

El entrenamiento de la resistencia de la fuerza rápida en luchadores pioneriles

Training of fast strength resistance in pioneer wrestlers

Geiner Alberto Rodríguez-Peña¹, José Luis González-Ramírez², Francisco Freyre-
Vásquez³

¹Lic. Metodólogo municipal de deportes de combate. Holguín, Cuba. grodriguezp@uho.edu.cu

²M.Sc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Holguín. Cuba. jlgonzalez@uho.edu.cu

³Dr.C. Profesor Titular. Facultad de Cultura Física, Universidad de Holguín. Cuba. ffreirev@uho.edu.cu

Fecha de recepción: 22 de junio de 2019.

Fecha de aceptación: 27 de septiembre de 2019.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo elaborar una alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia de la fuerza rápida en luchadores de la categoría pioneril del combinado deportivo “Jesús Feliu Leyva” del municipio Holguín. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico, que posibilitaron la comprensión de los distintos elementos que inciden en el problema objeto de estudio, así como la posibilidad de encontrar una respuesta científica adecuada a estos elementos.

Palabras clave: Resistencia a la fuerza rápida; Metodología; Juegos; Luchadores

ABSTRACT

The present work aims to elaborate a methodological alternative for the development of fast force resistance in wrestlers of the pioneer category of the sports team “Jesús Feliu Leyva” of Holguín municipality in 2017. To carry out the investigation, methods from the theoretical and empirical level methods were used, that made possible to understand the different elements that affect the problem under study, as well as the possibility of finding an adequate scientific answer to these elements.

Key words: Fast force resistance; Methodology; Games; Wrestlers

INTRODUCCION

La siguiente investigación se realizó a partir de la necesidad de dar una respuesta efectiva al desarrollo de la capacidad física resistencia a la fuerza rápida en luchadores de la categoría 11-12 años del municipio de Holguín, que posibilitaran alcanzar resultados deportivos acordes con las exigencias del deporte de alto rendimiento según Gamble (2013), Taylor et.al. (2012), Lun et.al. (2012).

Teniendo en cuenta que estos no satisfacían la demanda del territorio y que al realizar diagnósticos con el grupo del deporte de Lucha del combinado deportivo “Jesús Feliu Leyva” se determinó que un aspecto que estaba incidiendo negativamente en la consecución de los resultados esperados era precisamente el déficit de esta capacidad considerada determinante para el logro de altos rendimiento deportivo en números deportes. (Haff & Triplett, 2015, Calero y González, 2015, Bompa & Buzzichelli, 2015, Román, 1997)

A partir de ese momento se comenzaron a realizar las investigaciones y estudios pertinentes que posibilitaron diseñar una alternativa metodológica para el desarrollo de la fuerza muscular en estos atletas, a partir de las características concretas del grupo, con énfasis en la individualización de la preparación de la resistencia a la fuerza rápida, tal y como se evidencia en Rodríguez et.al. (2016).

Al analizar los elementos anteriores se determina que el objeto de estudio donde existe la situación problemática está enmarcado en el proceso de entrenamiento deportivo para la práctica de la Lucha, y cuyo campo de acción es la alternativa metodológica para el trabajo de la resistencia a la fuerza rápida en los atletas escolares de este deporte. (Cervera, 1996).

A partir de este conocimiento, se revisaron minuciosamente los hallazgos y estudios realizados con anterioridad en el análisis de contenido de diferentes informes de investigaciones nacionales e internacionales, se determinó que existe un amplio aporte en lo relacionado con el proceso de entrenamiento de la Lucha Olímpica según Kalač & Gontarev (2014) y Cove & Young (2007) pero que es insuficiente el tratamiento que se le ha dado en Cuba al desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en estas edades en la práctica deportiva, quedando demostrado que en los programas de preparación del deportista no existe una

metodología concreta que utilice el método del juego para su trabajo en aras de desarrollar esta capacidad.

Las limitantes que existen en la provincia, son extensivas al resto del territorio, incluyendo los equipos escolares y juveniles del alto rendimiento, puesto que no existe una alternativa metodológica que posibilite realizar científicamente el trabajo y control sistemático de la resistencia a la fuerza rápida, para valorar su desarrollo en los luchadores y la incidencia en los resultados deportivos; por lo tanto, en muchas ocasiones se pierden combates con atletas de un menor nivel técnico e incluso, en muchos casos, menos experimentados, dado que la capacidad física de fuerza muscular en sus diferentes manifestaciones permite la potenciación de otras capacidades físicas según Peña et al. (2016), Rendón et al. (2017), Westcott et al. (2012) incluso la prevención de lesiones expuesta por Abenza (2014) y Capote et al. (2017) entre otros aspectos que integralmente influyen en el resultado deportivo final.

Este trabajo pretende determinar cómo incide el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en el crecimiento biológico positivo de los luchadores, su interrelación con otras capacidades físicas determinantes en este deporte, sin limitar la adecuada ejecución de los elementos técnicos; y por lo tanto en el logro resultados deportivos superiores, lo que se traduce en un luchador más integral, aspecto acorde a las necesidades contemporáneas que fundamentan las nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. (Calero, 2013)

Desarrollo

Para la elaboración de la propuesta, se tuvieron en cuenta los resultados del diagnóstico en aras de mejorar el desarrollo en la resistencia a la fuerza rápida durante la preparación los atletas que permita obtener resultados deportivos superiores. La descripción de los juegos y ejercicios se muestra a continuación.

No	Juegos	Modo de empleo
1	Caballo y jinete en tierra	Los caballos se colocarán en posición de tierra y el jinete se colocará encima con piernas esparramadas, se formarán dos equipos o puede ser en parejas, en equipo estará basado en trasladar, alcanzar o tocar un área determinada. En pareja caballo y jinete, de frente a otra pareja, tratará de alcanzar o trasladar un medio hasta un área determinada, la pareja seleccionada impedirá el objetivo.
2	Rotura de la cadena	De 15 a 20 jugadores se agarran por la cadera. Un jugador vigoroso se encuentra a la cabeza y corre como quiera por el área, cambiando continuamente el ritmo y la dirección de la carrera para tratar de romper la cadena.
3	Lucha de desplazamiento	En parejas, para lo cual ambos luchadores estarán parados uno frente al otro con el cuerpo inclinado hacia delante sin que formen una joroba en la espalda, las piernas en forma de paso, hombro con hombro y agarrando ambos el brazo del mismo lado siendo su objetivo fundamental que el oponente apoye su mano libre en el tapiz o una de sus rodillas cual bonificará en su contra un punto técnico
4	Fuerza de círculo	En un círculo con un diámetro de 1.5m se encuentran 2 jugadores pueden estar lo mismo en posición de lucha de pie que en posición de tierra, en parejas sacar a su oponente del círculo. (Ampliando el círculo a un diámetro mayor de 3m se desarrollará la resistencia a la fuerza).
5	Lucha en el hoyo	Ambos luchadores desde la posición de pie, uno frente a otro, y uno de ellos con el pie derecho o izquierdo metido en un círculo pequeño señalado en el tapiz y el otro pie lo puede señalar donde quiera su oponente brinca continuamente sobre una pierna en torno suyo intentando desplazarlo de su lugar mediante empujones, alones y amagos. El jugador en el hoyo en cambio tratará de esforzar a su contrario o poner en el suelo la pierna levantada.
6	Lucha de tracción	Se enfrentarán los jugadores agarrados de la mano ya sea derecha o izquierda. Las piernas en forma de paso y estas separadas por una línea trazada en el piso, a una señal tratan de halarse mutuamente sobre la línea. Si alguno traspasa la línea resultará perdedor.
7	Combate pecho a pecho	Ambos atletas de la posición de pie con ambas manos atrás de la cintura entrelazadas, pecho a pecho empujar o tratar que retroceda en área determinada. Realizar este juego en el borde del área de competencia que puede ser con enganche y sin enganche de pierna que todo atleta que pise el colchón de protección recibirá una amonestación y un punto técnico para el oponente. Ver el trabajo de la capacidad que se quiere trabajar, para darles el tiempo y las repeticiones requeridas del objetivo a buscar por los entrenadores.

8	Pelea de Gallo	Dos luchadores desde la posición de pie con los brazos cruzados sobre el pecho y saltando sobre una pierna intentan mutuamente hacerse perder el equilibrio de manera que tengan que apoyar el segundo pie sobre el tapiz.
9	Evasión del círculo	De 8-10 jugadores formaran un círculo tomados de las manos o con los brazos entre lazados, uno o dos jugadores se encuentran en el centro del círculo e intentarán salir rompiendo los agarres de sus compañeros.
10	Cabeza y cola	Se colocará un compañero al frente de una fila y cada cual agarrara fuertemente por la cadera al compañero que está al frente, a la señal del profesor el primer jugador (la cabeza) intentará agarrar al último jugador de la fila (la cola), acción que no permitirán los demás jugadores agarrándose fuertemente para que no se rompa la cadena.
11	Clueca y buitres	Los jugadores formaran una fila agarrándose fuertemente la cadera del jugador que está delante con el fin de que la cadena no se rompa. El primer luchador de la fila se nombrará clueca el cual extendiendo los brazos impedirá que el luchador que se encuentra al frente nombrado el buitres pueda atraparlo uno de sus pollitos los cuales tienen que participar en los movimientos de defensa de la clueca de manera que toda la fila se mueva. Tan pronto un pollito haya recibido el toque del buitres o se rompa la cadena este ganará un punto técnico, comenzando nuevamente el juego el buitres se incorporará al final de la fila y la clueca pasa al frente y así sucesivamente.
12	La gallina envidiosa	El número de participantes entre 12 y 20. El desarrollo del juego consiste, en que los jugadores se agarran por la cadera colocando al frente el más fuerte el más vigoroso, y un atleta (la gallina envidiosa) tratará de agarrar el último de la cadena (el último pollito) y para ello tiene un tiempo de 10seg., de no ser posible se seleccionará a otro jugador como gallinita envidiosa, de agarrar al último participante, o el último pollito pasada al frente de la cadena o defensor de los pollitos.
13	Lucha por el Balón	Se formarán dos equipos, rojo y azul. Uno de ellos tendrá el balón (puede ser balón medicinal, balón de fútbol, o cualquier otro objeto que pueda suplantarlos) y tratará de llevarlo hasta la meta final que puede ser una línea, un aro, etc. el cual estará defendido por el equipo contrario.

Tabla para el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida.

No	Juegos	Dosificación		Capacidad
		tiempo	repeticiones	resistencia a la
1	Caballo y jinete en tierra	+ de 15s.	+ de 12	x
2	Rotura de la cadena	+ de 15s.	+ de 12	X
3	Lucha de desplazamiento	+ de 15s.	+ de 12	X
4	Fuerza de círculo	+ de 15s.	+ de 12	X
5	Lucha en el hoyo	+ de 15s.	+ de 12	X
6	Lucha de tracción	+ de 15s.	+ de 12	X

7	Combate pecho a pecho.	+ de 15s.	+ de 12	X
8	Pelea de Gallo.	+ de 15s.	+ de 12	X
9	Evasión del círculo.	+ de 15s.	+ de 12	X
10	Cabeza y cola.	+ de 15s.	+ de 12	X
11	Clueca y buitre.	- de 15s.	de 3 a 12	x
12	La gallina envidiosa.	+ de 15s.	+ de 12	X
13	Lucha por el balón.	+ de 15s.	+ de 12	X

La guía de la propuesta de ejercicios se sustenta en el hecho de que, en el desarrollo de esta capacidad física, resistencia a la fuerza, los entrenadores a pesar de tener una serie de ejercicios generales que puedan fortalecer su trabajo, carecen de una propuesta que responda a las especificidades individuales según las características del periodo sensible para su desarrollo en estas edades.

Indicaciones para el trabajo de la fuerza muscular.

Para el trabajo de esta capacidad se pueden utilizar 2 tipos básicos de ejercicios:

1-Ejercicios con carga exterior

- Lanzamiento (Pelotas medicinales, saquitos de arena etc.)
- Transporte (Bancos, el peso del compañero, plintos)
- Arrastre (Gomas de autos, etc.)
- Saltos (Sobre bancos y plintos con diferentes direcciones y alturas, alternos, etc.)

2-Ejercicios con auto carga, es decir ejercicios en los que se utiliza el propio peso corporal como carga.

- Saltos (ejercicio pliométrico)
- Trepas (En plano inclinado, en espalderas, carreras a campo traviesa, etc.)
- Cuadrupedias
- Flexión y extensión

El elemento intermotivacional fundamental dentro de la actividad física, lo brinda el profesor o el instructor. A continuación, se muestran algunas alternativas e indicaciones metodológicas para hacer de su actividad una fiesta de músculos y ejercicios donde todos se sientan complacidos con lo que hacen:

- Aumentar la distancia o la altura del salto, lanzamiento y otros ejercicios. (Prefijar una altura determinada con una cuerda, asignarles un carácter competitivo a los lanzamientos, para buscar un mayor interés en alcanzar mayor distancia).

-Modificar los brazos de palanca. (En un ejercicio donde exista movimiento de brazo, tronco y pierna, ir eliminando algunos de estos segmentos o simplemente disminuir el ángulo de realización del ejercicio).

-Modificar la velocidad del movimiento.

-Aislar el grupo muscular. (Eliminar los movimientos colaterales que puedan surgir, o establecer una posición inicial en la realización del ejercicio que posibilite un mayor o solo el trabajo del músculo o plano muscular seleccionado)

-Aumentar la resistencia a desplazar. (Aumentando el peso con la oposición de un compañero).

Indicaciones metodológicas

1-Se puede dirigir el trabajo hacia los grandes grupos musculares responsables de la postura y la musculatura de las piernas, teniendo en cuenta que el abuso de estos ejercicios puede traer consecuencias sobre el aparato óseo.

2-Los ejercicios de fuerza influyen también sobre las coordinaciones inter e intramusculares puesto que activan en momentos claves un alto porcentaje de unidades motoras sincronizadamente.

3- Los ejercicios deben estar acordes con lo que facilita el medio auxiliar y las posibilidades de los alumnos.

4- Se buscará una estructura o forma didáctica de partida, es decir seguir una especie de metodología partiendo de los ejercicios más sencillos a los más complejos manteniendo posiciones iniciales cómodas ejemplo como de la posición de acostado de espalda, se pueden realizar elevaciones arriba de un solo pie primero, y después el otro, elevar los 2 a la vez, elevada de forma alternada, después de elevarlos cruzarlos arriba, etc.

5- En una misma clase se procurará no cambiar de medios materiales para evitar pérdidas de tiempo.

6- En la medida de lo posible se tratará que la forma en que se utilicen los medios, permita el trabajo de todos los alumnos.

7- Las combinaciones de algunos elementos, es conveniente en alumnos experimentados.

8- Algunos ejercicios o combinaciones entre ellos, son excluyentes para algunos alumnos.

9- Se debe tener en cuenta los ejercicios que puedan resultar potencialmente peligrosos que puedan provocar lesiones a los alumnos dentro de la clase.

Medios fundamentales para entrenamiento de la fuerza muscular

1. Propio peso corporal o el de un compañero.
2. Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
3. Ejercicios con pesas.
4. Utilizar medios naturales, la arena, el agua, subir montañas.
5. Trepar y escalar.
6. Ejercicios en aparatos.

Dentro de los medios citados, en este plan se contempla como elementos fundamentales para el desarrollo muscular el propio peso corporal del atleta y ejercicios en aparatos.

Los tipos de fuerza tienen su preponderancia en el incremento de la capacidad según las posibilidades del desarrollo del ejecutante donde la edad es un elemento vital a tener en cuenta, para la aplicación de la metodología correcta.

CONCLUSIONES

La realización de este trabajo permitió elaborar una alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia de la fuerza rápida en luchadores de la categoría pioneril del combinado deportivo "Jesús Feliu Leyva" del municipio Holguín. En su diseño y elaboración, se tuvieron en cuenta los elementos necesarios para contribuir al incremento de la resistencia a la fuerza rápida como capacidad física priorizada dentro de la preparación del luchador en estas edades, al desarrollo biológico de estos atletas fortaleciendo su estado de salud al evitar lesiones y deformaciones elementos que deben incidir cualitativa y cuantitativamente en sus resultados deportivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abenza, L. (2014). *La readaptación físico-deportiva de lesiones: Aplicación práctica metodológica*. Cuadernos de Psicología del Deporte.

- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human kinetics.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Curso de Postgrado. Guayaquil.
- Calero, S., y González S. (2015). *Preparación física y deportiva*. Ecuador.
- Capote, G., Rendón, P., Analuiza, E., Guerrero, E., Cáceres, C. y Gibert, A. (2017). *Efectos de la auto liberación miofascial: Revisión sistemática*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.
- Cervera, V. (1996). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona.
- Cove, L., & Young, M. (2007). *Coaching and athletic care investments: Using Organization / the oriesto explore women's boxing*. Annals of Leisure Research.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance*. Routledge.
- Haff, G., & Triplett, N. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human kinetics.
- Kalač R., & Gontarev, S. (2014). *Canonical relation of basic and specific motor abilities in boxers*. Resaarch in Kinesiology.
- Lun, V., Erdman, K., Fung, T. & Reimer, R. (2012). *Dietary supplementation practice sin Canadian high-performance athletes*. International journal of sport nutrition and exercise metabolism.
- Peña, G., Heredia, J., Lloret, C., Martín, M., y Da Silva-Grigoletto, M. (2016). *Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte.
- Rendón, P., Lara, L., Hernández, J., Alomoto, M., Landeta, L. & Calero, S. (2017). *Influencia de la masa grasa en el salto vertical de basquetbolistas de secundaria*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.
- Rodríguez, E., Enríquez, C., Zamora, B., y Mera, O. (2016). *Fundamentos epistémicos para la individualización de la preparación de fuerza de los boxeadores*. Lecturas: educación física y deportes.

Román, I. (1997). *Mega Fuerza. Fuerza para todos los deportes*. Editorial Loyc.

Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton, M., & Gill, N. (2012). *Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends*. *J Aust Strength Cond*.

Westcott, W. (2012). *Resistance training is medicine: effects of strength training on health*. *Current sports medicine report*.