7.10% performed it in an Excellent way according to the Gymnastic Arc Test. It was found that in the execution of the Suplex Technique test, the ranking score is Very Good with 38.30% placing it in the middle part, 31.50% of the athletes perform it in an Excellent way. It also concluded that the Arch and the Suplex Technique correlate the first aid to the correct execution of the other.

Keywords: Gymnastic Arch, Suplex Technique, Olympic Wrestling, Athletes, Flexibility.


Reviewed by: Romero, Hugo
Language Skills Teacher



INTRODUCCIÓN

La Lucha fue una de las primeras modalidades que tomaron parte en los Juegos olímpicos de la antigua Grecia y, desde su renacimiento en 1896, este deporte también ha estado presente en los Juegos olímpicos modernos con la única excepción de la edición de Paris 1900. Actualmente, la Lucha es un deporte de combate basado en un sistema de categorías por pesos que trata de equilibrar el potencial físico entre rivales y por consiguiente aumentar el porcentaje del rendimiento que depende de las habilidades técnico-tácticas y psicológicas que cada luchador demuestra sobre el tapiz (Horswill, 1992). Desde 1904, la lucha masculina cuenta con dos especialidades incluidas en el programa olímpico: Greco-romana y Libre olímpica (Lopez, et al., 2011).

Al igual que en otros deportes, la práctica de lucha olímpica requiere de una serie de características morfológicas y funcionales que garanticen el desarrollo de habilidades y, posteriormente, el rendimiento. De hecho, este deporte impone un estrés característico sobre el cuerpo desde un punto de vista metabólico, es decir, principalmente utiliza vías glicolíticas rápidas para la generación de energía; durante un combate, el equilibrio ácido-base se ve alterado por la gran liberación de protones ocasionados por la contracción muscular (Correa, Rodriguez, Camargo, & Correa, 2016)

La investigación se da ya que las técnicas de pie de gran amplitud en la lucha olímpica como por ejemplo el Suplex cuando son ejecutadas correctamente tienen la puntuación más alta en el combate que es de 5 puntos, con dos Suplex bien ejecutados se define el combate por superioridad técnica. El arqueo es una de las técnicas más espectaculares de la lucha olímpica y entre sus variaciones las más frecuentes son de frente y de espaldas dependiendo su Angulo de inclinación al momento de la proyección se determinara su puntuación. Antes de adentrarnos en la lucha como se conoce actualmente, se recordará e indagará brevemente acerca de sus orígenes en culturas antiguas influyentes entre otras cosas en el ámbito deportivo (Trujillo, Carreño, Rodriguez, & Trujillo, 2011).

La lucha olímpica se caracteriza principalmente porque las acciones se realizan con gran rapidez y dinamismo en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, los cuales son determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo en función de las acciones que realice el contrario y de la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista. En la lucha

olímpica, además, se ejecutan una serie de elementos técnicos en la posición de pie y en cuatro puntos que en su integridad sistémica aportan las características propias de este deporte dentro de los que se encuentran proyecciones, derribes, empujones y viradas que forman parte de la clasificación de estos elementos y que se desarrollan durante el proceso de preparación de los luchadores en busca de la formación de hábitos, habilidades y destrezas. La Lucha Grecorromana es una modalidad de la lucha olímpica, esta es considerada como deporte individual acíclico de intensidad variada donde constantemente ocurren cambios en el reglamento que a su vez traen modificaciones en la planificación y en la ejecución de las acciones técnicas y tácticas específicamente desde la posición de pie a cuatro puntos (Perera, Lopez, & Guevara, 2016).

De este modo, a grandes rasgos se puede apreciar cómo en el transcurso de los siglos evolucionaron los torneos a muerte entre gladiadores practicados por culturas antiguas, hasta como se conoce el deporte de la lucha libre profesional actualmente, cuyas reglas se han ido modificando haciendo diferentes estilos, que hacen a esta práctica cada vez más popular en todo el mundo. En base a lo anterior, a continuación hablaremos sobre los diferentes estilos y reglas que se han derivado de este deporte.

El arqueo en la provincia de Chimborazo es utilizada a nivel de varios deportes, ya que partiendo de la posición inicial con los pies separados a la anchura de los hombros con los brazos extendidos por encima de los hombros y de la espalda, semiflexionados las rodillas y empujamos la cadera hacia adelante con nuestra mirada hacia atrás, mientras el cuerpo va perdiendo equilibrio los brazos serán los primeros en tener contacto con el suelo al realizar flexión de rodillas y tronco se pierde el equilibrio hacia atrás seguidamente un arqueo dorsal donde intervienen piernas, cadera, hombros y cabeza apoyándose con las manos el cuerpo permanece con un arqueo dorsal extendiendo los hombros proyectando la pelvis y la mirada entre las manos.

Con ello se pretende guiar al lector a través de la historia de esta disciplina hasta su implantación en el Ecuador, haciendo mención de aspectos relevantes para su comprensión, como los diferentes estilos que de ella derivan, definiciones, reglas y demás elementos participantes en este deporte-espectáculo como forma de expresión cultural ecuatoriana.

Por ello la importancia del estudio y evaluación de la influencia del arqueo en el suplex, al no haber la ejecución correcta del arqueo el atleta quedaría de espaldas en la lona perdiendo el combate.

En el Ecuador a nivel zonal-distrital no existe investigaciones enfocadas hacia la importancia de la posición de esta técnica en la lucha olímpica. En la investigación propongo mejorar la ejecución de la técnica del suplex mediante de una reestructuración abierta en la metodología que aplican los técnicos encargados de los equipos provinciales.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Determinar la influencia del arqueo en la técnica del suplex de espalda, en los luchadores menores de la Federación Deportiva de Chimborazo.

Objetivos Específicos:

- Analizar la flexibilidad del arco de columna en los luchadores menores de la Federación Deportiva de Chimborazo.
- Evaluar la técnica del suplex de espalda en los luchadores menores de Federación Deportiva de Chimborazo.
- Comparar la ejecución de la técnica del suplex en relación a la flexibilidad del arco de espalda en los deportistas menores de la Federación Deportiva de Chimborazo.

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO

La Lucha es una disciplina deportiva y un deporte de combate existente desde milenios. Se conoce un enorme número de variedades pero se pueden distinguir tres principales: la Lucha Libre o Lucha Libre Olímpica (LL), la Lucha Greco-romana (GR) y la Lucha Femenina. Las tres se engloban dentro del término Lucha Olímpica o Luchas Olímpicas. Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes (Lopez, Perera, & Tamayo la O, 2016).

La elasticidad, la rapidez y la habilidad, entre otras, son cualidades insustituibles en el luchador, sin las cuales no son posible los complejos de acciones técnico-tácticas de este deporte. Pero sin un buen desarrollo de la resistencia y de la fuerza-rápida en la actividad, es imposible obtener altos resultados deportivos. La lucha es un deporte de larga vida. En muchos países se comienza a practicar desde los 8 y 10 años de edad. Por ejemplo, un caso típico de longevidad en la práctica de este deporte es el del campeón de campeones Iván Pabdudny, de la antigua URSS, que interrumpió su carrera deportiva a la edad de 70 años. Pero esto no es lo general, ni mucho menos; lo que queremos dejar bien definido es que con un entrenamiento consciente, racional, metódico, científicamente definido y, sobre todo, basado en el desarrollo de las distintas capacidades motrices necesarias al luchador, puede alargarse la vida deportiva de nuestros atletas (Clemente, 2016).

Antecedentes Investigativos

Al revisar los diferentes estudios que están relacionados con el presente tema de investigación, se presenta a continuación los más relevantes.

Tema: La Preparación Teórica En El Proceso De Enseñanza Aprendizaje De La Lucha Olímpica.

Resultados de la observación, esta se realizó con el objetivo de determinar durante el desarrollo de la competencia los porcentos de efectividad alcanzados en cada división de peso a partir de los grupos de llaves: Derribes, proyecciones y empujones en la posición de pie y las viradas y proyecciones en la posición de cuatro puntos. Al analizar los resultados

de esta se puede apreciar que en los derribes se obtuvo solo un 35% de efectividad lo que se evalúa de regular, las proyecciones tuvieron un 44% de efectividad y también se evalúan de regular, sin embargo los empujones se comportaron a un 100% por ciento al intentarse y lograrse 3 de ellos. En el resumen de los elementos técnicos realizados en la posición de cuatro puntos se aprecia lo siguiente: las viradas se comportaron a un 83% y se evaluaron de muy bien al ser efectivos 15 de los 18 intentos y las proyecciones también se comportaron muy bien a un 75% al ser 3 efectivas en 4 intentos. El aspecto uno, acerca de si considera usted adecuada la fundamentación de las acciones didácticas para lograr la efectividad de realización de los elementos técnico tácticos de la Lucha olímpica, 4 de los especialistas respondieron que era muy adecuada, 2 bastante adecuada y los restantes 2 adecuada. En cuanto al aspecto número dos, expresado a si es adecuada la estructura organizativa de las acciones didácticas, 5 expresaron que muy adecuada y 3 bastante adecuada. En el aspecto número tres, referente a cuál es su valoración sobre las indicaciones metodológicas para desarrollar las acciones didácticas, 5 dijeron que muy adecuada, 2 bastante adecuadas y 1 adecuada. En el último aspecto referido a qué apreciación tienen sobre la forma de evaluar las acciones didácticas, 4 expresaron que muy adecuadas y 4 bastante adecuadas (Lopez, Perera, & Tamayo la O, 2016).

Tema: Modelaje para el desarrollo de habilidades técnico-tácticas en la lucha escolar estilo libre femenino de la EIDE de Granma.

En el grupo experimental, se observó cómo los derribes con halón ocuparon el primer lugar en cuanto a intentos se refiere, seguidos de las sumersiones y los tackles, sobresalen estos subgrupos en el por ciento total general, lo que influyó en el coeficiente de efectividad, el cual al ser observado por subgrupos de llaves, osciló entre 0.40 y 0.73, donde los derribes con halón y las proyecciones con arqueo alcanzaron los valores más bajos. Cuando se compararon los resultados obtenidos por el grupo de control y experimental antes de aplicarle el modelaje a este, se observó que no existieron diferencias significativas entre sus resultados. Valoración de los Resultados luego de aplicar el modelaje. Se partió de la interpretación general que sobre el índice cualitativo de efectividad, realiza Copello Janjaque. M (2011), para desarrollar el análisis de los resultados registrados en los topes después de aplicar el modelaje al grupo experimental, quien plantea que en un

enfrentamiento entre dos competidores, se puede observar como en ocasiones el que tiene mayor cantidad de ataques no siempre es el de mayor por ciento de efectividad y su índice cualitativo está entre los más bajos. En cambio otro con un menor número de ataques y además un mayor por ciento de efectividad puede presentar mejores resultados. Fue importante tener en cuenta la descripción de las acciones, debido a que la misma aporta suficiente información para determinar la estabilidad o variabilidad de la respuesta, independientemente de la efectividad, ello permitió inferir la cantidad de recursos con lo que cuenta el competidor, la flexibilidad de su pensamiento, o el nivel de confianza que posee en un elemento técnico dado la efectividad que logra con él. Al efectuar el análisis de los datos procedentes de los 5 topes (55 combates) del grupo experimental luego de haber montado el modelaje, se pudo constatar que los derribes con halón y las sumersiones ocuparon los valores más altos en la cantidad de intentos con una mejora considerable en la efectividad, lo que influyó en los valores generales, que al ser analizada, arrojó una diferencia significativa de 0.52 aproximándose más a la media de atletas élites en Cuba en el sexo masculino. Los valores más bajos correspondieron a las Milán-Núñez y Cabrales-Aguilar 115 proyecciones con torsión, seguidas del subgrupo de los derribes con giro y las proyecciones con inclinación, que a pesar de tener bajos valores aumentaron su efectividad en 0.38 lo que demuestra la existencia de mejoras y se verificó con el subgrupo de los volteos, los empujones atrás y al lado abajo, que ocuparon los valores más altos de efectividad; todo lo cual tuvo gran influencia en el por ciento total general de la misma, que ascendió en un 17% y fue superior a los resultados antes de montar el modelaje. Al comparar los resultados del grupo de control y el experimental después de aplicado el modelaje a este último, se tuvo en cuenta que ambos grupos registraron mejores resultados en los últimos 5 topes observados, por lo que se afirma que por grupos de llaves en cuanto a efectividad se refiere, en los derribes, el grupo experimental se mostró superior con mayores por cientos; sucede de igual manera en el grupo de las proyecciones y mantiene la diferencia en el grupo de los empujones donde también se comportó por encima, todo lo cual influyó de forma conjunta en que al comparar los por cientos totales generales de efectividad, fuera superior el grupo experimental con una probabilidad calculada de 0.7856, la que deja ver la diferencia significativa existente entre ellos, aspecto que a consideración del autor se corresponde con un mayor nivel técnico-táctico, alcanzado con la aplicación del modelaje a partir de las estructuras de respuestas elaboradas que partieron de agarres posicionales, todo lo cual evidencia la efectividad de este método en el entrenamiento de la dirección técnico táctico para este deporte (Milán & Cabrales, 2016).

Posiciones del cuerpo

Estas son adoptadas por los luchadores durante el combate, en mayor o menor grado, dificultan la realización de algunas acciones técnicas y facilitan la ejecución de otras; todo depende de la posición en que se encuentran los brazos, las piernas, el tronco y la cabeza del oponente, que distancia este ocupa, etc. En la lucha la mayoría de las acciones técnicas y sus elementos se basan en la eliminación del equilibrio del oponentes (empujones, derribes a 4 puntos y otros). Por lo tanto, para llevar a cabo las acciones técnicas, serán favorables aquellas posiciones en que el oponente posee poca estabilidad en la dirección en que se realiza alguna de las acciones técnicas o sus elementos (Puentes, & Calero, 2015), integrando componentes de la preparación para optimizar el proceso de dirección del entrenamiento deportivo (Calero, 2014; Tipán, Quichimbla, Morales, Apolo, Aldaz, & Rojas, 2017), para lo cual se establecen acciones específicas por direcciones (González, Calero, & Plaza, 2014) (Catalá & Vargas, 2017).

Esfuerzo del oponente

Pueden crear condiciones adecuadas para la ejecución de algunas acciones técnicas, pero, al mismo tiempo pueden obstaculizarla por la ejecución de otras. Si la acción se efectúa en la dirección del esfuerzo del oponente, entonces las condiciones para su ejecución serán favorables. Por ejemplo, si el oponente dirige sus esfuerzos hacia adelante (se traslada hacia adelante) y su cuerpo adopta una posición conveniente para ejecutar el correspondiente agarre, entonces esta situación facilita las proyecciones con volteo, con arqueo, con bombero, diferentes derribes a 4 puntos con y sin acción de las piernas, etc. Cuando los esfuerzos del oponente van dirigidos hacia atrás (en dirección a su espalda), o comienza a moverse hacia atrás, es conveniente ejecutar diferentes empujones con o sin acción de las piernas. En la creación de las condiciones favorables, sobre todo en la lucha libre, tiene gran significación la posición específica en que se sitúa el peso del cuerpo del oponente. Diferentes acciones técnicas que se realizan por medio de zancadillas, barridos, enganches y otras acciones de las piernas, se hacen más efectivas si el oponente recarga el peso del cuerpo sobre la pierna atacada. Los esfuerzos que efectúa el oponente en el combate, así como la posición en que coloca el peso de su cuerpo, crean condiciones favorables para la ejecución de la segunda parte de la acción técnica (Catalá & Vargas, 2017).

Táctica de contraataque

Consiste en que el luchador organiza su combate con ataques de riposta, utilizando para ello los métodos convenientes que se aplican como resultante de las acciones ofensivas del oponente. Esta táctica es muy utilizada, ya que con ella se aprovechan los momentos favorables que surgen durante las acciones técnico-tácticas. Es efectiva, sobre todo, con el luchador más lento. Utilizando esta táctica, es necesario lograr que el oponente ataque en el momento deseado, induciéndolo a reaccionar con nuestra provocación. De esta forma, los oponentes se creen superiores, ya que aparentemente llevan la ofensiva, momento que se aprovecha para realizar las acciones de contraataque. Para dominar esta táctica, el atleta debe poseer gran velocidad de reacción de los movimientos, buena elasticidad, flexibilidad, técnica depurada, decisión y valentía. Es necesario orientarse bien y cambiar las orientaciones y situaciones en la pelea. Debe tener el atleta una buena efectividad en las técnicas de defensas y contraataques. Esta táctica se puede utilizar, pero nunca establecerla como patrón, ya que tiene en su contra que se puede neutralizar fácilmente; por tanto el atleta de alto rendimiento debe utilizarla en su momento oportuno y con contrarios específicos (Catalá & Vargas, 2017).

Capacidad de Flexibilidad

La flexibilidad se define como el rango de movimiento disponible en una articulación o conjunto de articulaciones. Es una cualidad importante por su relación con la lesión y el rendimiento. Así lo señalan los estudios que se han ocupado por evaluar los efectos de una extensibilidad isquiosural reducida. Esta reducción del rango de movimiento debe evitarse a través de la realización de ejercicios de estiramiento que consigan valores óptimos de esta cualidad, puesto que niveles de movimiento máximos también puede tener efectos negativos sobre el deportista. Aunque los ejercicios de estiramiento como parte del calentamiento han sido tradicionalmente utilizados por los deportistas de la mayor parte de disciplinas, algunas revisiones sugieren que esta práctica no reducirá el riesgo de lesión o el dolor muscular post-esfuerzo, y además influirá de forma negativa en actividades de fuerza máxima, salto o sprint. Por este motivo, parece más apropiado que estos ejercicios de estiramiento se realicen al final de la sesión. En esta parte del entrenamiento se pueden emplear métodos de estiramiento activo, pasivo, balístico y otras técnicas como la facilitación muscular propioceptiva (FNP). Aunque todos los métodos tienen efectos similares sobre la

flexibilidad, se recomiendan los ejercicios activos sobre los pasivos, debido a que mantienen los efectos sobre el rango de movimiento incidiendo también sobre la musculatura antagonista al estiramiento. En su aplicación se puede utilizar 3-5 series por grupo muscular, manteniendo entre 10-30 segundos la posición de estiramiento. Parece que superar los 30 segundos de estiramiento no se relaciona con una mayor mejora del rango de movimiento. Para la medida de la flexibilidad de tronco y extremidades inferiores se han usado test angulares que emplean instrumentos de medida muy precisos, pero con un grado de sofisticación que les convierten en poco accesibles para la mayoría de contextos deportivos; y pruebas lineales que requieren de un material más sencillo y fácil de utilizar. Entre los test angulares podemos destacar el test de elevación de pierna recta, el test del ángulo poplíteo y los test que valoran la posición de la pelvis y la porción caudal del raquis lumbar en posición de máxima flexión del tronco; mientras que en las pruebas lineales la más utilizada para la evaluación de la extensibilidad de la musculatura lumbar e isquiosural ha sido el test sit and reach o el back saver sit and reach (Sánchez, et al., 2014)

- **Flexibilidad Estática Activa**

Es la capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular gracias a la contracción isométrica de los grupos musculares implicados.

- **Flexibilidad estática pasiva**

Es la capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular gracias a la ayuda externa, sin participación muscular del sujeto en las articulaciones involucradas.

- **Flexibilidad Balística**

Capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados gracias al impulso e inercia posterior de un movimiento enérgico (Marban & Emilio, 2009).

CAPITULO II. METODOLOGÍA

Tipo de investigación:

- La investigación fue descriptiva de carácter cuantitativo ya que se empleó la técnica de recopilación de información para luego analizarlos e interpretarlos con el fin de alcanzar los objetivos planteados en la investigación.
- La investigación fue de campo, ya que es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, de allí su carácter de investigación no experimental (Arias, 2012, p.31).
- Según la secuencia temporal fue Transversal, para recoger y analizar datos en un momento determinado.
- Según la cronología de los hechos fue Prospectivo se hizo un seguimiento a un grupo de individuos que son semejantes en muchos aspectos, pero que se diferencian por cierta característica.

Población:

La población constituye todos los deportistas de las diferentes categorías de lucha olímpica de la Federación Deportiva de Chimborazo con una totalidad de 42.

Muestra:

Son los deportistas de categoría menores de la Federación Deportiva de Chimborazo con un total de 14 participantes.

Tabla 1: Muestra

<i>Participantes</i>		
<u>Deportistas</u>	<u>Número</u>	<u>Porcentaje</u>
Hombres	10	71.43%
Mujeres	4	28.57%
Total	14	100%

*Detallamos la información de la muestra en cuanto a participantes y su relación a porcentajes

Métodos de estudio:

Método Estadístico porque hay una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, con las siguientes etapas: Recolección (medición), Recuento (cómputo).

Técnicas e Instrumentos de Investigación:

La técnica de investigación utilizada en el presente estudio fue el test.

Instrumento:

Se utilizó el Test del Arco Gimnástico donde se obtuvo la variable de Arqueo.

Se recopiló información sobre la técnica del suplex de espalda, la medición a través del test elaborado y refrendado por profesores de lucha olímpica y artes marciales el mismo que fue utilizado para la recolección de información sobre la técnica.

Procesamiento estadístico:

Se realizó una base de datos en el libro de Excel, posteriormente el análisis descriptivo de las variables de estudio mediante el paquete estadístico SPSS® versión 22 (IBM, EE.UU). Las variables cuantitativas se presentan mediante la media y la desviación estándar. Se realizó un análisis descriptivo para estudiar los porcentajes de las diferentes categorías del índice de masa corporal y sexo. Para el análisis entre el índice de masa corporal y el cuestionario internacional de actividad física versión corta se realizó un análisis de anova.

Consideraciones éticas:

Se realizó la investigación a los deportistas de la categoría menores de lucha olímpica de la Federación Deportiva de Chimborazo, con el debido proceso que corresponde:

- Oficio de Autorización dirigido al Presidente – Metodólogo FDCH.
- Reunión con los Entrenadores de Lucha Olímpica de la FDCH.
- A los deportistas se les informó de el motivo de la intervención y también se les pidió que firmaran un consentimiento informado para la realización y ejecución de los Tests.

Los resultados obtenidos no fueron alterados bajo ningún criterio, se utilizó la información alcanzada en los tests.

CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Tabla 2: Arco Gimnástico Hombres

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	4	40
Buena	3	30
Muy Buena	2	20
Excelente	1	10
Total	10	100

Tabla 3: Arco Gimnástico Mujeres

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	2	50,0
Buena	1	25,0
Muy Buena	1	25,0
Excelente	1	25,0
Total	4	100,0

Análisis

Análisis de Arco Gimnástico en relación de la flexibilidad se realizó un análisis diferencial en función del sexo, podemos observar que un 42,9% de la población realizó el arco gimnástico de manera Regular dentro de los parámetros establecidos en la calificación, el 28,6% con una calificación Buena, 21,4% con una calificación de Muy Buena, mientras que un porcentaje muy bajo realizando el ejercicio con un 7,1% con la calificación más alta que corresponde a Excelente. Todos los parámetros de calificación se los considero de acuerdo al test del Arco Gimnástico.

Tabla 4: Suplex Agarre/Control

	Frecuencia	Porcentaje
Muy Buena	6	42,9
Excelente	8	57,1
Total	14	100,0

Análisis

En el análisis de la Técnica de Suplex calificamos cada paso metodológico para obtener un valor real de la variable, demostrando que en el primer punto a evaluar obtuvimos un resultado de 57,1% con la calificación de Excelente demostrando que en el Agarre o Control la mayor parte de la población realizo correctamente, mientras que un porcentaje de 42,9 se ubicó dentro del rango de Muy Buena, cave recalcar que ningún deportista fallo en este paso de la ejecución del Suplex.

Tabla 5: Suplex Posición de los pies

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	2	14,3
Muy Buena	8	57,1
Excelente	4	28,6
Total	14	100,0

Análisis

Obtuvimos un resultado muy amplio en cuanto al segundo aspecto a evaluar dentro de la Técnica del Suplex con un 57, 1% con la calificación de Muy Buena, el 28,6% con la calificación de Excelente y tan solo el 14,3% con la calificación más baja.

Tabla 6: Suplex Impulso de la cadera

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	5	35,7
Muy Buena	7	50,0
Excelente	2	14,3
Total	14	100,0

Análisis

En el tercer aspecto a evaluar y el más importante dentro de la Técnica del Suplex es el Impulso de Cadera obtuvimos un resultado de Muy Buena con un 50,0% que fue la mitad de los deportistas, el 35,7% obtuvo una calificación de Buena, mientras que la calificación con más alta en ejecución de la técnica obtuvo un 14,3%.

Tabla 7: Suplex Acompañamiento de la visión

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	5	35,7
Muy Buena	4	28,6
Excelente	5	35,7
Total	14	100,0

Análisis

En la calificación del cuarto paso de la Técnica del Suplex obtuvimos el siguiente resultado, un 35,7% de los deportistas ejecutaron este paso con calificación de Excelente, el 28,6% lo ejecuto con calificación de Muy Buena y el 35,7 con la calificación de Buena.

Tabla 8: Suplex Proyección

	Frecuencia	Porcentaje
Buena	9	64,3
Muy Buena	2	14,3
Excelente	3	21,4
Total	14	100,0

Análisis

En el último punto a evaluar dentro de la Técnica de Suplex es la Proyección de vital importancia, obtuvimos los siguientes resultados, el 64,3% de los deportistas realizaron de buena manera, el 14,3% en la calificación de Muy Buena y el 21,4% de Excelente ejecución.

Tabla 9: Comparación de las Variables

TEST DE ARCO GIMNASTICO		TEST TÉCNICA SUPLEX	
Media	2,93	Media	2,01
Mediana	3	Mediana	2
Moda	2	Moda	1,4
Desviación estándar	0,997	Desviación estándar	0,615

Tabla 10: Chi-cuadrado

Estadísticos de prueba ^a	
N	14
Chi-cuadrado	99,610
gl	10
Sig. asintótica	,000
a. Prueba de Friedman	

CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se concluye que la mayor parte de la población intervenida ejecuta el Arco Gimnástico de manera Regular o no sabe correctamente, con porcentajes en hombres de 40,0 y en mujeres con 50,0.
- En el estudio realizado a los deportistas de lucha olímpica de la Federación Deportiva de Chimborazo se concluye que la Técnica del Suplex es ejecutada con una metodología media en relación a los porcentajes obtenidos.
- Al comparar la Influencia del Arqueo en la Técnica de Suplex en los luchadores menores se evidencia que si no se aprende correctamente el Arqueo existe deficiencia al ejecutar la Técnica de Suplex.

Recomendaciones

- Se recomienda a los técnicos de la Federación Deportiva de Chimborazo trabajar de manera prioritaria en la flexibilidad de los luchadores menores para que ayude a la ejecución correcta del Arqueo.
- Se recomienda elaborar un programa de entrenamiento metodológico para la ejecución de las técnicas espectaculares entre ellas el Suplex.
- Se recomienda profundizar en la práctica, la concepción metodológica que señala la necesidad de realizar la planificación del contenido en correspondencia con las características del combate en general.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la investigación científica*. Caracas: Episteme.
- Catalá, C., & Vargas, C. (2017). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires.
- Clemente, P. (2016). Incidencia de ejercicios de fuerza especial en la eficiencia técnica de los seleccionados del Ecuador en la disciplina de lucha olímpica en las categorías juvenil y sénior en el año 2012, propuesta alternativa.
- Correa, J., Rodríguez, D., Camargo, D., & Correa, C. (2016). Prevalencia de lesiones en luchadores olímpicos pertenecientes a la Liga de Lucha Olímpica de Bogotá, DC. *Revista de la Facultad de Medicina, 64(3Sup)*, 101.
- Lopez, J., Garcia, J., Gil, R., Martinez, A., Morales, V., Torres, M., & Diaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos. *Revista de Psicología del Deporte, 574*.
- Lopez, R., Perera, M., & Tamayo la O, Y. (2016). LA PREPARACIÓN TEÓRICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA LUCHA OLIMPICA. *Revista Conrado, 157*.
- Marban, R., & Emilio, R. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. Una nueva propuesta de clasificación. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE, 64*.
- Milán, Y., & Cabrales, W. (2016). Modelaje para el desarrollo de habilidades técnico-tácticas en la lucha escolar estilo libre. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, 114*.
- Perera, M., Lopez, M., & Guevara, L. (2016). LA EFECTIVIDAD EN LA CONTINUIDAD TÉCNICO TÁCTICA DE LA LUCHA GRECORROMANA. *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos, 35*.
- Sánchez, J., Perez, A., Boada, P., Garcia, M., Moreno, C., & Carretero, M. (2014). Estudio de la flexibilidad de luchadores de kickboxing de nivel internacional. *Arch. med. deporte, 86*.

Toledo, R. (2009). La estructuración de los contenidos en la Lucha deportiva desde una concepción técnico-táctica del entrenamiento. *Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas*.

Trujillo, R., Carreño, J., Rodríguez, R., & Trujillo, S. (2011). MÓDULO DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PARA ELEVAR LA CALIDAD DE LAS EJECUCIONES TÉCNICAS EN LA LUCHA GRECO ROMANA, EDADES 11 - 12 AÑOS. *Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"*, 8.

ANEXOS

Test de Arco Gimnástico

TEST DE ARCO GIMNASTICO		
CONTENIDO	PUNTOS	AVAL
Hombros pasados de la vertical	5	E
Hombros en la vertical	4	MB
Hombros ligeramente antes de la vertical	3	B
Hombros poco antes de la vertical	2	R
Hombros mucho antes de la vertical	1	M
No realiza el arco gimnástico	0	MM

Test de la Técnica de Suplex

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
CARRERA DE CULTURA FISICA

TEST DE SUPLEX DE ESPALDA				
DEPORTISTA:		MEDICION EN ESCALA NUMERICA		
1	Agarre - Control	B	MB	E
2	Posición de los Pies	B	MB	E
3	Impulso de la Cadera	B	MB	E
4	Acompañamiento de la Visión	B	MB	E
5	Proyección	B	MB	E

Riobamba, 4 de julio del 2019

Señor:
Abdón Israel Ferigra López
Presente

Yo, Luis Fernando Obando Díaz con número de cédula 210099387-8, Técnico De Lucha Olímpica FDCH, en respuesta a la solicitud de sugerencias y aprobación del TEST TECNICO DE SUPLEX DE ESPALDA.

Debo manifestar que como profesor y técnico en la disciplina de Lucha Olímpica de Federación Deportiva de Chimborazo, realice un análisis al test enviado por su persona, el mismo que cuenta con todos los parámetros técnicos en cuanto a metodología y ejecución de la técnica de suplex de espalda por lo consiguiente doy por **APROBADO** el test para que continúe con su trabajo de investigación final

Atentamente,



Luis Fernando Obando Díaz
TÉCNICO DE LUCHA OLIMPICA FDCH

Riobamba, 4 de julio del 2019

Señor:
Abdón Israel Ferigra López
Presente

Yo, Edison Estalin Guaylla Campoverde con número de cédula 060436644-3, Técnico De Lucha Olímpica FDCH, en respuesta a la solicitud de sugerencias y aprobación del TEST TECNICO DE SUPLEX DE ESPALDA.

Debo manifestar que como profesor y técnico en la disciplina de Lucha Olímpica de Federación Deportiva de Chimborazo, realice un análisis al test enviado por su persona, el mismo que cuenta con todos los parámetros técnicos en cuanto a metodología y ejecución de la técnica de suplex de espalda por lo consiguiente doy por **APROBADO** el test para que continúe con su trabajo de investigación final

Atentamente,



Edison Estalin Guaylla
TÉCNICO DE LUCHA OLIMPICA FDCH

Fotografías



Entrenamiento del equipo de Lucha categoría menores Coliseo Teodoro Gallegos Borja



Equipo Categoría Menores de la Federación Deportiva de Chimborazo