



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LUCHA
OLÍMPICA CATEGORÍA U15**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR

Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo del componente practico del examen complejo, **“PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LUCHA OLÍMPICA CATEGORÍA U15”**, elaborado por el maestrando Lcdo. CARLOS NAPOLEÓN DÁVILA PROAÑO, egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**


.....

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

C.I. 0703737981

TUTOR

TRIBUNAL DE SUSTENTACION



Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Lic. CARLOS NAPOLEÓN DÁVILA PROAÑO

DECLARO QUE:

El trabajo del componente practico del examen complejo “**PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LUCHA OLÍMPICA CATEGORÍA U15**”, previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR

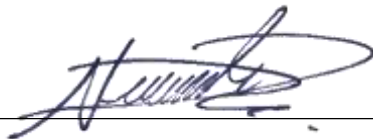


Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño

AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño

C.I. 1716498538



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LUCHA
OLÍMPICA CATEGORÍA U15**

AUTOR:

Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Resumen

El presente trabajo se encuentra enmarcado en un programa de enseñanza aprendizaje de la disciplina de Lucha Olímpica, en el cual se evidencian todos los aspectos de la misma, partiendo de la cronología del mismo en donde se pueden evidenciar los controles pedagógicos, médicos y psicológicos que ayudan a determinar las condiciones de los deportistas en cada uno de estos aspectos, así como el calendario de competencias en las que pueden participar y sirven de evaluación durante el proceso, está estructurado de una manera progresiva en donde tanto la parte técnica, como la física están programadas de tal manera que los deportistas inician desde lo más sencillo y van aumentando la complejidad de los contenidos según van avanzando.

Al ser un programa de enseñanza no se toman en cuenta la intensidad y el volumen como los factores específicos para el cálculo de la preparación, en lugar de ello se establece un programa lineal con énfasis en el trabajo técnico, y no se habla de una preparación física como tal, por el contrario se trata de contribuir al desarrollo de los diferentes componentes de la condición física mediante ejercicios sencillos y los juegos como principal método para desarrollar las capacidades físicas tomando en cuenta la importancia de este método durante el trabajo con deportistas de esta edad y que prácticamente todos son nuevos.

Finalmente cabe indicar que se ha escogido este programa en vista de la calidad de los resultados obtenidos durante diez años de trabajo como entrenador de Concentración

Deportiva de Pichincha, tiempo en el que se pudo aportar con una gran cantidad de luchadores a la selección de pichincha en esta categoría consiguiendo campeonatos nacionales e incluso aportando con deportistas a la selección del país.

Palabras claves: PROGRAMA, ENSEÑANZA, LUCHA, OLÍMPICA.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA: PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LUCHA
OLÍMPICA CATEGORÍA U15**

AUTHOR:

Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño

ADVISOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Abstract

The present work is framed in a teaching-learning program of the Olympic Wrestling discipline, in which all aspects of it are evidenced, starting from its chronology where the pedagogical, medical and psychological controls that They help determine the conditions of the athletes in each of these aspects, as well as the calendar of competitions in which they can participate and serve as evaluation during the process. It is structured in a progressive manner where both the technical and physical aspects are programmed in such a way that athletes start from the simplest and increase the complexity of the content as they progress.

As it is a teaching program, intensity and volume are not taken into account as the specific factors for the calculation of preparation, instead a linear program is established with emphasis on technical work, and there is no talk of preparation fitness as such, on the contrary, it is about contributing to the development of the different components of physical fitness through simple exercises and games as the main method to develop physical abilities, taking into account the importance of this method when working with athletes of this type. old and practically all of them are new.

Finally, it should be noted that this program has been chosen taking into account the quality of the results obtained during ten years of work as coach of Concentración Deportiva de Pichincha, during which time a large number of wrestlers were able to contribute to the Pichincha team in this category achieving national championships and even contributing with athletes to the country's national team.

Keywords: PROGRAM, TEACHING, WRESTLING, OLYMPIC.

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO	PROGRAMA DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE 2022					
ETAPAS	CAPACIDADES Y HABILIDADES				EVALUACIÓN	RECUPERACIÓN
TENDENCIA DE LA PREPARACIÓN (PERIODOS)	FORMACIÓN BÁSICA		ESPECÍFICO INICIAL		EVALUACIÓN	DESCANSO ACTIVO
MESOCICLOS	INICIAL	MULTILATERAL	PROFUNDIZACIÓN	CONSOLIDACIÓN	EVALUACIÓN	RECUPERACIÓN
SEMANAS POR MESOCICLO	11 SEMANAS	11 SEMANAS	14 SEMANAS	6 SEMANAS	4 SEMANAS	5 SEMANAS

MESOCICLO		INICIAL											
SEMANAS X MESOCICLO		11 SEMANAS											
TEST PEDAGOGICOS		T	P										
CONTROL MEDICO						C	M						
CONTROL PSICOLOGICO						C	P						
MESES		ENERO				FEBRERO				MARZO			
DIAS (FECHAS)	LUNES	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	
	SABADO	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
TIEMPO / MIN		720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	720	
MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

PLANIFICACION Y CONTROL DE LOS MICROCICLOS

MACROCICLO N°: UNICO ETAPA CAPACIDADES Y H. PERIODO FORMACION I
 ETAPA. INICIAL MICROCICLO N°: 8
 DIAS DE ENTRENAMIENTO: 6 TIEMPO SEM 720 MIN No. DEPORTISTAS
 DEPORTE: LUCHA OLIMPICA CATEGORIA: INFANTIL - ESCOLAR
 FECHA: DEL 21 AL 26 DE FEBRER C ENTRENADOR: Lcdo. NAPOLEÓN DÁVILA

Iniciar y practicar el derribe con takle a una pierna y combinar con la virada con semigiro con

OBJETIVOS:

- a) cruz de piernas.
- b) Mejorar la resistencia, fuerza, rapidez y velocidad mediante repetición de ejercicios y juegos.
- c) Inculcar los valores del respeto a si mismo y a los compañeros, el orden y la puntualidad.

Métodos a utilizar en el Microciclo:

Mando directo, Global fragmentario global, lúdico.

ACTIVIDADES	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		TOTAL		
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	% C
PARTE INICIAL															
Formación e informacion de objetivos	5		5		5		5		5		5		30	0	0
Calentamiento general	20		20		20		20		20		20		120	0	0
Calentamiento especifico	10		10		10		10		10		10		60	0	0
Acrobacia	10		10		10		10		10		10		60	0	0
Juegos de fuerza	5												5	0	0
Ejercicios de fuerza			10						10		10		30	0	0
Juegos de resistencia							5						5	0	0
Ejercicios de resistencia	10				10						10		30	0	0
Juegos de velocidad	5												5	0	0
Ejercicios de velocidad					8				7				15	0	0
Juegos de rapidez											5		5	0	0
Ejercicios de rapidez			8				7						15	0	0
Juegos de lucha			8				2						10	0	0
PREPARACION TECNICA															
Derribe con takle a una pierna	30		15		15		15		15				90	0	0
Viradas con semigiro	0		10		16		15		23		11		75	0	0
Formas de control de la pegada o plancha							5		0		10		15	0	0
Lucha	5		4		6		6		0		9		30	0	0
PARTE FINAL															
Preparacion teorica	5		5		5		5		5		5		30	0	0
Ejercicios de recuperacion	10		10		10		10		10		10		60	0	0
Análisis, formacion y despedida	5		5		5		5		5		5		30	0	0
TOTAL	120	0	120	0	120	0	120	0	120	0	120	0	720	0	0

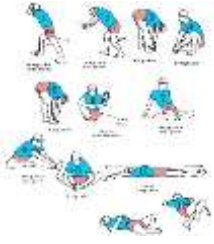
ENTRENADOR



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 1 (lunes)

Docente:	Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño		
Tema:	Programa de enseñanza aprendizaje 2022		
Objetivos:	Físico. Estimular la resistencia y la velocidad mediante juegos con ese objetivo y actividades guiadas Técnico. Iniciar el estudio del derribe con takle con agarre a una pierna. Actitudinal Inculcar el respeto a los compañeros y a si mismo demostrándolo en cada una de las actividades realizadas		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 21-02-2022	No. Participantes:	15-20
Medios:	Colchoneta de lucha	Categoría:	U 15
Duración:	120 minutos	Grupo:	Único
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
Formación e información de objetivos: Formación en fila y explicación de objetivos de la clase Calentamiento general: Ejercicios de estiramiento, lubricación articular, movimiento muscular y activación cardio respiratoria. Calentamiento específico: Calentamiento de cuello en diferentes posiciones y con diferentes puntos de apoyo Acrobacia: Ejercicios de acrobacia y gimnasia.			5 min. 20 min 10 min 10min
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad			Tiempo y Reps
Juegos de fuerza: Fortalecimiento de tren superior con ayuda del Compañero Ejercicios de resistencia: Trabajo de resistencia aeróbica mediante juegos de relevos en grupos. Derribe con takle a una pierna: - Iniciación al derribe con agarre a una pierna. - Realizar repeticiones de la entrada y control de pierna. - Derribar al oponente bloqueando el talón y presionando muslo con el hombro. Enlazar los dos movimientos practicados.			5 min 15 min 30 min

Lucha: Lucha con cambio de contrarios - dos periodos de 2' con 30 " de descanso tratando de hacer la técnica aprendida.		5 min
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Ejercicios de recuperación: Ejercicios de Estiramiento y relajación muscular</p> <p>Análisis de la clase: Análisis acerca de si se cumplieron los objetivos. Y preguntas respecto al reglamento de la UWW (preparación teórica)</p> <p>Formación y despedida de la clase: Formación e indicaciones generales y despedida de la clase</p>		<p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>
Observaciones:		



Firma del Maestrante



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**


Firma del Coordinador




UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 2 (martes)

Docente:	Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño		
Tema:	Programa de enseñanza aprendizaje 2022		
Objetivos:	<p>Físico. Contribuir al desarrollo de la fuerza y la rapidez mediante ejercicios específicos.</p> <p>Técnico. Continuar con aprendizaje del derribe con takle con agarre a una pierna con presión del hombro al muslo y en el piso iniciar la virada con semigiro con cruz de piernas.</p> <p>Actitudinal Demostrar los valores del orden y el respeto por los compañeros mediante la asignación de tareas de limpieza del gimnasio.</p>		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 22-02-2022	No. Participantes:	15-20
Medios:	Colchoneta de lucha - conos	Categoría:	U 15
Duración:	120 minutos	Grupo:	Único
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad		Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Formación e información de objetivos: Formación en fila y explicación de objetivos de la clase</p> <p>Calentamiento general: Ejercicios de estiramiento, lubricación articular, movimiento muscular y activación cardio respiratoria.</p> <p>Calentamiento específico: Calentamiento de cuello en diferentes posiciones y con diferentes puntos de apoyo</p> <p>Acrobacia: Ejercicios de acrobacia y gimnasia.</p>			<p>5 min.</p> <p>20 min</p> <p>10 min</p> <p>10min</p>
FASE PRINCIPAL			
Desarrollo de la Actividad			Tiempo y Reps
<p>Ejercicios de fuerza: Fortalecimiento de tren superior e inferior con con ayuda del compañero (diferentes posiciones y desplazamientos).</p> <p>Ejercicios de rapidez: Ejercicios de reacción al silbato aplicado a la lucha con el compañero</p> <p>Juegos de lucha: Juegos de lucha con diferentes objetivos (sacar de la zona, levantar al compañero)</p> <p>Derribe con takle a una pierna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Continuar trabajando con al derribe con agarre a una pierna. - Repeticiones de la técnica con entrada y control de pierna derribando al oponente bloqueando el talón y presionando muslo con el hombro. - Cambiar de agarre inmediatamente 		 	<p>10 min</p> <p>8 min</p> <p>8 min</p> <p>15</p>

<p>Viradas con semigiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar la enseñanza de la virada con semigiro cruz de piernas. - Practicar el control de la pierna con presión sobre el muslo. - Controlar la otra pierna manteniendo la presión sobre el adversario, y terminar el agarre. <p>Lucha: Lucha con cambio de contrarios - dos periodos de 1'30" con 30 " de descanso tratando de hacer la técnica aprendida.</p>		<p>10 min</p> <p>4 min</p>
---	---	----------------------------

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p>Ejercicios de recuperación: Ejercicios de Estiramiento y relajación muscular</p> <p>Análisis de la clase: Análisis acerca de si se cumplieron los objetivos. Y preguntas respecto al reglamento de la UWW (preparación teórica)</p> <p>Formación y despedida de la clase: Formación e indicaciones generales y despedida de la clase</p>		<p>10 min</p> <p>5 min</p> <p>5 min</p>

Observaciones:



Firma del Maestrante



Firmado electrónicamente por:
ELVA KATHERINE AGUILAR MOROCHO

Firma del Coordinador



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 3 (miércoles)

Docente:	Lic. Carlos Napoleón Dávila Proaño		
Tema:	Programa de enseñanza aprendizaje 2022		
Objetivos:	Físico. Continuar mejorando la resistencia y la fuerza mediante ejercicios y juegos. Técnico. Iniciar la consolidación del derribe con tackle a una pierna con empuje de muslo y la combinación de la virada con semigiro con cruz de piernas. Actitudinal Resaltar el valor de la puntualidad incentivándolo con la presentación de la clase para generar conciencia acerca del mismo		
Lugar y fecha:	Sangolquí, 23-02-2022	No. Participantes:	15-20
Medios:	Colchoneta de lucha	Categoría:	U 15
Duración:	120 minutos	Grupo:	Único

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Formación e información de objetivos: Formación en fila y explicación de objetivos de la clase Calentamiento general: Ejercicios de estiramiento, lubricación articular, movimiento muscular y activación cardio respiratoria. Calentamiento específico: Calentamiento de cuello en diferentes posiciones y con diferentes puntos de apoyo Acrobacia: Ejercicios de acrobacia y gimnasia.		5 min. 20 min 10 min 10min

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Ejercicios de resistencia: Juegos competitivos de resistencia en grupos. Ejercicios de velocidad: piques desde diferentes posiciones y con distintas formas de desplazamiento. Derribe con tackle a una pierna: - Continuar trabajando con repeticiones de la técnica con entrada y control de pierna derrivando al oponente bloqueando el talón y presionando muslo con el hombro. - ejecutar la técnica continua practicando por los dos lados. Viradas con semigiro: - Trabajar con el cambio de posición inmediatamente después de derribar al oponente. - Continuar con la virada con semigiro con cruz de piernas. - Practicar el control de las dos piernas con el agarre correcto y la virada apoyando la cabeza pasando por el puente. Practicar el enlace del derribe continuando con la virada inmediatamente. Lucha: Lucha con cambio de contrarios - tres periodos de 1'30" con 30 " de		10 min 8 min 15 16 min 6 min

descanso tratando de hacer la técnica aprendida.

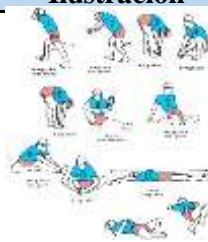
FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad

Ilustración

Tiempo y Reps

Ejercicios de recuperación: Ejercicios de Estiramiento y relajación muscular
Análisis de la clase: Análisis acerca de si se cumplieron los objetivos. y preguntas sobre la puntuación de las técnicas.
Formación y despedida de la clase: Formación e indicaciones generales y despedida de la clase



10 min

5 min

5 min

Observaciones:


Firma del Maestrante

Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Firma del Coordinador