

**MEJORAMIENTO DEL LADO NO DOMINANTE A TRAVÉS DE EJERCICIOS
DE LATERALIDAD EN NIÑOS DEL CLUB DE LUCHA PROMESAS
OLÍMPICAS DE LA CIUDAD DE PALMIRA EN EDADES DE 12 A 14 AÑOS.**

MOISÉS DAVID MORA GÓMEZ

**UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA - VALLE DEL CAUCA**

2019

MOISÉS DAVID MORA GÓMEZ

**Trabajo de grado
para optar por el título de
Licenciado en educación física y
deportes**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA - VALLE DEL CAUCA
2019**

Aceptación

Nota de aceptación

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a Dios primeramente que es el que me ha ayudado en los momentos más difíciles donde pensé renunciar, después al motor de mi vida mis padres que fueron un gran apoyo en mi carrera, a mis hermanos, familiares y seres queridos, que se preocuparon por mí y me dieron una voz de aliento para seguir adelante cuando pensé en desistir.

Agradecimientos

A Dios por permitirme encontrar una carrera tan bonita en la cual disfrute mucho, aprendí, llore, reí y goce, por a ver puesto buenas personas en el camino en las cuales aprendí y sigo aprendiendo de ellos cada día que los encuentro, a mis padres que fueron un gran apoyo en la carrera, mis hermanos y familia, seres queridos que me transmitieron su apoyo, agradecido eternamente con los que me ayudaron a continuar cuando pensé en desistir.

Gracias, Dios los bendiga hoy y siempre.

Tabla de contenido

1. Resumen	10
2. Introducción	11
3. Justificación	13
4. Planteamiento del problema	15
5. Objetivos	16
5.1 Objetivo General	16
5.2 Objetivos Específicos	16
6. Antecedentes	17
7. Marco teórico	22
7.1 Marco legal	22
7.2 Marco contextual	23
7.3 Marco conceptual	25
7.3.1 Lateralidad	25
7.3.2 Lucha olímpica	30
7.3.2.1 Historia de la lucha olímpica en Colombia	31
7.3.2.2 Técnicas principales de lucha olímpica	34
8. Metodología	35
9. Resultados	41
10. Conclusiones	56
11. Recomendaciones	58
12. Bibliografía	59
12. Anexos	61
12.1 Fichas metodológica por sesión	61
12.2 Figuras	93

Índice de tablas

Tabla 1.Lateralidad manual masculina	41
Tabla 2.Lateralidad podal masculina	41
Tabla 3.Lateralidad ocular masculina	42
Tabla 4.Lateralidad auditiva masculina	42
Tabla 5.Resultados generales lateralidad población masculina	43
Tabla 6.Lateralidad manual femenina	44
Tabla 7.Lateralidad podal femenina	44
Tabla 8.Lateralidad ocular femenina	45
Tabla 9.Lateralidad auditiva femenina	45
Tabla 10.Resultados lateralidad general población femenina	46
Tabla 11.Evaluación técnica inicial de tackle	46
Tabla 12.Resultados evaluación técnica de tackle	47
Tabla 13.Evaluación técnica inicial bombero	48
Tabla 14.Resultados evaluación bombero	48
Tabla 15.Evaluación inicial látigo	49
Tabla 16.Resultados evaluación látigo	50
Tabla 17.Evaluación final técnica tackle	51
Tabla 18.Resultados finales técnica tackle	52
Tabla 19.Evaluación final técnica bombero	52
Tabla 20.Resultados finales técnica bombero	53
Tabla 21.Evaluación final técnica látigo	53
Tabla 22.Resultados evaluación final técnica látigo	54

Índice de fichas

Ficha 1.	Entrenamiento sesión 1	61
Ficha 2.	Entrenamiento sesión 2	62
Ficha 3.	Entrenamiento sesión 3	62
Ficha 4.	Entrenamiento sesión 4	63
Ficha 5.	Entrenamiento sesión 5	64
Ficha 6.	Entrenamiento sesión 6	65
Ficha 7.	Entrenamiento sesión 7	66
Ficha 8.	Entrenamiento sesión 8	66
Ficha 9.	Entrenamiento sesión 9	67
Ficha 10.	Entrenamiento sesión 10	68
Ficha 11.	Entrenamiento sesión 11	69
Ficha 12.	Entrenamiento sesión 12	70
Ficha 13.	Entrenamiento sesión 13	71
Ficha 14.	Entrenamiento sesión 14	72
Ficha 15.	Entrenamiento sesión 15	72
Ficha 16.	Entrenamiento sesión 16	73
Ficha 17.	Entrenamiento sesión 17	74
Ficha 18.	Entrenamiento sesión 18	75
Ficha 19.	Entrenamiento sesión 19	76
Ficha 20.	Entrenamiento sesión 20	77
Ficha 21.	Entrenamiento sesión 21	78
Ficha 22.	Entrenamiento sesión 22	79
Ficha 23.	Entrenamiento sesión 23	80
Ficha 24.	Entrenamiento sesión 24	81
Ficha 25.	Entrenamiento sesión 25	82
Ficha 26.	Entrenamiento sesión 26	83
Ficha 27.	Entrenamiento sesión 27	84
Ficha 28.	Entrenamiento sesión 28	85
Ficha 29.	Entrenamiento sesión 29	86
Ficha 30.	Entrenamiento sesión 30	86
Ficha 31.	Entrenamiento sesión 31	87
Ficha 32.	Entrenamiento sesión 32	88
Ficha 33.	Entrenamiento sesión 33	89
Ficha 34.	Entrenamiento sesión 34	89
Ficha 35.	Entrenamiento sesión 35	90
Ficha 36.	Entrenamiento sesión 36	91

Índice de figuras

Figura 1.Desplazamiento lateral	93
Figura 2. Desplazamiento frontal	93
Figura 3.Movimiento diagonal del brazo	93
Figura 4.Desplazamiento lateral en banco.....	93
Figura 5.Desplazamiento en cuatro puntos lateral.....	94
Figura 6. Desplazamientos diagonales.....	94
Figura 7.Lanzamiento y recepción.....	94
Figura 8.Desplazamiento cuatro puntos diagonal.....	94
Figura 9.Escalera.....	95
Figura 10.Desplazamiento frontal doble aro	95
Figura 11.Desplazamiento lateral doble aro	95
Figura 12. Desplazamientos laterales doble aro	96
Figura 13. Desplazamiento cuatro puntos diagonal doble aro	96
Figura 14.Movimiento diagonal del brazo doble aro	96
Figura 15.Movimiento arriba y abajo del brazo doble aro	96
Figura 16.Escalera con la pierna no dominante.....	97
Figura 17.Desplazamiento multidireccional en cuatro puntos.....	97
Figura 18.Desplazamiento lateral en doble banco.....	97
Figura 19.Desplazamiento cuatro puntos lateral doble aro.....	98
Figura 20.Desplazamiento laterales triple aro.....	98
Figura 21.Movimiento de brazo lateral triple aro	98
Figura 22.Movimiento de brazo lateral doble aro	98
Figura 23.Desplazamiento cuatro puntos multidireccional doble aro	99
Figura 24.Desplazamiento multidireccional	99
Figura 25.Lanzamiento y recepción doble	99
Figura 26.Lanzamiento, recepción y desplazamiento multidireccional con el lado no dominante	100
Figura 27.Escalera con desplazamiento en cuatro puntos por el lado no dominante .	100
Figura 28.Desplazamiento multidireccional por el lado no dominante triple aro	111
Figura 29.Desplazamiento lateral en escalera por el lado no dominante	101
Figura 30.Desplazamiento en cuatro puntos multidireccional en circuito.....	102
Figura 31.Desplazamiento multidireccional por el lado no dominante doble aro	102
Figura 32.Desplazamiento lateral en triple banco.....	102
Figura 33.Desplazamiento lateral en escalera por el lado no dominante	102
Figura 34.Desplazamiento multidireccional en cuatro puntos triple aro	102
Figura 35.Lanzamiento y recepción triple de pelota con el brazo no dominante	102

Figura 36.Lanzamiento, recepción y desplazamiento de pelota, por el lado no dominante del cuerpo, doble aro	102
Figura 37.Lanzamiento, recepción y desplazamiento de pelota, por el lado no dominante del cuerpo, triple aro	102
Figura 38.Alones de cabeza y brazo por el lado no dominante del cuerpo.....	102
Figura 39.Sumercion de cabeza y brazo por el lado no dominante del cuerpo	102
Figura 40.Tecnica del bombero	102
Figura 41.Tecnica del látigo.....	102
Figura 42.Tecnica del lanzamiento	102
Figura 43.Tecnica de la corbata	102
Figura 44.Tecnica del tackle	102
Figura 45.Movilidad articular.....	102
Figura 46.Estiramiento.....	102

1. Resumen

Este trabajo se realizó debido a la importancia de la lateralidad en el ser humano, cogiendo una población de 15 niños deportistas del club de lucha promesas olímpicas de la ciudad de Palmira al cual se les realizo el test de Harris para identificar su dominancia lateral y después realizar una evaluación técnica de 3 movimientos de lucha que son el tackle, el bombero y el látigo para calificar la destreza con la que ejecutan la técnica por el lado no dominante y así realizar un plan de entrenamiento con ejercicios de lateralidad para evaluarlos después de 12 semanas y mirar si mejoraron empeoraron o quedaron igual.

2. Introducción

Todas las personas sin excepción poseen un lado dominante del cuerpo, lo que genera una gran dependencia sobre este, esto incide en una predominancia de la función de un lado del cuerpo sobre el otro (Valenzuela, 2009). La predominancia, también llamada lateralidad, viene determinada por el dominio de un hemisferio cerebral, bien sea el hemisferio izquierdo que hace que las personas sean diestras o el hemisferio derecho que hace que las personas sean zurdas (Tepán Gómez & Zhingri Matute, 2010).

El desarrollo motriz pleno de la predominancia de un lado del cuerpo se adquiere alrededor de los 5 años de edad cuando las terminales nerviosas han madurado y además puede estar influenciada tanto por la experiencia y como por el ambiente.

Dentro de los elementos que influyen en la lateralidad se encuentra la coordinación, que según Torres Navarro (2005) se define como la capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada con precisión y eficacia, la coordinación en relación con la lateralidad permite la realización y combinación de movimientos usando todas las partes del cuerpo en diferente dirección, esta relación coordinación-lateralidad evidencia el hemisferio más fuerte del cuerpo en un joven e incide en la comodidad para la ejecución de trabajo izquierda- derecha, además facilita la orientación espacial en un tiempo, situación y entorno determinados (Ruíz Vale, 2003). a fin de realizar unos movimientos organizados con un propósito específico del ejercicio que se lleva a cabo.

Las destrezas coordinativas permiten sortear diferentes obstáculos o ejercicios complicados de ejecutar en algún tipo de ejercicio, ya sea de movilidad, defensa, ataque o desplazamientos, entrenamientos propios de la lucha olímpica.

Teniendo en cuenta lo anterior y siendo la lucha olímpica un deporte de alto nivel técnico y táctico en donde la disciplina, entrega, sudor y dolor están presentes y que requiere de un desarrollo de habilidades y cualidades que deben ser fundamentadas y potencializadas desde edades tempranas en los niños y jóvenes que se inclinan por este tipo de práctica con este trabajo se pretende el mejoramiento de la bilateralidad coordinativa en niños de 12 a 14 años del club promesas olímpicas por medio de ejercicios de lateralidad, con el objetivo de fortalecer su lado no dominante y no presentar debilidades en situaciones de ataque y defensa en la práctica de lucha olímpica.

Esta propuesta se inscribe el grupo de investigación Actividad Física y Calidad de Vida –AFYCAVI-, en la línea de investigación de Pedagogía de la Actividad Física.

Palabras claves: Lateralidad, coordinación, lucha olímpica

3. Justificación

Para convertirse en un deportista de alto rendimiento de la lucha olímpica de acuerdo a las exigencias actuales, es necesario un desarrollo físico multilateral en el cual se mejoren las capacidades motoras del atleta, estas se fortalecen a partir de la preparación física general, específica y especial (González Catalá, Alomoto Mera, & Barreto, La preparación física en la lucha deportiva, 2014).

No obstante, es necesario tener en cuenta en la preparación física de adolescentes ciertas particularidades propias de su edad que responden a que aún se encuentran en un proceso de desarrollo de órganos y tejidos, que cabe aclarar no es igual en todos los atletas pues está influenciado por procesos metabólicos y factores hereditarios entre otros (González, Calero, García & Arévalo 2016).

Dentro de ese proceso de desarrollo biológico entre las edades de 12 y 14 años se puede destacar el crecimiento del cuerpo debido al crecimiento del esqueleto, se presenta más elasticidad en el conjunto de ligamentos en comparación con edades adultas, hay un incremento del peso corporal y un desarrollo paulatino de la fuerza. (González, Calero, García & Arévalo 2016). Estas condiciones biológicas representan una oportunidad para el fortalecimiento del hemisferio no dominante además para desarrollar rapidez y destreza, cualidades se pierden fácilmente y se desarrollan con mucha más dificultad.

Es por lo anterior que esta investigación pretende mejorar el lado no dominante de los deportistas de lucha olímpica rama infantil entre los 12 y 14 años de edad, con el fin de

potencializar sus capacidades físicas que permitan una ventaja a nivel competitivo sobre sus oponentes a partir de la incorporación de técnicas y métodos que ayuden a para un mejor desempeño a largo plazo.

4. Planteamiento del problema

Durante el combate en lucha olímpica se presentan situaciones concretas que generan condiciones favorables o desfavorables para el atleta, estas están relacionadas con las posiciones del cuerpo, el esfuerzo y el debilitamiento del oponente e incluso la mala preparación psicológica (González, Rodríguez, Contreras & Gibert, 2017).

Una de las limitantes identificadas con jóvenes luchadores al momento de realizar acciones técnicas de pie o de suelo durante un combate es la ejecución de ataque y contraataque por su lado dominante, esto hace que el contrincante pueda visualizar y predecir con facilidad la entrada sobreponiendo así su capacidad y velocidad de reacción.

Esta debilidad técnica hará que el luchador se bloquee mentalmente, además pierda agudeza y destreza en el combate, permitiendo al oponente controlar la situación dentro de la colchoneta y por ende perder el combate.

Por lo anterior, es importante indagar sobre el cómo mejorar el lado no dominante en el deporte de lucha olímpica en niños de 12 a 14 años de edad del club promesas olímpicas de la ciudad de Palmira, de tal forma que minimicen sus debilidades y potencien sus habilidades y fortalezas, generando una bilateralidad coordinativa de su cuerpo para la práctica de lucha olímpica.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Mejorar el lado no dominante en niños de 12 a 14 años de edad del club de lucha promesas olímpicas de Palmira.

5.2 Objetivos Específicos

- Aplicar test de lateralidad en los niños de lucha olímpica del club promesas olímpicas de Palmira.
- Diseñar un plan de ejercicios de lateralidad en los niños de lucha olímpica del club promesas olímpicas de Palmira.
- Evaluar el grupo de deportistas al final de la aplicación del plan de ejercicios de lateralidad.

6. Antecedentes

Se emplea el término lateralidad para referirse al predominio o a la dominancia de un hemisferio cerebral sobre otro, lo que provoca que cada persona use con mayor destreza uno de los dos miembros simétricos en la realización o ejecución de acciones y funciones (Dopico, 1998).

Esta preferencia lateral se encuentra estrechamente relacionada con el rendimiento deportivo, puesto que a partir del entrenamiento del lado no dominante se disminuyen las asimetrías laterales, se presenta una mejora en las prestaciones de ambas extremidades (Bejarano, Naranjo, 2004). e incluso, se ha encontrado que entrenando el lado no dominante se presenta un fortalecimiento de ambas extremidades, tal como lo demostró hallazgos de Magill en 1993 llamándolo “transferencia bilateral”.

Por lo anterior descrito es imprescindible el fortalecimiento de la lateralidad en todas las disciplinas para el mejoramiento del rendimiento deportivo del atleta. A continuación se mencionaran algunos estudios realizados en la disciplina de Judo que comparte similitudes con la lucha olímpica.

En el *Estudio de la lateralidad innata y funcional en jóvenes judokas de élite españoles* realizado por Idarreta (2004), se analizó una población de 142 deportistas de judo (hombres y mujeres) en edades de 13 a 19 años por medio de un cuestionario específico en el cual los deportistas señalaban con qué lado de su cuerpo realizaban las distintas acciones (derecho, izquierdo o ambos) en 11 técnicas diferentes de

combate. Los resultados arrojaron entre un 44,4% y 9,9% de ambidextría, evidenciando que no hay una de estas técnicas que pueda realizarse equitativamente por el lado derecho o por el lado izquierdo. El autor concluye que en esta disciplina existe una jerarquía de técnica lateral, además, que la complejidad motora de la técnica que se va a realizar produce que se ejecute por ambos lados o por el contrario con un solo lado del cuerpo ya sea derecho o izquierdo. (Idarreta, 2004).

Idarreta también menciona que:

“Particularizando en los denominados deportes de lucha o combate, la colocación asimétrica del soporte bipodal, como parte del gesto técnico de la guardia, es una de las bases de toda acción técnica o táctica. Cualquier acción ofensiva o defensiva en este tipo de deportes está determinada por la propia guardia lateralizada y la interacción de ésta con la guardia del adversario”.

Por esta razón trabajar la ambidextría desde una edad temprana ayudará al deportista a luchar eficazmente y a enfrentar a su rival sea diestro o zurdo pudiendo realizar los ataques en cualquiera de las direcciones.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos afirmar que el trabajar la ambidextría en los luchadores a temprana edad mejorará en ellos aptitudes y habilidades que a la hora del combate serán una herramienta la cual favorezca su desempeño competitivo.

Por otro lado, Iglesias (1999), en su *Estudio de la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo, a partir de dos modelos de entrenamiento*, aplicó a 79 jóvenes (16 mujeres y 57 hombres) en edades de 18 a los 23 años de edad con inexperiencia en la práctica del judo, dos modelos de entrenamiento diferentes; bilateral y contralateral, en estos realizó seis pruebas a los jóvenes novatos para observar y analizar su preferencia lateral manual, podal y motriz. En este estudio se realiza una separación de los grupos para observar los resultados y de evolución de cada uno, además determina el grado de dependencia que tiene el deportista en su lado predominante del cuerpo y el tipo de lateralidad tiene en sus gestos de ataque (bilateral, lateral o contralateral).

A partir de este trabajo se puede observar y analizar la predominancia del lado más fuerte del cuerpo que tienen los deportistas de lucha y su enfoque hacia la bilateralidad o la contralateralidad de sus movimientos en acciones de ataque y defensa en situación de combate y su reacción a estímulos viso manuales y viso podales. El modelo más efectivo para el fortalecimiento de la lateralidad resultó ser el bilateral debido a su estimulación de ambos hemisferios cerebrales.

Las extremidades inferiores son muy utilizadas en técnicas de desplazamiento, defensa empujes, derribos y en el mantenimiento del equilibrio, una disciplina en la cual se emplean fundamentalmente los miembros inferiores es el fútbol.

Por su parte, Anguisaca Guerrero (2013), en su trabajo aplicado a 108 futbolistas en edades de 7 a 10 años, desarrolló la multilateralidad empleando distintos métodos para

el incremento de las capacidades psicomotoras por medio de una propuesta alternativa aplicada, dándole la importancia que estas requieren para el proceso de formación del deportista “ya que son las que determinarán un alto o bajo nivel de motricidad y una de ellas es el predominio de la bilateralidad, lo que mejora el rendimiento deportivo”.

En este estudio realizado se enfatiza en el fortalecimiento de la bilateralidad, puesto que hace que el jugador “aumente la coordinación y el control de los segmentos corporales para el mejoramiento técnico-táctico”, esto afirmado por medio de test de control técnico el cual permite concluir que la aplicación de ejercicios para el desarrollo psicomotor influye en el niño e influye en el desarrollo de ambos hemisferios del cerebro, dándole destrezas y habilidades que permite el proceso multilateral, mejorando el rendimiento físico, técnico y táctico en la competencia.

Sumado a lo anterior, se encuentra la investigación *“Alternativa metodológica para mejorar la lateralidad en la ejecución del drible en las niñas 11 – 12 años del baloncesto en el centro de estudio femenino espíritu Santo en Guayaquil”* realizada por Codutt Herrera (2016), en este estudio donde participaron 16 estudiantes entre los 11 y 12 años se observó el mejoramiento de la lateralidad y la direccionalidad de la técnica a partir del diseño de un plan de entrenamiento detallado. Cabe resaltar de este estudio que además de la elaboración de dicho, se encuentra un énfasis especial en la fundamentación teórica del baloncesto la cual según el autor posibilitó un proceso de enseñanza aprendizaje para el verdadero dominio de la técnica.

Por último cabe destacar que el mejoramiento de la lateralidad no es campo de estudio exclusivo de las áreas de la ciencia del deporte con el único objetivo de potenciar el desempeño y rendimiento físico de los deportistas, en la investigación *“Los juegos estacionarios de piso y su Incidencia en el mejoramiento de la Lateralidad en los niños del grado Tercero de la institución educativa Distrital nueva constitución”* (Murcia Vargas & Romero Abril, 2016) cuyo objetivo es el mejoramiento de la capacidad perceptivo motriz de lateralidad en los niños y niñas, se puede evidenciar que hubo una incidencia en el proceso educativo de los estudiantes a partir de la aplicación de técnicas didácticas.

A partir de los casos expuestos con anterioridad, se puede demostrar que a través de la utilización de ejercicios coordinativos y lateralizados se podrá determinar el estado en el que se encuentran los deportistas de lucha y a partir de la aplicación de ejercicios de acuerdo a factores como edad, habilidades y debilidades, es posible el mejoramiento de la técnica y del rendimiento de los mismos en combate.

7. Marco teórico

7.1 Marco legal

El club promesas olímpicas de la ciudad de Palmira esta dirigido y adscrito al Instituto municipal del deporte y la recreación –IMDER – Palmira y se rige y se fundamenta entre otras, por el siguiente marco legal.

La Constitución Política de Colombia en el artículo 52 menciona:

“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”

En la ley 181 de enero 18 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, se establece en el capítulo II, artículo 4 los principios fundamentales que son la universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva. Principios que deben estar presentes en la práctica pedagógica en la enseñanza y entrenamiento de la lucha olímpica.

7.2 Marco contextual

La lucha olímpica es un deporte que requiere de una capacidad defensiva y ofensiva muy alta que permita al deportista realizar acciones de manera eficaz y contundente y de esta forma obtener los puntos necesarios para lograr ganar un combate. (Guerrero, Tapia, 2011).

Desde los inicios de la lucha olímpica hasta el día de hoy, la reglamentación de la lucha olímpica ha sido modificada por la UNITED WORLD WRESTLING en cuanto a duración y acciones puntuables, buscando guardar la integridad física de los competidores y que los deportistas generen estrategias y técnicas que les permitan lograr un mayor rendimiento integral, aunque por otro lado ha provocado conductas menos pasivas durante el combate.

La Federación Colombiana de Lucha se funda en la ciudad de Cali el 24 de junio de 1967 y su sede principal es la ciudad de Santiago de Cali hasta el 2005. Aunque Colombia empieza a hacer parte de los juegos olímpicos en los años setenta en la modalidad libre es hasta el 2008 que toma relevancia con la participación de Jackeline Rentería del departamento del Valle al ganar medalla de bronce en los juegos olímpicos de Beijing en la categoría de 55 kilogramos (Caracol radio, 2008). La liga vallecaucana de lucha se considera una de las mejores del país, teniendo a Cali como sede de la copa del mundo junior de lucha olímpica en el año 1992 y cuenta con la única doble medallista olímpica de la rama femenina que tiene Colombia en el deporte de la lucha olímpica, Jackeline Rentería.

Por su parte, la ciudad de Palmira cuenta con un gran equipo de lucha, que se ha desempeñado de manera exitosa al quedar campeón en el torneo departamental en la ciudad de Yumbo en la categoría infantil en el mes de junio, y en el mes de noviembre del 2017 ha ganado el título de campeón en la categoría cadetes, en donde también participaron las selecciones de Cali, Darién, Tuluá, Calima y Buga, con Nariño como invitado especial. Palmira fue el ganador con 12 medallas de oro, 7 de plata y 5 de bronce.

Además podemos añadir que el equipo Palmirano de lucha olímpica quedó también campeón en los juegos departamentales situados en la ciudad de Cartago Valle en diciembre de 2017 obteniendo 23 medallas de oro, 6 de plata y 11 de bronce sobrepasando a municipios referentes en este deporte como lo son Buga, Cali, Tuluá, Buenaventura, Calima- El Darién, Yumbo y Jamundí.

A pesar de que los deportista de lucha de la ciudad de Palmira cuenta con un alto nivel de rendimiento, se hace necesario además corregir ciertos elementos que a la hora de la competencia pueden ser mucho más favorables para la ejecución de la técnica y la táctica como el manejo de la coordinación del braceo, el control del centro de gravedad para ejecutar la gimnasia y los desplazamientos acíclicos, ya que forman parte fundamental para la práctica de esta actividad, y es usual notar deficiencias en la defensa y en los cambios de dirección, es por esto que se requiere una excelente preparación física y técnico-táctica, involucrando la parte coordinativa de ambos

hemisferios del cuerpo, para que se le facilite al deportista la realización y la velocidad gestual y de esta manera lograr una mejor ofensa y defensa.

7.3 Marco conceptual

Los siguientes conceptos fundamentan el planteamiento en esta investigación para dar una mirada más profunda al tema y la relevancia que se pueda dar en la importancia del tema.

7.3.1 Lateralidad.

Según J. Le Boulch (1983) la lateralidad está en función del predominio del hemisferio dominante al acto motor el cual lleva a cabo la organización de movimientos para el aprendizaje y la consolidación de la praxias que son las habilidades motoras adquiridas en la experiencia en la cual son movimientos sencillos que se ejecutan voluntariamente con el fin de cumplir un objetivo.

La función predominante de un lado del cuerpo en el cual toma iniciativa uno de los hemisferios para la organización del acto motor que conlleva a su aprendizaje y la practica en la vida cotidiana y su desarrollo motriz como asimetría funcional.

Para algunos autores como Rigal (2005), la definición de lateralidad es la utilización en función de uno de los lados del cuerpo: mano, ojo, oído, pierna entre, otros.

En la función con la mano, se define como manualidad a “la preferencia de utilización de uno de los miembros superiores en las tareas unimanuales”. En aquellas que requieren simultáneamente los dos brazos (manipulación de hacha, escoba, palo de hockey, etc.), habrá una posición de manos generalmente preferente, ya que la mano dominante se colocaría más próxima (o no) a la extremidad funcional del objeto” (Rigal, 2005).

Otros autores como Le Boulch (1983) dice que la lateralidad es una asimetría funcional, dando a resaltar que los espacios motores entre izquierda y derecha no son homogéneos.

Según esta lateralidad, además “en función de un predominio que otorga a uno de los hemisferios la iniciativa de la organización del acto motor, el cual desembocara en el aprendizaje y la consolidación de las praxias. Esta desigualdad va a concretarse a lo largo del desarrollo y se manifestara a lo largo de los reajustes praxicos de naturaleza intencional” (Le Boulch, 1983), se nota para algunos autores la importancia del factor neuronal y anatómico funcional, con la relación de la asimetría orgánica (axial segmentaria, etc.).

En la misma línea J. Gonzales (1996) dice que la lateralidad es una asimetría funcional en la que se referencia el lado más hábil y también el lado contrario, el apoyo es importante debido al trabajo en función que complementan una acción de otra en la coordinación con la actividad.

Gessell & Amatruda (1974), en una misma posición que estos autores interpretan que la lateralidad es una forma de asimetría dinámica, de esta definición se inició el comienzo de asimetría funcional en el cual Goethe también la había definido como un perfeccionamiento.

Por otra parte J. Piaget (1974), parte su estudio de la lateralidad, como otros autores en el entendimiento de la topografía corporal (lado derecho – lado izquierdo), según esta teoría, el conocimiento de esta, hace que el individuo se ubique en el espacio y tenga orientación de las personas y objetos con forme está ubicado su cuerpo, entre un lado y otro diferenciado.

Cabe resaltar que la lateralidad para estos autores en la mayoría es la vivencia de lo cotidiano de los dos lados del cuerpo que se complementan entre sí para hacer funciones dinámicas en las cuales representan acciones básicas y complejas en movimientos coordinados para cumplir un objetivo en específico.

En este sentido se puede identificar dos tipos de concepto, la lateralidad (entendida como dominio de un costado con relación al otro en cuanto al nivel de fuerza de precisión) y el conocimiento de “izquierda-derecha”, dicho la lateralidad hacia el cuerpo, hablaremos de ello en los próximos términos.

Autores americanos hacen una diferenciación de los términos de lateralidad, direccionalidad y dominancia lateral para distinguirlos (C. de Santis et al., 1991).

Por lateralidad se entiende como el conocimiento del lado izquierdo y derecho del cuerpo, la direccionalidad se define como el conocimiento de izquierda y derecha y como están ubicadas las cosas en el espacio y su orden en él y, finalmente dominancia lateral se define como la preferencia o superioridad de un lado del cuerpo sobre el otro en relación a actos motores en los que implican movimientos de la vida cotidiana.

La dificultad para realizar una clasificación a la lateralidad sería muy compleja debido a su extenso estudio, se hicieron dos tipos de clasificación en una investigación en la cual, una fue realizada por Berge (1965) y otra establecida por Romero (2000).

Berge (1965) propone diferentes clases de lateralidades según los siguientes casos:

1. Según la clase de gestos o movimientos a realizar.

- Lateralidad de utilización.
- Lateralidad espontanea.

2. Según su intensidad.

- Diestro.
- Zurdo.
- Ambidiestro.

3. Según su naturaleza.

- Lateralidad normal.

- Lateralidad patológica.

4. Según los segmentos empleados.

- Destreza homogénea.
- Zurdera homogénea.
- Ambidestreza.
- Zurdo contrario.
- Lateralidad cruzada.

Romero (2000) da una descripción más profunda a la clasificación dada por Berge (1965), analizando más afondo desde varios puntos de vista (40 años de diferencia entre cada investigación).

- **Lateralidad de utilización:** se podría llamar también lateralidad de uso que sería la dominancia de un lado del cuerpo en las tareas cotidianas.
- **Lateralidad espontánea:** también llamada espontánea, se da con acciones automáticas con las actividades tónicas posturales.

En la composición de la lateralidad esta:

- **Lateralidad homogénea:** dominio de una parte del cuerpo sobre la otra (ojo, mano, pie, oído) se conoce como:

- o Dextralidad: dominio del lado derecho en el cual ojo, mano, oído y pie en el cual su predominio es el hemisferio izquierdo del cerebro.
- o Zurdería: dominio del lado izquierdo en el cual ojo, mano, oído y pie en el cual su predominio es el hemisferio derecho del cerebro.
- **Lateralidad no homogénea:** se da por factores externos de necesidad como un accidente o influencia recibidas. Se pueden encontrar casos como:
 - o Lateralidad cruzada: dominancia de la mano derecha y pie izquierdo o viceversa y dominancia de ojo izquierdo y mano derecha y sucesivamente.

7.3.2 Lucha olímpica

La lucha olímpica o también conocida como lucha libre, es un deporte donde cada participante, intenta ganarle a su rival realizándole llaves sin el uso de golpes. La finalidad de la lucha trata en derribar al oponente y sometiéndolo en la colchoneta hasta que ambas escapulas estén tocando la superficie durante un tiempo determinado de no mayo de 5segundo para poder dar el toque y ser el vencedor del combate, otra forma de ser el vencedor es por puntos por medio de una valoración técnica y realizadas al adversario.

Existen 3 tipos de modalidades en la lucha olímpica que son:

Libre femenino

Libre masculino

Masculino grecorromano

La modalidad libre femenina y masculina trata de todo tipo de técnica que se pueda hacer al adversario tanto en extremidades superiores, como inferiores en las cuales se pueda someter al rival y mantiene activamente las piernas donde se puede atacar y defender estas, en cambio la modalidad grecorromana que solo está activa para masculino trata de técnicas que solo se puedan ejecutar de la cadera para arriba, inutilizando las piernas en el ataque.

Con la lucha grecorromana están planteando implementar una modalidad femenina a futuro para ampliar la variación y vistosidad del deporte en el mundo.

7.3.2.1 Historia de la lucha olímpica en Colombia

La lucha olímpica entra a Colombia por Barranquilla en el año de 1936, por marineros norteamericanos. Llego a Bogotá en 1950 y se crea la federación Colombiana de lucha el 24 de junio 1967 en la cual Cali fue sede de esta.

Los registros dicen que el señor Jacobo Rossi, realizo un viaje de España a Bogotá en 1966 para implementar la lucha libre en la plaza de toros la Santander. Desde ese entonces parte la práctica de este deporte en Medellín y todo el país. Algunos deportistas que han obtenido logros realizando esta práctica deportiva son:

Medallistas colombianos

Albeiro García Campeón Mundial de lucha greco-romana, Estocolmo 1980.

Joselio Mosquera Campeón Mundial de lucha greco-romana.

Orlando Velásquez Campeón Mundial estilo greco-romana EE.UU 1982.

Carlos Alberto Álvarez Bicampeón Panamericano Argentina 1984 en Libre y Greco.

Alexander Pérez Bicampeón Panamericano Argentina 1984 en Libre y Greco.

Mauricio Ríos Campeón Panamericano Argentina 1984 estilo libre.

Javier Rincón Bicampeón Mundial estilos libre y greco EE.UU. 1982.

Jackeline Rentería, Medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, categoría 55 kg y Medalla de bronce Juegos Olímpicos de Londres 2012, doble medallista de Bronce Olímpico.

Datos sacados de internet.

La lucha olímpica hoy en día ha variado su reglamento para ser más vistosa y comercial debió a cambios en la puntuación y valoraciones técnicas, por ejemplo antes se evaluaba y se daban la siguiente puntuación 1, 2 ,3 y 5, donde 1 se daba por pasadas atrás, sacadas del área de combate, amonestaciones y pasividades. 2 dos se daba con técnicas de suelo como el rollo, ejecución del candado, movimientos realizados de rodilla, como tackles, bomberos, látigos, tornillos etc. Los 3 puntos se da con movimientos que van de arriba hacia abajo y que no necesariamente tiene que tocar la rodilla el tatami, como son los tackles, bomberos, látigos, lanzamientos, corbatas, suplex entre otras técnicas y por último se considera 5 puntos a toda acción técnica de gran amplitud que rompe el eje de movimiento dando como resultado una ejecución de espectacularidad como lo son los suplex, las turcas y los tackles.

Actualmente estas puntuaciones han cambiado con su valoración técnica debido a la espectacularidad que se quiere alcanzar y la vistosidad de este deporte como tal. Las

puntuaciones que se manejan en estos momentos son 1, 2, 4 y 5. Un punto se da por sacar al rival de la zona de combate, amonestación, pasividad y pasadas atrás desde un movimiento anterior en contrataque desde suelo, 2 pasadas atrás de arriba hacia abajo, técnicas de suelo, amonestaciones consecutivas, movimientos ejecutados en rodillas, como látigo, bombero, tackle, tornillo etc. Los 4 puntos se dan a las mismas técnicas valoradas en 3 puntos que van de arriba hacia abajo en proyección. Por último se sigue valorando los 5 puntos a las técnicas de gran amplitud que rompe el eje de movimiento.

En la lucha olímpica se manejan varias categorías por edad que son:

Categoría infantil que va desde los 12 años a los 15 años de edad.

Categoría cadetes entran los jóvenes de 15 años a 17 años de edad.

Categoría junior o juvenil en las cuales están los jóvenes de 17, 18, 19 y 20 años de edad.

Categoría mayores de 18 años en adelante.

Medidas del tapiz: La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 metros de diámetro; y la zona de pasividad de color roja. La superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz, esta es de color azul. (Si uno de los luchadores llegase a tocar estando de pie, la zona de protección, se le da un punto a su contrincante por haberlo sacado del círculo).

La vestimenta de los luchadores es una trusa de una sola pieza de licra identificada de dos colores, azul o rojo cuando se va a competir, siempre se identifica el color de la trusa por el llamado preventivo al deportista, el luchador que se llama primero ese va con la trusa color rojo y el luchador que se llama de segundo, trusa color azul. El calzado debe cubrir una parte del tobillo, debe ser maleable y flexible para responder a diferentes cambios de ritmo, la suela debe ser de un material que pueda adherirse bien a tapiz para brindar estabilidad y seguridad al deportista,

7.3.2.2 Técnicas principales de lucha olímpica

Solo se hablara de las técnicas principales evaluadas en el trabajo, que son el tackle, el látigo y el bombero para entrar en más relevancia y conocimiento sobre estos movimientos.

El tackle es una acción de entrada de agarre con las manos las piernas del rival donde se lleva hacia adelante o se carga con el hombro para poder derribar sobre la espalda del oponente, se puede realizar lateralmente también.

El bombero movimiento de cargada al rival por los hombros sujetando su brazo y pierna firmemente y proyectándolo lateralmente para que caiga sobre su espalda y realizar control del rival en el piso.

El látigo es la acción de lanzar al contrincante por encima del hombro el cual se tira cogido del brazo para que caiga este de espalda y realizando control en piso.

8. Metodología

Tipo de investigación

Esta investigación corresponde a una Investigación cualitativa descriptiva. En esta se interactuó con el club de lucha promesas olímpicas de la ciudad de Palmira, y se realizó un trabajo de evaluación técnica de las principales técnicas del deporte de la lucha olímpica. A partir de la evaluación se establecieron las falencias para mejorar. En este estudio, la falencia identificada es la no dominancia de un hemisferio corporal, el mejoramiento de esta falencia trasciende la dimensión deportiva e impacta la social, puesto que se mejoran las experiencias y el desempeño físico en general de la cotidianidad de la población participante.

Población

La presente investigación se llevó a cabo en la ciudad de Palmira, Valle del Cauca con el club de lucha promesas olímpicas con 15 niños (8 hombres y 7 mujeres) entre los 12 y 14 años, procedentes de barrios vulnerables de la ciudad como villa del rosario, caimitos, Hugo Varela, Emilia, coronado, Loreto, Alfonso López. Estos jóvenes perciben en la práctica de la lucha olímpica una posibilidad para transformar su contexto social.

Método de investigación

Esta investigación se enmarca en la Investigación acción participativa –IAP- , puesto que la educación física como una disciplina capaz de abordar procesos de construcción social incluso desde la acción pedagógica del docente y teniendo en cuenta la población participante en este estudio, pretende en otras palabras mejorar el desempeño deportivo

de estos jóvenes de tal manera que incida en su habilidad competitiva, de esta forma presentar otras oportunidades socioculturales para los jóvenes las cuales les permita superar las barreras que se les presentan en el entorno.

Estrategia metodológica

La estrategia metodológica se abordó mediante diferentes fases; diagnóstico de la lateralidad, evaluación de ejecución de técnicas de lucha, planificación y ejecución de ejercicios de lateralidad y finalmente evaluación final de ejecución de técnicas de lucha.

Test de Harris

Inicialmente, se diagnosticó la lateralidad de la población mediante el test de Harris, también conocido como dominancia lateral de Harris el cual evalúa la preferencia del niño al usar su lado derecho o izquierdo del cuerpo con regularidad.

Este test se compone de varias pruebas cortas en las cuales se identifica la dominancia en mano, pie ojo y oído, y los posibles problemas neurológicos que pueda tener el individuo.

Además de medir la lateralidad del individuo el test permite tener una aproximación al tipo de desarrollo psicomotor de este, para determinar un problema como dislexia por ejemplo, o determinar el grado de lateralidad que tiene; parcial o total. Aunque el test de Harris se aplica principalmente a niños de 7 a 9 años, es posible aplicarlo a jóvenes y adultos.

Para la determinación de la dominancia se emplearon dos sesiones con un total de 26 pruebas. La primera sesión destinada a evaluar la lateralidad superior e inferior con un total de 10 pruebas por extremidad, y la segunda para evaluar la lateralidad ocular y auditiva 3 pruebas para cada una.

Las pruebas se realizaron de manera individual para una mayor concentración y desempeño del deportista, evitando agentes externos y distracciones que pudieran alterar los resultados y que los demás deportistas copiaran a los que realizaban las pruebas.

En las pruebas, el material se puso de forma que no interfiriera en la decisión del deportista a la hora de agarrarlo o ejecutar la acción pedida.

Seguidamente, se procedió a realizar una evaluación del test a partir de los criterios descritos por Ferradas (2013), en Evaluación de la lateralidad mediante el test de Harris en niños de 3 y 6 años que son los siguientes:

Preferencia de mano y pie

- D: si realiza las 10 pruebas con la mano o pie derecho.
- I: si realiza las 10 pruebas con la mano o pie izquierdo.
- d: 7, 8, o 9 pruebas hechas con la mano o pie derecho.
- i: 7, 8, o 9 pruebas hechas con la mano o pie izquierdo.

- x: todos los demás casos.

Preferencia de ojo y oído

- D: si utiliza el derecho en las 3 pruebas.
- I: si ha utilizado el izquierdo en las 3 pruebas.
- d: si lo utiliza en 2 de las 3.
- i: si lo ha utilizado en 2 de las 3.
- x: todos los demás casos.

Segundo modo de evaluación será correlacionar todos los resultados prueba por prueba de manera individual:

- Para un diestro completo: D, D, D, D.
- Para un zurdo completo: I, I, I, I.
- Para una lateralidad cruzada: D, I, D, I.
- Para una lateralidad mal afirmada: d, d, D, d (variantes posibles).

Evaluación de ejecución de técnicas de lucha

Después de la aplicación del test de Harris para identificar la dominancia lateral del deportista, se realizó una evaluación cualitativa para evaluar la ejecución de las técnicas principales de lucha (el tackle, bombero y el látigo), donde se calificó bueno, regular y malo, en su ejecución por ambos lados a partir de la destreza por el lado menos hábil.

Planificación y ejecución de ejercicios de lateralidad

Luego de analizar los resultados del diagnóstico se procedió a elaborar la planificación de los ejercicios de lateralidad, los cuales se resumen en fichas técnicas. Estos ejercicios se basan principalmente en los planteados por Dopico (1998) en su estudio sobre la relación morfológica y la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de Judo.

La ejecución de los ejercicios para el mejoramiento de lateralidad se realizó al inicio del entrenamiento general de lucha ya que los deportistas tienen mayor recepción, energía y disposición para la práctica de los ejercicios planteados. Estos se realizaron de la siguiente manera una fase inicial que consta de un calentamiento dividido en: movilidad articular, activación cardíaca y gimnasia. Una fase central, en esta se dieron instrucciones visuales y auditivas para que los ejercicios se ejecuten correctamente, la sesión de entrenamiento lateral tuvo entre 7 a 10 ejercicios los cuales duran 1 hora en total, cada ejercicio se trabajó por número de repetición, por tiempos y series, realizando un circuito donde se involucraron varios ejercicios a la vez para estimular el enriquecimiento cognitivo del deportista. El plan detallado se observa en las fichas de entrenamiento. Sumado a lo anterior, se dejaron tareas para la casa como utilizar la mano y el pie no dominante para realizar acciones cotidianas del día a día como escribir, barrer, cepillarse, ponerse el reloj en la mano contraria, patear, entre otros.

La aplicación de estos ejercicios se realizó en las instalaciones del IMDER – Palmira, pabellón rojo de lucha olímpica, en un periodo de 3 meses repartido así: 36 sesiones de entrenamiento, 3 veces por semana durante 1 hora.

Los ejercicios aplicados de lateralidad fueron diseñados a partir de la experiencia de la práctica personal del deporte de lucha olímpica y a partir de bases teóricas de la disciplina de la educación física y deporte. Estos ayudan a mejorar el lado menos hábil del cuerpo a partir de su correcta realización. En estos se mejora el desplazamiento, agarre, lanzamiento, visión, proyección y ejecución de la técnica, para un buen desempeño deportivo.

Evaluación final de ejecución de técnicas de lucha.

Finalmente se aplicó nuevamente la evaluación técnica para establecer a partir de un comparativo los cambios presenciados.

9. Resultados

Los resultados obtenidos de la aplicación del test de Harris en la población masculina se muestran a continuación:

Prueba lateralidad manual

Tabla 1 Lateralidad manual masculina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Hombres		
D	5	62,5
I	2	25
x	1	12,5
total	8	100

Fuente. Elaboración

En la prueba realizada de la lateralidad manual se obtiene que 7 de los deportistas tienen su preferencia manual definida, 5 diestros y 2 zurdos y uno no ha definido su dominancia manual.

Prueba lateralidad podal

Tabla 2. Lateralidad podal masculina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Hombres		
D	3	37,5
I	1	12,5
d	2	25
i	1	12,5
x	1	12,5
total	8	100

Fuente. Elaboración propia

En esta prueba se puede observar que 4 deportistas tienen definida su preferencia en su extremidad inferior, 3 son derechos y 1 zurdo, los 4 restantes no completan las 10

pruebas con un predominio total de la extremidad usada, analizando su lateralización poco definida.

Prueba lateralidad ocular

Tabla 3. Lateralidad ocular masculina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Hombres		
D	2	25
I	1	12,5
d	3	37,5
i	2	2
total	8	100

Fuente. Elaboración propia

Podemos observar en esta grafica que menos de la mitad del grupo pudo completar las pruebas impuestas, y más de la mitad del grupo no muestran un predominio de la lateralidad sobre un solo ojo.

Prueba lateralidad auditiva

Tabla 4. Lateralidad auditiva masculina

Valoración	Deportista	Porcentaje
Hombre		
D	3	37,5
I	1	12,5
d	2	25
i	2	25
total	8	100

Fuente. Elaboración propia

Esta grafica demuestra que 4 deportistas han afianzado su lateralidad auditiva, 3 derechos y un zurdo, los demás no han afianzado la lateralidad en el oído.

Los resultados generales de la aplicación del test de Harris se muestran en la tabla 5.

Tabla 5. Resultados generales lateralidad población masculina

Deportistas	Lateralidad manual	Lateralidad podal	Lateralidad ocular	Lateralidad auditiva
Hombres				
1	D	D	D	D
2	D	D	D	D
3	D	d	d	d
4	D	d	i	D
5	D	D	d	d
6	l	l	l	l
7	l	i	i	i
8	x	x	d	i

Fuente. Elaboración propia

Esta tabla muestra el dominio diestro en la mayoría de deportistas sobre todo en su mano y pie mostrando un resultado inicial esperado, solo un deportista es zurdo completamente en todas sus funciones y 5 deportistas no afianzan su lateralidad en algún punto de su cuerpo, ya sea, audio, ojo, mano o pie.

Por otra parte, los resultados de la población femenina se muestran a continuación:

Prueba lateralidad manual

Tabla 6.Lateralidad manual femenina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Mujeres		
D	3	42,85
I	1	14,28
d	1	14,28
X	1	14,28
x	1	14,28
total	7	100

Fuente. Elaboración propia

Se observa que una de las chicas posee ambidestria influenciada, debido a su perfeccionamiento realizando tareas cotidianas influenciadas, en 3 deportistas predomina la derecha y en 3 deportistas no tienen dominio total de su lateralidad.

Prueba lateralidad podal

Tabla 7. Lateralidad podal femenina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Mujeres		
d	3	42,85
i	2	28,57
x	2	28,57
total	7	100

Fuente. Elaboración propia

En la 7 tabla se puede observar que las mujeres no tienen una predominancia de pie definida, en la ejecución de las pruebas a no completarlas todas con la misma pierna que con la que iniciaron el test.

Prueba lateralidad ocular

Tabla 8. Lateralidad ocular femenina

Valoración	Deportistas	Porcentaje
Mujeres		
D	2	28,57
i	3	42,85
d	2	28,57
total	7	100

Fuente. Elaboración propia

En la lateralidad ocular se puede observar que de 7 solo dos tienen bien definida su lateralidad con su ojo y las otras 5 no tienen un predominio lateral dominante pero si influyente a la hora de realizar la prueba.

Prueba de lateralidad auditiva

Tabla 9. Lateralidad auditiva femenina

Valoración	Deportista	Porcentaje
Mujeres		
D	1	14,28
I	2	28,57
d	3	42,85
i	1	14,28
total	7	100

Fuente. Elaboración propia

Se observa en la tabla 9 la dominancia lateral definida de 3 deportistas y en las otras 4 que no está establecida en la cual de 3 pruebas solo realizaba 2 por un lado.

Los resultados generales sobre lateralidad en la población femenina se expone el la tabla 10.

Tabla 10. Resultados lateralidad general población femenina

Deportistas	Lateralidad manual	Lateralidad podal	Lateralidad ocular	Lateralidad auditiva
Mujeres				
1	D	d	d	d
2	d	i	i	D
3	D	d	d	d
4	X	i	i	I
5	x	x	D	i
6	I	x	i	I
7	D	d	D	d

Fuente. Elaboración propia

A partir de lo establecido en el test inicial, se realizó una planeación de ejercicios para el mejoramiento de la lateralidad por el lado no dominante.

Evaluación inicial del tackle por ambos lados

Tabla 11. Evaluación técnica inicial de tackle

Evaluación técnica inicial						
Tackle						
Deportistas	Derecha			Izquierdo		
	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x				x	
2	x				x	
3	x					x
4	x					x
5	x					x

6	x					x
7	x					x
8	x			x		
9			x	x		
10		x				x
11			x			x
12			x		x	
13		x		x		
14		x		x		
15	x			x		

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 11 se observa calificación de los deportistas en la realización del tackle por el lado derecho e izquierdo.

Tabla 12. Resultados evaluación técnica de tackle

Resultados de la evaluación inicial del tackle					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	9	3	3	15	
	60	20	20		100
15	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
	5	3	7	15	
	33,33	20	46,66		100

Fuente. Elaboración propia

En esta tabla se observa la evaluación inicial de la técnica del tackle en su ejecución por ambos lados del cuerpo en el cual el 60% de los deportistas realizaron una ejecución buena por el lado derecho, 20% regular y 20% mala, por el lado izquierdo un 33.33% de realización de la técnica buena, 20% regular y 46.66% mala, donde podemos sacar una hipótesis del lado menos hábil y más vulnerable en cuanto ataque y defensa.

Evaluación inicial del bombero por ambos lados

Tabla 13. Evaluación técnica inicial bombero

Evaluación técnica inicial						
Bombero						
Deportistas	Derecha			Izquierdo		
	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x				x	
2		x			x	
3	x					x
4		x			x	
5	x				x	
6	x					x
7	x					x
8	x			x		
9			x		x	
10		x			x	
11	x					x
12			x	x		
13	x			x		
14		x				
15	x			x		

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 13 que muestra la calificación del bombero y como cada deportista ejecuto la técnica en la evaluación.

Tabla 14. Resultados evaluación bombero

Resultados de la evaluación inicial del bombero					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	9	4	2	15	
	60	26,66	13,33		100
15	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje

	4	6	5	15	
	26,66	40	33,33		100

Fuente. Elaboración propia

Se observa que la evaluación inicial del bombero, el lado predilecto de la mayoría de los deportistas a la hora de ejecutar la técnica es el lado derecho, solo dos deportistas ejecutaron indebidamente la técnica por este lado y por el lado izquierdo se ve una falla de ejecución del 73.33% sumando lo regular y lo malo, dando a entender el lado menos hábil de los deportistas.

Evaluación inicial del látigo por ambos lados

Tabla 15. Evaluación inicial látigo

Evaluación técnica inicial						
Látigo						
Deportistas	Derecha			Izquierdo		
	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x				x	
2	x				x	
3	x					x
4	x					x
5	x					x
6			x	x		
7			x	x		
8	x			x		
9	x				x	
10		x				x
11	x					x
12	x			x		
13		x			x	

14			x	x		
15	x					x

Fuente. Elaboración propia

Tabla 16.Resultados evaluación látigo

Resultados de la evaluación inicial del látigo					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	10	2	3	15	
Porcentaje	66,66	13,33	20		100
15	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
Porcentaje	5	4	6	15	
	33,33	26.66	40		100

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 15 se muestra la dependencia de la mayoría de los deportistas a su lado hábil en la ejecución del látigo, donde la tercera parte realizan con buen gesto la técnica por la izquierda y el resto en regular o malo, falencias que se necesitan corregir.

A continuación se exponen los resultados de la evaluación final, cabe aclarar que no se realizó al final del proceso el test de Harris debido a que es un test cualitativo que indica la dominancia lateral, al contrario se realizó la evaluación técnica con las mismas técnicas principales de la lucha (el tackle, el bombero y el látigo), a partir del cual se

comprobó el mejoramiento en la ejecución de la técnica por el lado menos hábil y comparar resultados en la evaluación inicial y final.

Después de realizar el trabajo lateral en el que incluían ejercicios y técnicas de lucha, realizados por el lado no dominante del cuerpo se, vuelve a evaluar el grupo para mirar el progreso que obtuvo con las técnicas del tackle, bombero y látigo, para llegar a sacar conclusiones del trabajo planteado si funciona o no.

Evaluación final del tackle

Tabla 17. Evaluación final técnica tackle

Evaluación técnica final						
Tackle						
Deportistas	Derecha			Izquierdo		
	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x				x	
2	x			x		
3	x				x	
4	x				x	
5	x					x
6	x					x
7	x				x	
8	x			x		
9		x		x		
10		x				x
11			x			x
12		x			x	
13		x		x		
14	x			x		
15	x			x		

Fuente. Elaboración propia

Se observa en tabla 18 la mejora de la ejecución de la técnica del tackle por ambos lados en los deportistas.

Tabla 18. Resultados finales técnica tackle

Resultados de la evaluación final del tackle					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	10	4	1	15	
	66,66	26,66	6,66		100
15	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
	6	5	4	15	
	40	33,33	26,66		100

Fuente. Elaboración propia

En esta tabla se observa los resultados finales de la evaluación dando como conclusión la mejoría de la ejecución de la técnica por el lado menos hábil dando como resultado 4 deportistas que tuvieron un buen progreso en el transcurso del trabajo dando como resultado el mejoramiento técnico del tackle.

Evaluación final del bombero.

Tabla 19. Evaluación final técnica bombero

Evaluación técnica final						
Bombero						
Deportistas	Derecha			Izquierdo		
	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x			x		
2	x				x	
3	x				x	
4		x		x		
5	x				x	
6	x					x
7	x				x	
8	x			x		

9		x		x		
10	x				x	
11	x				x	
12		x		x		
13	x			x		
14		x		x		
15	x			x		

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 20 se observa cuantos deportistas han mejorado en la técnica del bombero por ambos lados.

Tabla 20. Resultados finales técnica bombero

Resultados de la evaluación final del bombero					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	11	4		15	
	73,33	26,66			100
15	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
	8	6	1	15	
	53,33	40	6,66		100

Fuente. Elaboración propia

Se observa la notoria mejoría en la ejecución del bombero al ver que por el lado derecho, los deportistas que los realizaban mal, pudieron mejorar su ejecución y por el lado izquierdo, se notó una notoria mejoría ante esta técnica y su realización en cuanto al lado no dominante en la que se vio una buena respuesta.

Evaluación final del látigo

Tabla 21. Evaluación final técnica látigo

Evaluación técnica final		
Látigo		
Deportistas	Derecha	Izquierdo

	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Malo
1	x				x	
2	x			x		
3	x				x	
4	x					x
5	x				x	
6		x		x		
7			x	x		
8	x			x		
9	x			x		
10	x					x
11	x					x
12	x			x		
13		x			x	
14		x		x		
15	x				x	

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 22 se resume la evaluación final del látigo y el resultado obtenido.

Tabla 22.Resultados evaluación final técnica látigo

Resultados de la evaluación final del látigo					
Deportistas	Derecha				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	11	3	1	15	
Porcentaje	66,66	13,33	20		100
Deportistas	Izquierdo				
	Bueno	Regular	Malo	Total	Porcentaje
15	7	5	3	15	
Porcentaje	46,66	33,33	20		100

Fuente. Elaboración propia

Los resultados de la evaluación final del látigo se observa una mejora en cuanto a la ejecución del lado izquierdo de la técnica, analizando una relevancia en el resultado, por el lado derecho también se notó una leve mejora en la ejecución de la técnica, estos resultados arrojados pueden ser variables en agentes externos debido a la motivación o disposición del deportista a la hora de realizar el trabajo.

10. Conclusiones

Durante 36 sesiones de entrenamiento en los cuales se trabajó el lado no dominante con ejercicios de lateralidad se puede obtener varias conclusiones interesantes a partir de los resultados arrojados por el test de Harris y las evaluaciones técnicas del (tackle, bombero y látigo).

- El implemento del test de Harris para medir la dominancia de los niños de lucha olímpica fue acertado en unas pruebas y en otras no, debido a la complejidad del deporte en la cual involucra las capacidades físicas, extremidades, coordinación, cualidades físicas en las cuales para deportes de contacto como este deberían ser más complejos, debido a que se tuvo que complementar con una evaluación técnica, para medir la destreza de los movimientos evaluados.
- El plan de ejercicios de lateralidad diseñados para el mejoramiento del lado no dominante comenzó simple a complejo a medida que pasaba el tiempo y se iba notando el mejoramiento progresivo de su lado no dominante al disminuir su dependencia en la ejecución de las técnicas evaluadas y la realización de los ejercicios más complejos como los desplazamientos y las entradas por el lado no dominante.
- La evaluación técnica final arrojó resultados en los cuales se puede evidenciar la mejoría de la ejecución de las técnicas evaluadas, en las cuales en la mayoría del

grupo hubo una mejoría significativa en la cual el trabajo planteado en este tiempo fue adecuado, sin embargo con una aplicación de más tiempo se pueden tener mejores resultados para la optimización técnica por ambos lados del cuerpo.

11. Recomendaciones

El mejoramiento del lado no dominante del cuerpo es importante tanto en el deporte como en la vida cotidiana y debería ser incluido en la planeación de cualquier deporte para potenciar a los deportistas y tener un mejor desempeño.

Aplicar elementos tecnológicos para el estudio de la lateralidad en los deportistas y su desempeño, en el cual se pueda detectar debilidades, fallas y problemas en su aprendizaje motor y cognitivo

Importante concientizar al deportista de estimular y mejorar su lado no dominante en su vida cotidiana y deportiva para un mayor desempeño y aprendizaje

12. Bibliografía

- Anguisaca Guerrero, D. F., & Valverde Jumbo, L. R. (2012). *Las capacidades psicomotoras y su incidencia en el desarrollo multilateral en la iniciación del fútbol en los niños de 7 a 10 años de las escuelas*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Bejarano Bache, M., & Naranjo Orellana, J. (2014). Lateralidad y rendimiento deportivo. *Archivos de medicina del deporte*, 200-204.
- Caracol radio. (16 de Agosto de 2008). *Jackeline Rentería logra bronce en la Lucha Olímpica*. Obtenido de https://caracol.com.co/radio/2008/08/16/deportes/1218857220_653168.html
- Codutt Herrera, N. (2016). *Alternativa metodológica para mejorar la lateralidad en la ejecución del drible en las niñas de 11 a 12 años del Baloncesto en el centro de estudio femenino espíritu santo en Guayaquil*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Colombiano, C. o. (2015). *comite olimpico Colombiano*. Obtenido de <http://www.coc.org.co/national-federations/federacion-colombiana-de-lucha/>
- Constitución política de Colombia. (1992). *Artículo 52*.
- desconocido. (2014). *Lucha olimpica Colombiana*. Obtenido de Historia de la lucha olimpica: <http://luchaolimpicacolombiana.blogspot.com/>
- Dopico Calvo, J. (1998). *Estudio sobre la relación entre lateralidad morfológica y la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo*. Coruña: Universidade da Coruña.
- Extra. (4 de Junio de 2015). *Palmira, campeón en Lucha Olímpica Infantil*. Obtenido de <https://palmira.extra.com.co/noticias/deportes/palmira-campeon-en-lucha-olimpica-infantil-141166>
- Ferradas García, C. (2015). *Evaluación de la lateralidad mediante el test de Harris en niños de 3 y 6 años*. Soria: Universidad de Valladolid.
- Gesell, A., & Amatruda, C. (1946). *Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño. Métodos clínicos y aplicaciones prácticas*. Buenos Aires.
- González Catalá, S. A., Alomoto Mera, M. d., & Barreto, J. (2014). La preparación física en la lucha deportiva. *Educación física y deporte*.
- González Catalá, S. A., Calero Morales, S., García Menéndez, G., & Arévalo Suquiatana, J. (2016). *Planificación del entrenamiento en la lucha deportiva*. Guayaquil: El telegrafo EP.
- González Catalá, S. A., Rodríguez Vargas, A., Gibert O'Farril, A. R., & Contreras Calle, T. (2017). Tipos de táctica y su utilización en la lucha deportiva. *Educación física y deportes*.
- Guerrero García, R., & Tapia Paredes, B. (2011). *Desarrollo de la fuerza en la lucha olímpica categoría cadetes 15-17 años de la sselección del Azuay*. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana.
- Idarreta Garrálagu, J., & Gutiérrez García, C. (2005). Estudio de la lateralidad innata y funcional en jóvenes judokas españoles de élite. *Revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 16-22.

- Iglesias Soler, E. (1999). *Estudio de la lateralidad funcional en la ejecución de habilidades específicas de judo, a partir de dos modelos de entrenamiento*. Coruña: Universidade da Coruña.
- Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid.
- Ley 181 de enero 18 de 1995. (s.f.). *Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*.
- Murcia Vargas, J. M., & Romero Abril, A. M. (2016). *Los juegos estacionarios de piso y su incidencia en el mejoramiento de la lateralidad en los niños del grado tercero de la institución educativa distrital nueva Constitución*. Bogotá DC: Universidad Libre.
- Rigal, R. (2005). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Ruíz Vale, L. C. (2003). *Ángel y Angélica te invitan a jugar con la ubicación espacial*. México DF: Universidad pedagógica nacional.
- Tepán Gómez, D. A., & Zhingri Matute, D. L. (2010). *La lateralidad zurda asociada a dificultades de aprendizaje escolar en niños de 6 a 7 años*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Torres Navarro, M. Á. (2005). *Enciclopedia de la educación física y el deporte*. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Valenzuela Martínez, H. O. (2009). *Un mundo para derechos "Un tema de lateralidad"*. Tegucigalpa: Universidad pedagógica Nacional.

12. Anexos

12.1 Fichas metodológica por sesión

Ficha 1. Entrenamiento sesión 1

Tema	Lateralidad	Sesión # 1
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Paso de lado adentro del aro y afuera. 2. Paso al frente adentro y afuera del aro. 3. Brazo adentro y afuera del aro en diagonal. 4. Subir y bajar el pie de un banco. 5. Entrar y salir de los aros al tiempo. 6. Posición de 4 puntos con desplazamiento a un lado entrando a los aros y saliendo 7. Posición de 4 puntos con desplazamiento frontal entrando a los aros y saliendo. 8. Lanzamiento y recepción de pelota. 9. Escalera ejecutando el movimiento solo con las manos. 10. Escalera ejecutándose con los pies, entrar y salir.	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, escaleras, aros, pelotas.	

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 2. Entrenamiento sesión 2

Tema	Lateralidad	Sesión # 2
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Paso adelante y atrás entrando un pie al aro ida y vuelta. 2. Pasó de lado a dentro del aro y afuera ida y vuelta. 3. Brazo arriba dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 4. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 5. Desplazamiento 4 puntos de lado entrando y saliendo de los aros, ida y vuelta. 6. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. 7. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. 8. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 9. Escalera entra y sale la pierna no dominante. 10. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta.	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, escalera, banco, aros	

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 3. Entrenamiento sesión 3

Tema	Lateralidad	Sesión # 3
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca, gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 3. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 4. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelotas <i>ver figura</i> 6. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 8. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i> 9. Escalera <i>ver figura</i> 10. Desplazamiento en diferentes direcciones entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>Ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, aros, escalera, pelotas

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 4. Entrenamiento sesión 4

Tema	Lateralidad	Sesión # 4
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 5. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento 4 puntos lateral en zip zap <i>ver figura</i> 7. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño, mediano y grande ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. <i>Desplazamiento multidireccional ida y vuelta ver figura</i> 9. Escalera trabajo de brazos. <i>ver figura</i> 10. Escalera trabajo de pies. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, banco, escalera, aro

Fuente: elaboración propia.

Ficha 5. Entrenamiento sesión 5

Tema	Lateralidad	Sesión # 5
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 3. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento de pelota y recepción en desplazamiento. <i>ver figura</i> 5. Tackles <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. Alones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, aros, pelota

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 6. Entrenamiento sesión 6

Tema	Lateralidad	Sesión # 6
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura 19</i> 5. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura 20</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i>	

	8. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, aros, escalera

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 7. Entrenamiento sesión 7

Tema	Lateralidad	Sesión # 7
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Paso adelante y atrás entrando un pie al aro ida y vuelta. 2. <i>ver figura</i> 3. Pasó de lado a dentro del aro y afuera ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Brazo arriba dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 5. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento 4 puntos de lado entrando y saliendo de los aros, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 8. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 9. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, pesa rusa	

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 8. Entrenamiento sesión 8

Tema	Lateralidad	Sesión # 8
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca	
FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros	

Fuente: Elaboración propia.

Ficha 9. Entrenamiento sesión 9

Tema	Lateralidad	Sesión # 9
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 5. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. jalones cabeza y brazo <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro., aros, conos

Fuente: Elaboración propia

Ficha 10. Entrenamiento sesión 10

Tema	Lateralidad	Sesión # 10
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 8 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto y 30 segundos por estación con descansos de 45 segundos - Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura 17</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 7. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Látigos <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, aros, banco	

Fuente: Elaboración propia

Ficha 11. Entrenamiento sesión 11

Tema	Lateralidad	Sesión # 11
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, escalera , aros, pelota

Fuente: Elaboración propia

Ficha 12. Entrenamiento sesión 12

Tema	Lateralidad	Sesión # 12
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 7 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Paso adelante y atrás entrando un pie al aro ida y vuelta. 2. Pasó de lado a dentro del aro y afuera ida y vuelta. 3. Brazo arriba dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 4. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 5. Desplazamiento 4 puntos de lado entrando y saliendo de los aros, ida y vuelta. 6. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. 7. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta.
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, banco, aros y escalera

Fuente: Elaboración propia

Ficha 13. Entrenamiento sesión 13

Tema	Lateralidad	Sesión # 13
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 2. Escalera entra y sale la pierna no dominante. 3. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 4. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 7. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 8. Alones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 9. Bomberos. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento. <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	

MATERIALES	Cronometro, escalera, aros	

Fuente: Elaboración propia

Ficha 14. Entrenamiento sesión 14

Tema	Lateralidad	Sesión # 14
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 7 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 2 minutos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelotas <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros	

Fuente: Elaboración propia

Ficha 15. Entrenamiento sesión 15

Tema	Lateralidad	Sesión # 15
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 3. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento de pelota y recepción en desplazamiento. <i>ver figura</i> 5. Tackles <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. jalones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros

Fuente: Elaboración propia

Ficha 16. Entrenamiento sesión 16

Tema	Lateralidad	Sesión # 16
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 7 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto y 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, aros

Fuente: Elaboración propia

Ficha 17. Entrenamiento sesión 17

Tema	Lateralidad	Sesión # 17
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 6. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, aros, escalera.

Fuente: Elaboración propia

Ficha 18. Entrenamiento sesión 18

Tema	Lateralidad	Sesión # 18
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 8 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto y 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Látigos <i>ver figura</i> 2. jalones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 3. Bomberos. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 5. Corbata. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, aros, bancos

Fuente: Elaboración propia

Ficha 19. Entrenamiento sesión 19

Tema	Lateralidad	Sesión # 19
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 6. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 7. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 8. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 9. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, escaleras

Fuente: Elaboración propia

Ficha 20. Entrenamiento sesión 20

Tema	Lateralidad	Sesión # 20
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 7. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 8. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento de pelota y recepción en desplazamiento. <i>ver figura</i> 10. Tackles <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronómetro, cuerdas en suspensión

Fuente: Elaboración propia

Ficha 21. Entrenamiento sesión 21

Tema	Lateralidad	Sesión # 21
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardíaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 6. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, aros, escalera.

Fuente. Elaboración propia

Ficha 22. Entrenamiento sesión 22

Tema	Lateralidad	Sesión # 22
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 7 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 2 minutos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelotas <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros

Fuente. Elaboración propia

Ficha 23. Entrenamiento sesión 23

Tema	Lateralidad	Sesión # 23
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 8 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto y 30 segundos por estación con descansos de 45 segundos - Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 7. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Látigos <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, aros, banco	

Fuente. Elaboración propia

Ficha 24. Entrenamiento sesión 24

Tema	Lateralidad	Sesión # 24
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 5. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. jalones cabeza y brazo <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro., aros, conos

Fuente. Elaboración propia

Ficha 25. Entrenamiento sesión 25

Tema	Lateralidad	Sesión # 25
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i>	

	3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, aros, escalera

Fuente. Elaboración propia

Ficha 26. Entrenamiento sesión 26

Tema	Lateralidad	Sesión # 26
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 7 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 2 minutos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento y recepción de pelotas <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento adelante, atrás de lado al aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Escalera en 4 puntos <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros

Fuente. Elaboración propia

Ficha 27. Entrenamiento sesión 27

Tema	Lateralidad	Sesión # 27
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Paso de lado adentro del aro y afuera. 2. Paso al frente adentro y afuera del aro. 3. Brazo adentro y afuera del aro en diagonal. 4. Subir y bajar el pie de un banco. 5. Entrar y salir de los aros al tiempo. 6. Posición de 4 puntos con desplazamiento a un lado entrando a los aros y saliendo 7. Posición de 4 puntos con desplazamiento frontal entrando a los aros y saliendo. 8. Lanzamiento y recepción de pelota. 9. Escalera ejecutando el movimiento solo con las manos. 10. Escalera ejecutándose con los pies, entrar y salir.	

FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, escaleras, aros, pelotas.

Fuente. Elaboración propia

Ficha 28. Entrenamiento sesión 28

Tema	Lateralidad	Sesión # 28
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 8 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 1 minuto y 30 segundos por estación con descansos de 45 segundos - Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura 16</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura 17</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura 18</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura 19</i> 5. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 7. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Látigos <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, aros, banco	

Fuente. Elaboración propia

Ficha 29. Entrenamiento sesión 29

Tema	Lateralidad	Sesión # 29
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardíaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Paso adelante y atrás entrando un pie al aro ida y vuelta. 2. Pasó de lado a dentro del aro y afuera ida y vuelta. 3. Brazo arriba dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 4. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. 5. Desplazamiento 4 puntos de lado entrando y saliendo de los aros, ida y vuelta. 6. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. 7. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. 8. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 9. Escalera entra y sale la pierna no dominante. 10. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta.	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, escalera, banco, aros	

Fuente. Elaboración propia

Ficha 30. Entrenamiento sesión 30

Tema	Lateralidad	Sesión # 30
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardíaca	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, escalera, aros

Fuente. Elaboración propia

Ficha 31. Entrenamiento sesión 31

Tema	Lateralidad	Sesión # 31
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Subir y bajar una pierna a un banco pequeño y mediano ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Escalera entra y sale la pierna no dominante. <i>ver figura 19</i> 5. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura 20</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i>	

	9. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, pelota, aros, escalera

Fuente. Elaboración propia

Ficha 32. Entrenamiento sesión 32

Tema	Lateralidad	Sesión # 32
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) 1. Desplazamiento 4 puntos adelante y atrás ida y vuelta. <i>ver figura</i> 2. Lanzamiento y recepción de pelota. <i>ver figura</i> 3. Lanzamiento y recepción de pelota con desplazamiento. <i>ver figura</i> 4. Lanzamiento de pelota y recepción en desplazamiento. <i>ver figura</i> 5. Tackles <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. Alones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro, aros, pelota	

Fuente. Elaboración propia

Ficha 33. Entrenamiento sesión 33

Tema	Lateralidad	Sesión # 33
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardíaca • Gimnasia	
FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i> 5. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 6. Látigos <i>ver figura</i> 7. jalones cabeza y brazo <i>ver figura</i> 8. Bomberos. <i>ver figura</i> 9. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 10. Corbata. <i>ver figura</i>	
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma	
MATERIALES	Cronometro., aros, conos	

Fuente. Elaboración propia

Ficha 34. Entrenamiento sesión 34

Tema	Lateralidad	Sesión # 34
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardíaca • gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 9 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 2. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 3. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>ver figura</i> 4. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento y recepción de pelotas. <i>ver figura</i> 6. Desplazamiento lateral entrada y salida del aro ida y vuelta <i>ver figura</i> 7. Desplazamiento frontal entrada y salida del aro ida y vuelta. <i>ver figura</i> 8. Desplazamiento lateral en 4 puntos ida y vuelta en aros <i>ver figura</i> 9. Desplazamiento diagonal en 4 puntos ida y vuelta en aros. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, escalera , aros, pelota

Fuente. Elaboración propia

Ficha 35. Entrenamiento sesión 35

Tema	Lateralidad	Sesión # 35
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejora del lado no dominante	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	

FASE CENTRAL (56 min)	Circuito de 10 estaciones (se realiza 3 veces) Trabajos de 45 segundos por estación con descansos de 45 segundos- Hidratación por circuito (2 min) Explicación general trabajo físico (5 min) 1. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 2. Escalera entra y sale la pierna no dominante. 3. Desplazamiento en 4 puntos de lado entrando y saliendo del aro ida y vuelta. 4. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta <i>ver figura</i> 5. Desplazamiento lateral entrando al aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 6. Brazo arriba y abajo dentro y fuera del aro, ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 7. Desplazamiento en 4 puntos adelante y atrás entrando y saliendo del aro ida y vuelta. <i>Ver figura</i> 8. Alones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 9. Bomberos. <i>ver figura</i> 10. Lanzamiento. <i>ver figura</i>
FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro, escalera, aros

Fuente. Elaboración propia

Ficha 36. Entrenamiento sesión 36

Tema	Lateralidad	Sesión # 36
Subtema	Lateralidad	
Objetivos	Mejoramiento del lado no dominante del cuerpo	
FASE INICIAL (10 min)	• Movimiento articular general • Activación cardiaca y gimnasia	
FASE CENTRAL (56min)	Trabajo del lateralidad por el lado menos hábil (se realiza 3 veces) - trabajos de 3 minutos por estación con descansos de 45 segundos - hidratación por ronda de (2 min) En donde se involucra trabajo técnico y 10 combates de 2 min reglamentarios para ver la evolución del deportista. 1. Tackles <i>ver figura</i> 2. Látigos <i>ver figura</i> 3. Alones cabeza y brazo. <i>ver figura</i> 4. Bomberos. <i>ver figura</i> 5. Lanzamiento. <i>ver figura</i> 6. Corbata. <i>ver figura</i>	

FASE FINAL (5 min)	Estiramiento, vuelta a la calma
MATERIALES	Cronometro.

Fuente. Elaboración propia

12.2 Figuras

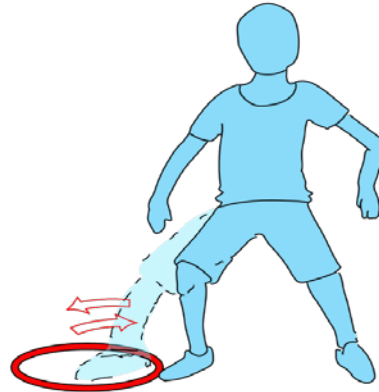
Figura 1. Desplazamiento frontal



Fuente. Elaboración propia

Ejercicio de lateralidad que trata entrar un pie y sacarlo de un aro Adelante y atrás.

Figura 2.Desplazamiento lateral

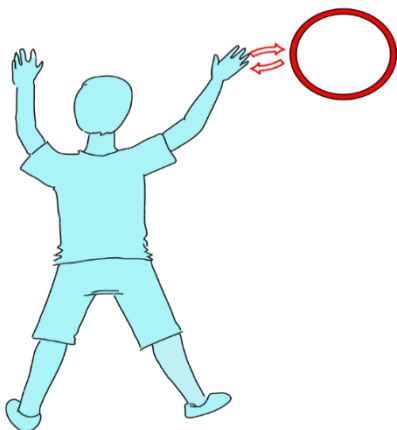


Fuente. Elaboración propia

Entrar un pie y sacarlo del aro de lado de izquierda a derecha o de derecha a izquierda dependiendo la lateralidad.

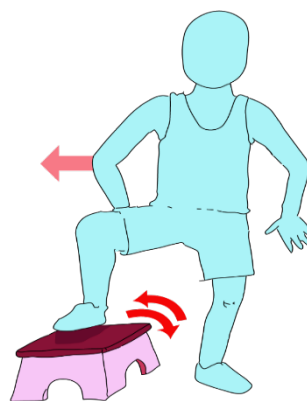
Figura 3.Movimiento diagonal del brazo

Figura 4.Desplazamiento lateral en banco



Fuente. Elaboración propia

Introducir una mano y sacarla de un aro diagonalmente.



Fuente. Elaboración propia

Subir y bajar de un banco con una pierna en desplazamiento lateral.

Figura 5. Desplazamientos diagonales

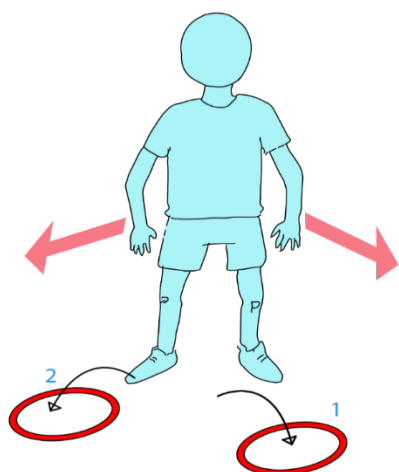
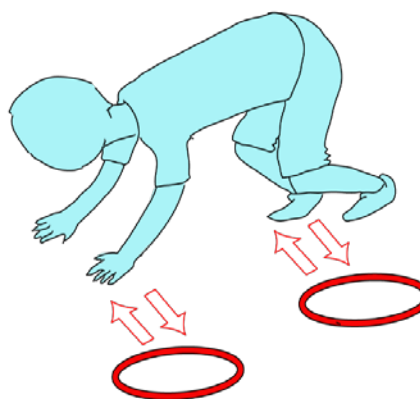


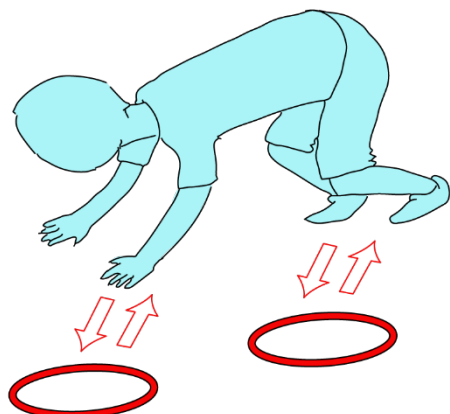
Figura 6. Desplazamiento en cuatro puntos lateral



Desplazamientos diagonales donde cada pie tiene que ir a su respectivo aro entrando y saliendo del mismo.

Desplazamiento en cuatro puntos lateral entrando y saliendo del aro solo el pie y la mano no dominante.

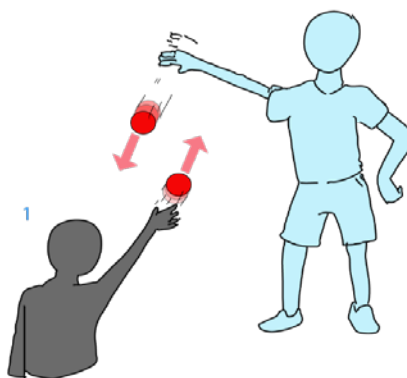
Figura 7.Desplazamiento cuatro puntos diagonal



Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos diagonal entrando y saliendo del aro con el pie y mano no dominante

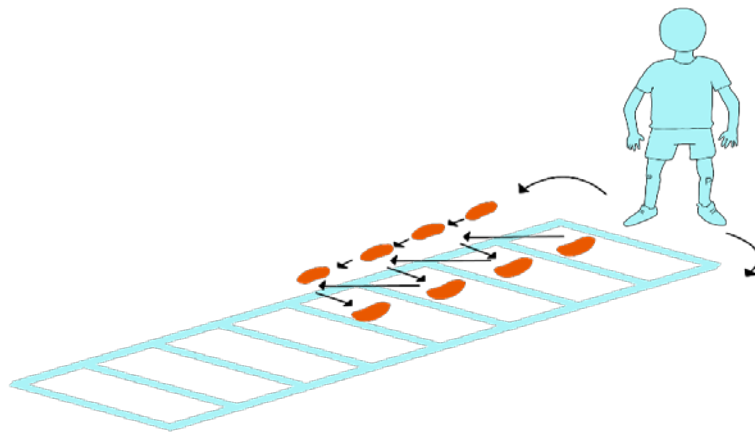
Figura 8.Lanzamiento y recepción



Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento y recepción de pelota con la mano no dominante

Figura 9.Escalera

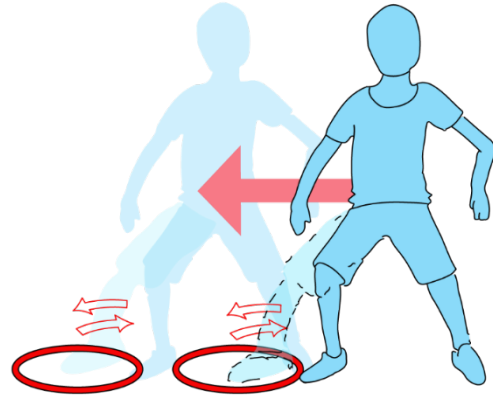
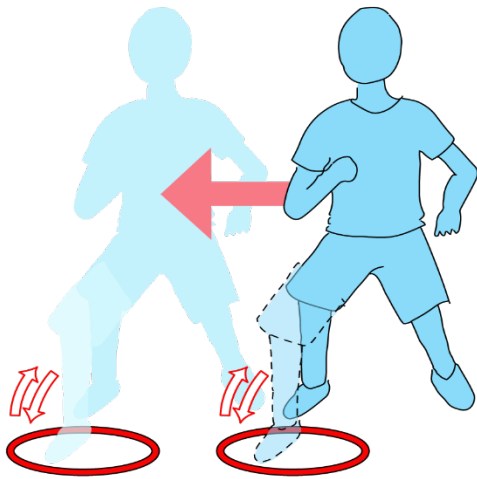


Fuente. Elaboración propia

Trabajo de escalera, donde el pie menos hábil está adentro de los escalones y sale en desplazamiento lateral avanzando hacia adelante.

**Figura 10.Desplazamiento frontal
doble aro**

**Figura 11.Desplazamiento lateral
doble aro**



Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento frontal con el pie menos hábil, entrando y sacando el Pie del aro.

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento lateral con el pie menos hábil, entrando y saliendo Del aro.

Figura 13. Desplazamiento cuatro puntos diagonal doble aro

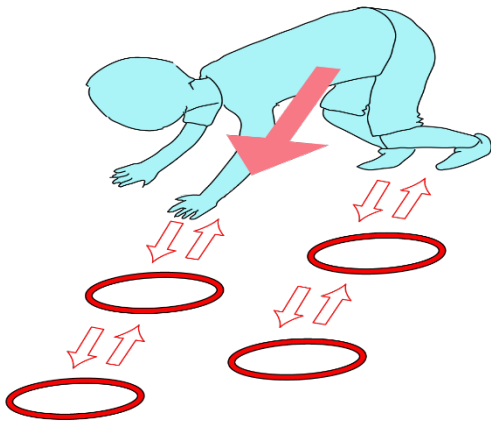
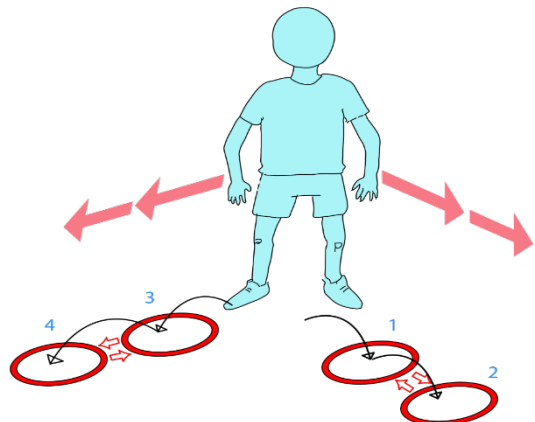


Figura 12. Desplazamientos laterales doble aro



Fuente. Elaboración propia

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos diagonal, entrando y saliendo de los aros.

Desplazamientos diagonales en ambas direcciones, con la pierna no dominante.

Figura 14. Movimiento diagonal del brazo doble aro

Fuente. Elaboración propia

Movimiento del brazo no dominante entrando y sacándolo de los aros ida y vuelta diagonalmente.

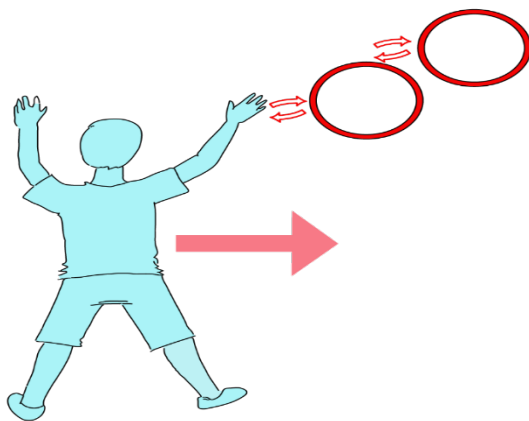


Figura 15. Movimiento arriba y abajo del brazo doble aro

Fuente. Elaboración propia

movimiento del brazo no dominante en diagonal, arriba y abajo ida y vuelta.

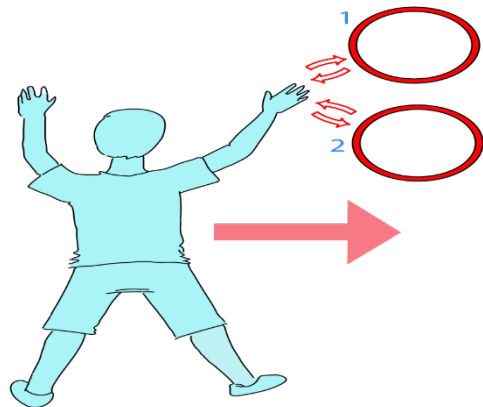
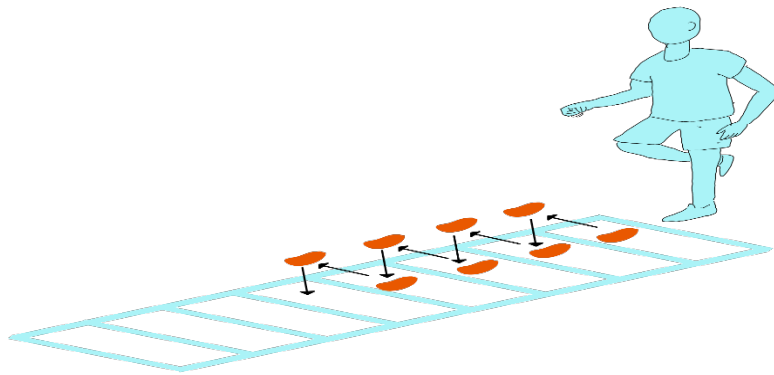


Figura 16. Escalera con la pierna no dominante



Fuente. Elaboración propia

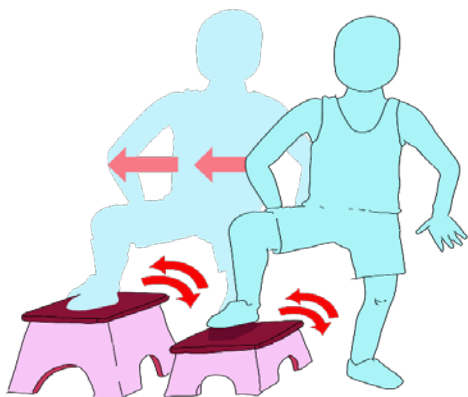
Con la pierna no dominante y apoyada solo en ella, entrar y salir de la escalera lateral y diagonalmente.

Figura 17. Desplazamiento multidireccional en cuatro puntos

Figura 18.Desplazamiento lateral en doble banco

Fuente. Elaboración propia

Subir y bajar de los bancos en desplazamiento lateral ida y vuelta.



Fuente. Elaboración propia

desplazamiento en cuatro puntos entrando Entrando y saliendo de los aros adelante y y a los lados.

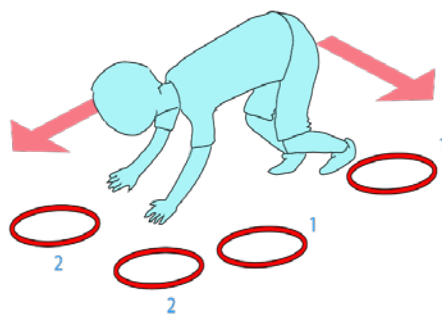


Figura 19.Desplazamiento cuatro puntos lateral doble aro

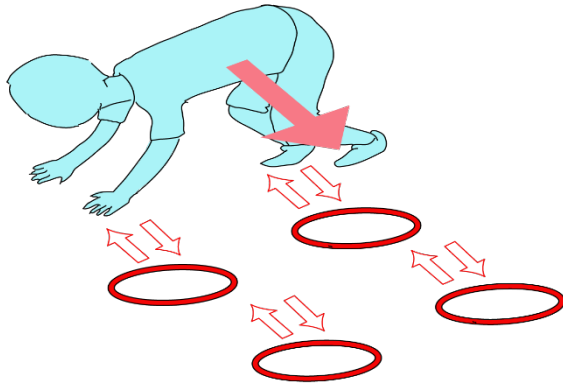
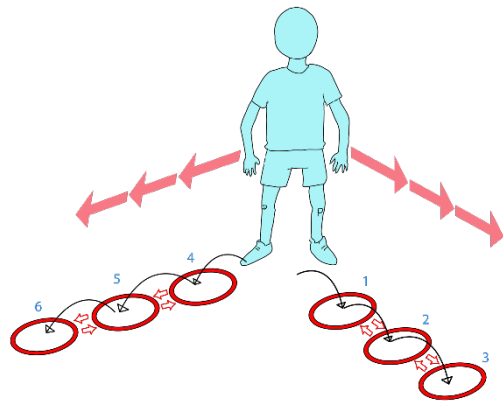


Figura 20.Desplazamiento laterales triple aro



Fuente. Elaboración propia

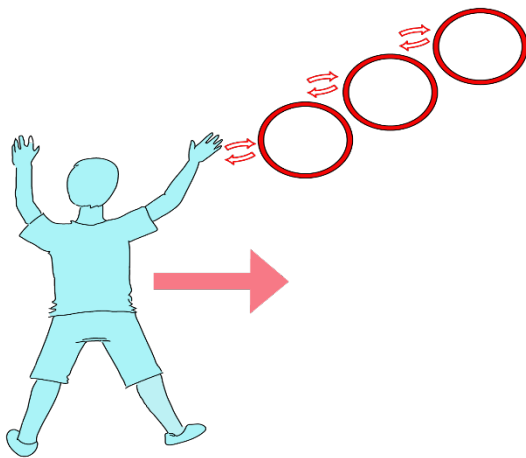
Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos lateral
ida y vuelta entrando y saliendo de los aros

**Figura 21. Movimiento de brazo lateral
triple aro**

Fuente. Elaboración propia

Movimiento del brazo en diagonal ida y
vuelta, en los tres aros.



Desplazamientos diagonales en ambas
direcciones, con la pierna no dominante

**Figura 22. Movimiento de brazo lateral
doble aro**

Fuente. Elaboración propia

Movimiento en diagonal arriba y abajo
ida y vuelta.

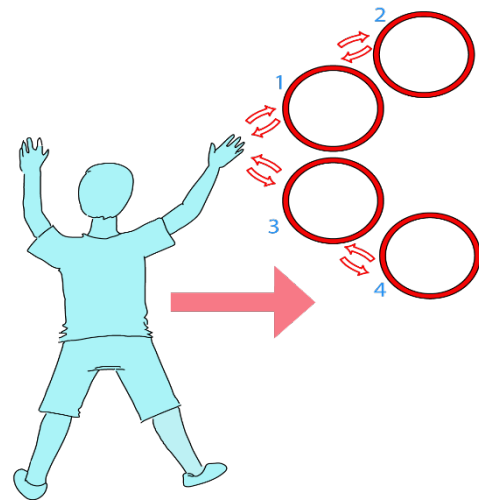
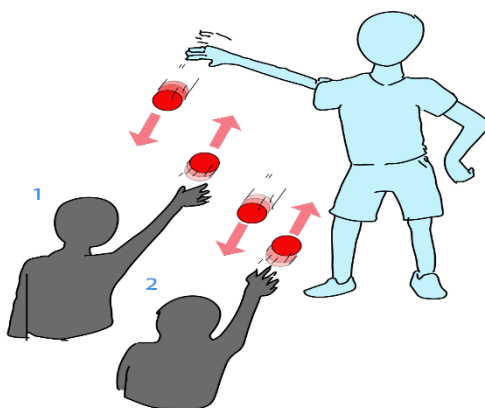
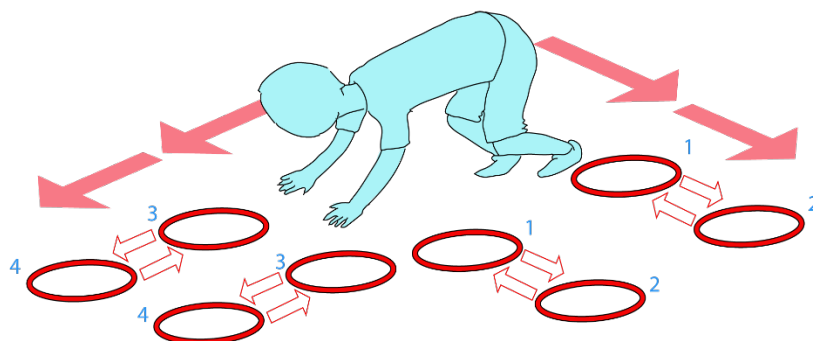


Figura 23.Desplazamiento cuatro puntos multidireccional doble aro



Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos frontal y lateral entrando y saliendo de los aros ida y vuelta.

**Figura 24.Lanzamiento y recepción
doble**

Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento y recepción de pelota
con el brazo no dominante.

**Figura 25.Desplazamiento
multidireccional**

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento multidireccional con la pier-
na no dominante.

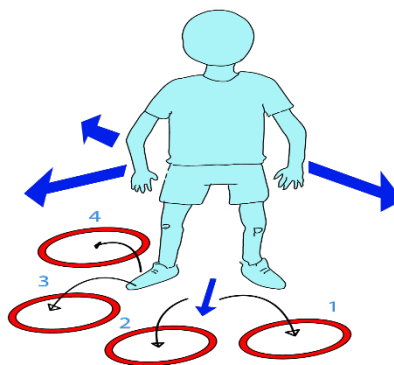
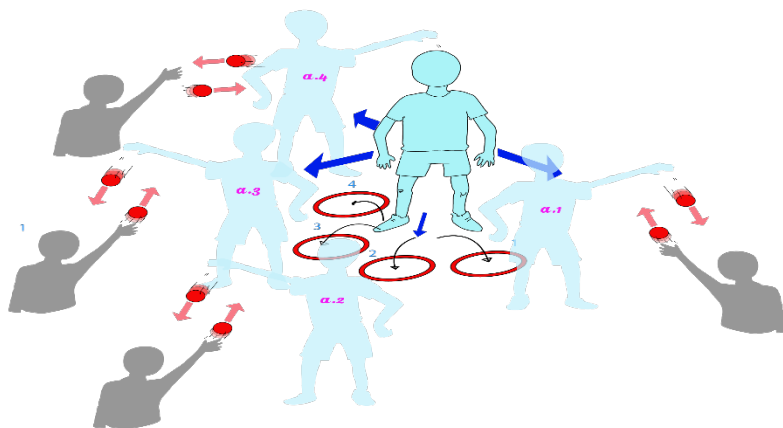


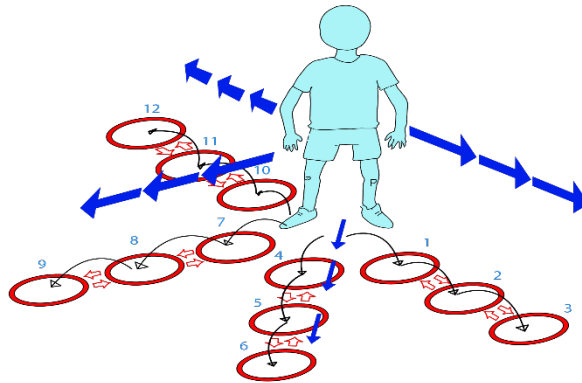
Figura 26. Lanzamiento, recepción y desplazamiento multidireccional con el lado no dominante



Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento, recepción de pelota, desplazamiento multidireccional, entrando y saliendo del aro ida y vuelta en posición de lucha.

Figura 27. Escalera con desplazamiento en cuatro puntos por el lado no dominante



Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos en escalera por el lado no dominante, donde pies y manos deben coordinar para ejecutar bien el movimiento.

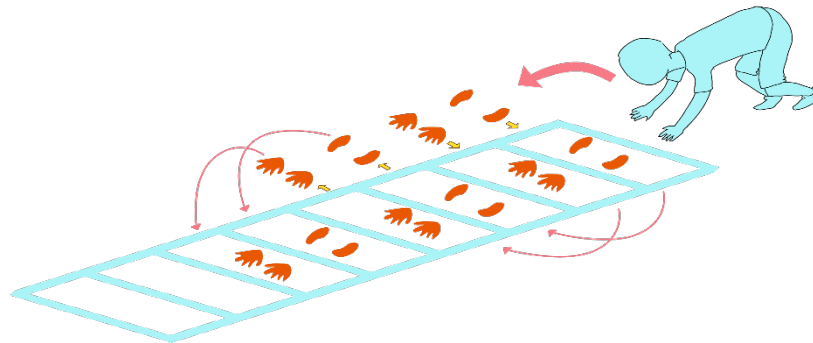
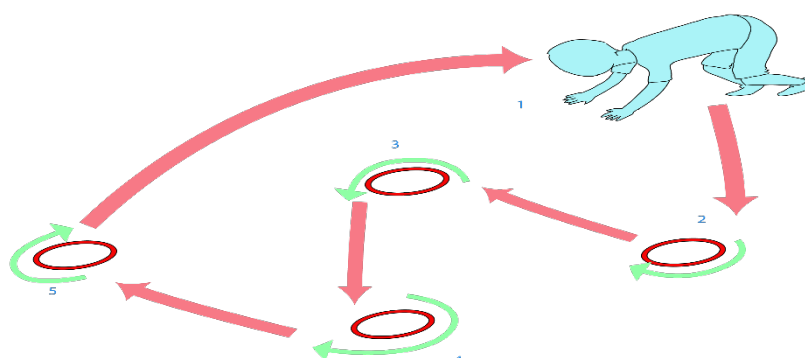


Figura 28. Desplazamiento multidireccional por el lado no dominante triple aro

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento multidireccional con el pie no dominante entrando y saliendo del aro ida y vuelta, cambiado de dirección rápidamente en posición de lucha.

Figura 29.Desplazamiento lateral en escalera por el lado no dominante



Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento de pie no hábil en escalera, realizando zip zap.

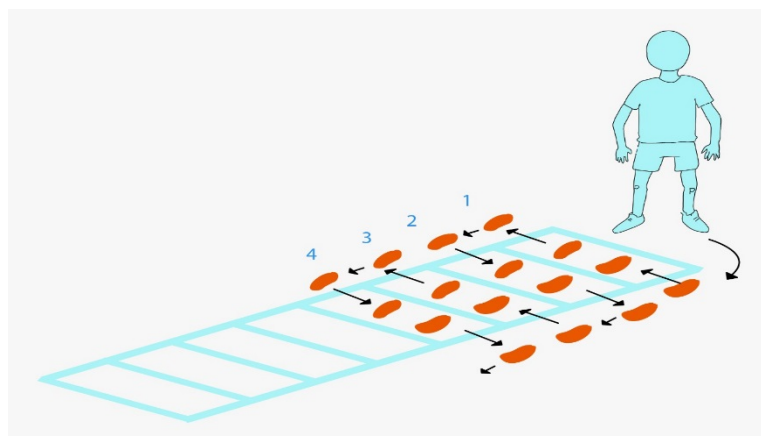


Figura 30.Desplazamiento en cuatro puntos multidireccional en circuito

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento en cuatro puntos de un cono a otro en zip zap, por el lado no dominante, hasta realizar un circuito.

Figura 31.Desplazamiento multidireccional por el lado no dominante doble aro

Fuente. Elaboración propia

Desplazamiento multidireccional con el pie no dominante entrando y saliendo del aro ida y vuelta, cambiado de dirección rápidamente en posición de lucha.

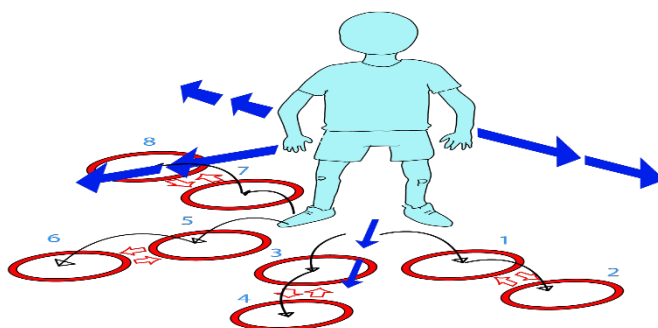
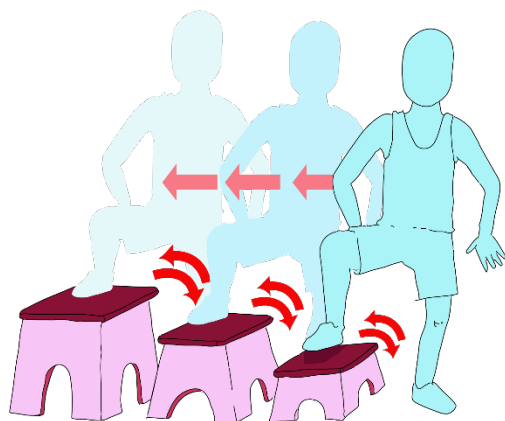


Figura 32.Desplazamiento lateral en triple banco



Fuente. Elaboración propia

Subir y bajar de un banco pequeño, mediano y alto en desplazamiento lateral, ida y vuelta con el pie no dominante en posición de lucha.

Figura 33.Desplazamiento lateral en escalera por el lado no dominante

Fuente. Elaboración propia

Saltos laterales en escalera con ambas piernas, por el lado no dominante en zip zap.

Figura 34.Desplazamiento multidireccional en cuatro puntos triple aro

Fuente. Elaboración propia

Desplazamientos en cuatro puntos frontales y laterales con tres aros en velocidad ida y vuelta.

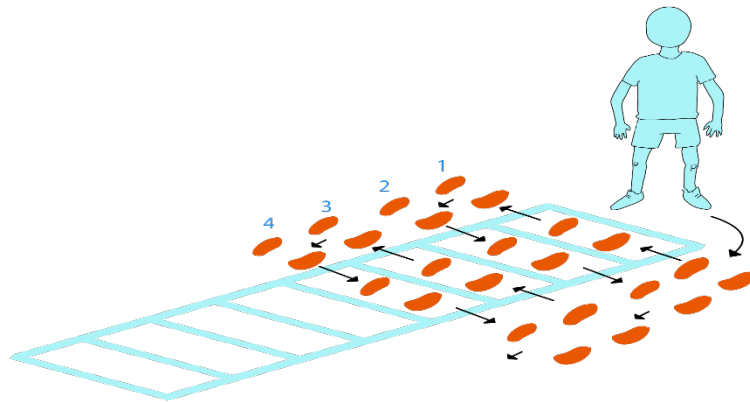
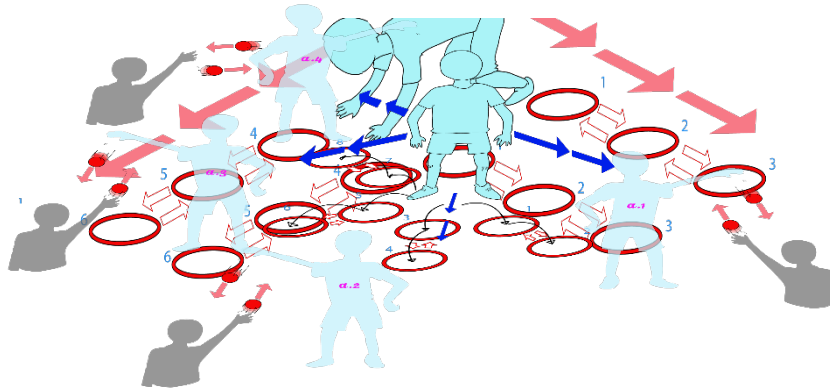


Figura 35.Lanzamiento y recepción triple de pelota con el brazo no dominante



Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento y recepción de pelota en velocidad donde 3 personas estarán lanzando al deportista y el debe recibir y lanzar de inmediato con el brazo no dominante.

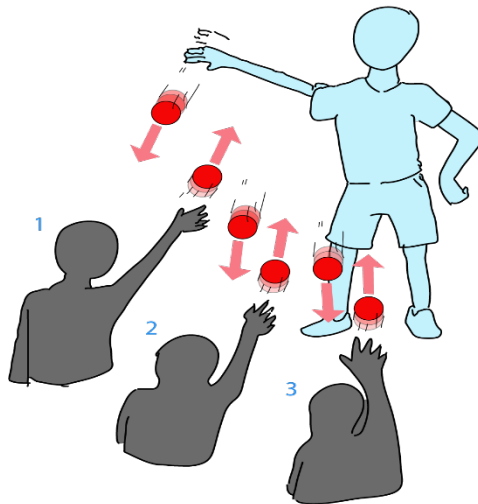


Figura 36.Lanzamiento, recepción y desplazamiento de pelota, por el lado no dominante del cuerpo, doble aro

Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento, recepción de pelota, desplazamiento multidireccional, entrando y saliendo de los aros ida y vuelta en posición de lucha en velocidad.

Figura 37. Lanzamiento, recepción y desplazamiento de pelota, por el lado no dominante del cuerpo, triple aro

Fuente. Elaboración propia

Lanzamiento, recepción de pelota, desplazamiento multidireccional, entrando y saliendo de los aros ida y vuelta en posición de lucha en velocidad.

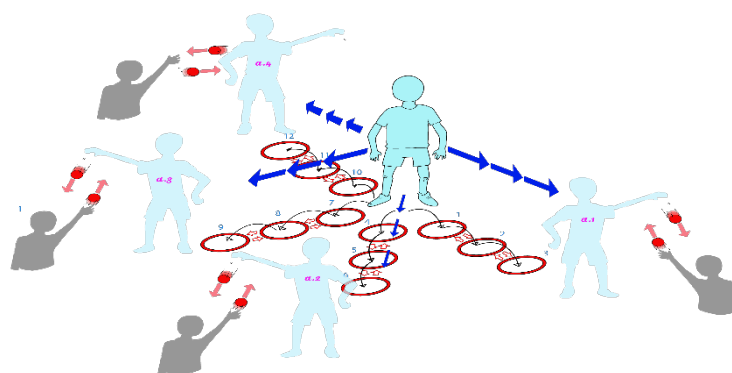
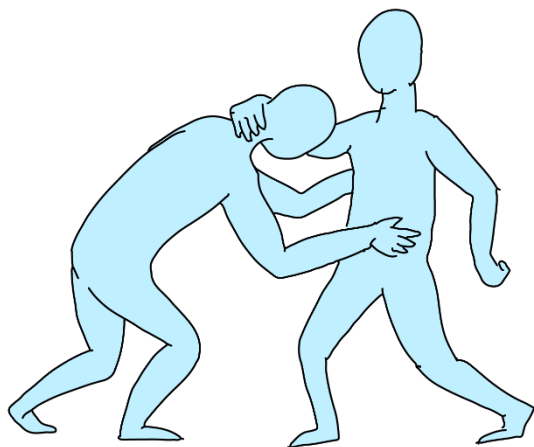


Figura 38. Alones de cabeza y brazo por el lado no dominante del cuerpo



Fuente. Elaboración propia

Ejercicio técnico de lucha que trata de agarrar el cuello y el brazo del rival y traerlo hacia adelante para desestabilizarlo, el agarre se realiza por el lado no dominante o poco utilizado del deportista.

Figura 39. Sumercion de cabeza y brazo por el lado no dominante del cuerpo

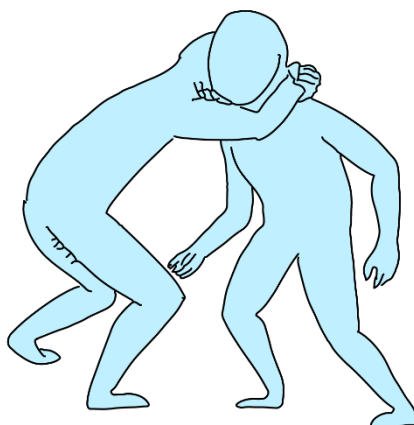


Fuente. Elaboración propia

Ejercicio técnico que consiste en levantar el brazo del compañero y meter la cabeza por el brazo levantado, girando y ganando la espalda para derribar, se realiza por el lado no dominante del cuerpo

Figura 40. Técnica del bombero

Fuente. Elaboración propia



Montar el compañero en el trapecio o lomo, sujetando el brazo y la pierna, ejecutando la acción de tirar al compañero hacia la cabeza de él, la técnica del bombero se ejecuta por el lado no dominante.

Figura 41. Técnica del látigo

Fuente. Elaboración propia

Sujetando el brazo del compañero gira hacia dentro del cuerpo de él, dando la espalda y montándolo en el hombro, donde la acción de los brazos acompaña y la espalda se arquea para que pase por encima del cuerpo y sea derribado, se ejecuta la técnica por el lado no dominante.

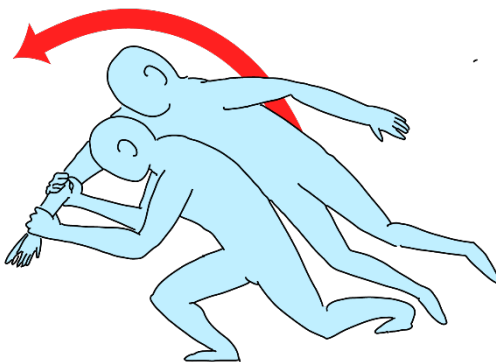
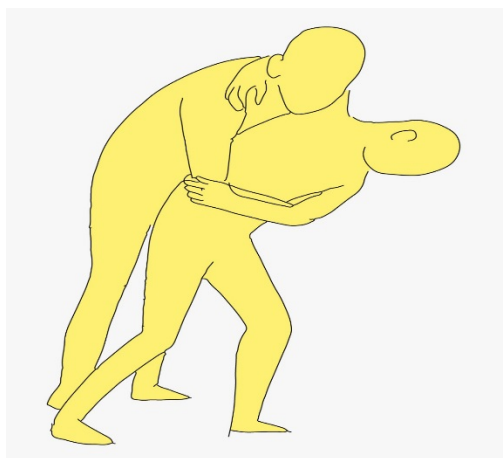


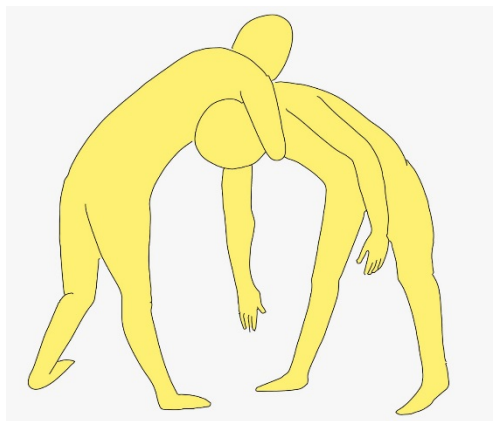
Figura 42. Técnica del lanzamiento



Fuente. Elaboración propia

Sujetando brazo y cuello, se gira hacia adentro del cuerpo del compañero, montándolo en la zona lumbar para dar un giro, donde el compañero cae de espalda y el deportista cae encima de él, se realiza la técnica por el lado no dominante.

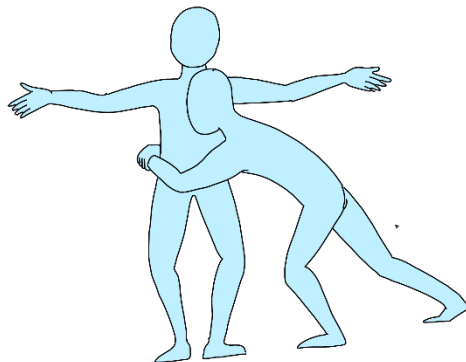
Figura 43. Técnica de la corbata



Fuente. Elaboración propia

La cabeza del compañero se ubica en la mitad del pecho, se cierra en un agarre con el brazo por dentro, después se flexionan las rodillas hacia adelante tirando el compañero hacia atrás de uno y girando rápidamente para controlar, se ejecuta la técnica por el lado no dominante.

Figura 44. Técnica del tackle



Fuente. Elaboración propia

Se sujetan las piernas, y se monta el centro de gravedad del compañero en el hombro, se procede a derribar al lado contrario de donde está posicionada la cabeza del deportista, el derribo puede ser con enganche a pierna, se ejecuta esta técnica por el lado no dominante.

Figura 45. Movilidad articular

Fuente. Elaboración propia

Movilidad articular de abajo hacia arriba, involucrando todas las extremidades, calentamiento para ejecutar los ejercicios planteados anteriormente.

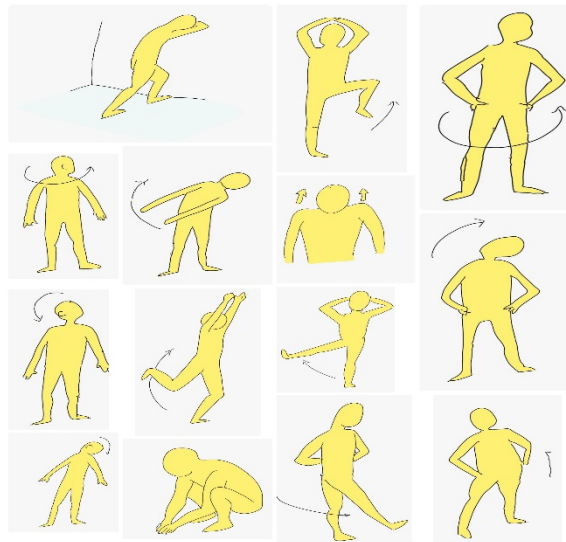


Figura 46. Estiramiento



Estiramiento en el calentamiento y después de la sesión de entreno, para tener una óptima recuperación muscular y física, tanto de pie como sentado y acostad.