

Procedimientos para planificar la preparación de la fuerza en luchadores juveniles

Procedures to plan the force preparation in youth wrestlers

Jorge Clemente Noriega-Gómez¹, Luis Alberto González-Duarte², Antonio de la Caridad Lanza-Bravo³

¹Lic. Profesor y Metodólogo inspector de Luchas. Dirección Provincial de Deportes. Villa Clara, Cuba. jnoriega@uclv.cu

²Dr. C. Profesor Titular. Universidad Central de las Villas, Facultad Cultura Física. Cuba. lagonzalezd@uclv.cu

³Dr. C. Profesor Titular. Universidad Central de las Villas, Facultad Cultura Física. alanza@uclv.cu

Fecha de recepción: 8 de agosto de 2020

Fecha de aceptación: 10 de septiembre de 2020

RESUMEN

El estudio orienta a los entrenadores villaclareños de Lucha Olímpica sobre planificación de la preparación de la fuerza muscular para los luchadores juveniles del estilo libre. El carácter estratégico de este deporte en Cuba por sus resultados obtenidos eventos internacionales, hacen que la Comisión Provincial de Villa Clara priorice su atención en la planificación de su entrenamiento, como una de las funciones de la dirección para los diferentes niveles competitivos, es constatado a través de observaciones, encuestas y entrevistas, el abordaje de la planificación de la fuerza muscular como complemento del entrenamiento, considerando los cambios del Reglamento Internacional.

Palabras clave: Lucha olímpica; Planificación; Preparación de la fuerza; Fuerza muscular

ABSTRACT

The study guides Villa Clara's Olympic Wrestling coaches on planning the preparation of muscle strength for freestyle youth wrestlers. The strategic nature of this sport in Cuba for its results obtained international events, make the Provincial Commission of Villa Clara prioritize their attention in the planning of their training, as one of the functions of the management for the different competitive levels, is

verified through observations, surveys and interviews, the approach to the planning of muscle strength as a complement to training, considering the changes in the International Regulation.

Key words: Olympic wrestling; Planning; Strength preparation; Muscular strength

INTRODUCCIÓN

Las actividades de la fuerza muscular vienen aparejadas con el surgimiento del hombre como parte de su vida diaria, levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas, troncos, animales y otros objetos, estas actividades naturales que realizaba para su supervivencia hicieron que su fuerza muscular constituyera una de las cualidades más apreciadas para él.

Entre mediados del siglo XVIII e inicios del siglo XIX, los ejercicios con pesas comienzan a tomar la forma actual, apareciendo ya en la segunda mitad del siglo XIX los clubes en los que se hace habitual su práctica, países europeos y asiáticos como Rusia, Grecia, Turquía y China se destacan desde sus inicios, luego se introduce Canadá y Estados Unidos por los propios inmigrantes europeos.

En el año 1965, la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) tuvo entre sus escuelas anexas, la escuela de formación de entrenadores de Lucha, esta contó con la asesoría de especialistas soviéticos, comenzando a orientarse el proceso de planificación de la preparación de la fuerza a partir de los criterios de la Escuela de Lucha Soviética.

Por su parte González (2000, 2014, 2017) es de los primeros en realizar investigaciones en Cuba sobre las bases técnicas metodológicas, considerando lo planteado por Galcovki y Catulin (1960), y plasmado en el texto "La Lucha deportiva", en el que se reconoce la forma empírica con que se entrenaba.

Estos autores señalan que la mayoría de los ejercicios de los luchadores deben tener carácter explosivo y de fuerza rápida, González Catalá creador del libro "Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva" presenta resultados en el orden teórico, pero no explicita los medios para lograrlo en el entrenamiento de la fuerza especial para las categorías juveniles.

La Lucha es un ejercicio intermitente de intensidad variable que se caracteriza por ataques y contraataques constantes y explosivos repetidamente. Al respecto Callan (2000) y Hrvoje (2008) consideran que, los sistemas energéticos aeróbicos y anaeróbicos se emplean en diferentes grados. El sistema anaeróbico proporciona las acciones de potencia máxima, mientras que el sistema aeróbico permite la recuperación y el mantenimiento del esfuerzo durante el transcurso de la competición.

Sobre esta temática García (1996) hace referencia a que la realidad deportiva actual, con un elevado número de competiciones, no permite organizar correctamente los entrenamientos, por lo que se deberán seleccionar aquellas capacidades que consideremos como más importantes para el rendimiento.

En ese sentido, este autor considera que las aptitudes más manejables son las cualidades de velocidad y fuerza, pues se recuperan a su nivel máximo en el plazo de tres semanas, mientras que las capacidades de resistencia necesitan de una semana complementaria.

En la preparación del luchador, la preparación física especial, es el proceso de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, como lo es, la fuerza, la rapidez, la resistencia, la agilidad, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, según las necesidades específicas del deporte; se contempla además el desarrollo morfológico y psicológico de cada luchador, pues su planificación y desarrollo forman parte de los componentes de la preparación (Físico, Técnico, Táctico, Psicológico y Teórico).

Aparte de los luchadores genéticamente dotados, para ganar en la lucha se requieren de diversos elementos esenciales que normalmente deben aplicarse bajo condiciones de fatiga, incluyendo altos niveles de fuerza dinámica e isométrica, acondicionamiento aeróbico y anaeróbico, velocidad, flexibilidad y potencia. La complejidad de las demandas de la lucha sugiere la necesidad de un programa de acondicionamiento y entrenamiento de la fuerza altamente integrado e individualizado.

En Villa Clara desde el año 2013 se comienza a manifestar un descenso en los resultados nacionales, tanto en Juegos Escolares, como en Olimpiadas

Nacionales Juveniles, obteniendo lugares fuera de su rango potencial, aspectos que hicieron que la Comisión Provincial de Luchas redactara un informe reportando algunas de las causas que motivaron el descenso de tales resultados (González y Noriega, 2015). Uno de los elementos negativos que se manifiestan, lo es la no planificación y la falta de control en la preparación de la fuerza, aspecto que forma parte del proceso de entrenamiento con su debido control y dosificación.

Cortegaza (2003) haciendo referencia a Caspersen, Powel y Christenson, (1985) considera la actividad física como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. La misma está condicionada tanto por los ejercicios físicos como por la práctica del deporte, los cuales deberán realizarse de forma planificada, estructurada y sistemática, para elevar, mejorar o mantener la forma física y deportiva de sus practicantes.

Estas consideraciones teóricas al llevarlos a la práctica y más específicamente al deporte de Lucha de alto rendimiento, hace que tengamos en consideración los diferentes aspectos que conforman la formación de un deportista desde todos los órdenes, pero, sobre todo, prepararlo y formarlo para la vida, dándole solo lo que verdaderamente necesita para hacerse campeón.

Todos estos aspectos antes señalados evidencian la necesidad de brindar aportes teóricos y metodológicos que orienten sobre las formas de resolver tales insuficiencias en la planificación de la preparación de la fuerza con un carácter científico, perfeccionando así la preparación de los luchadores juveniles.

Por ello el objetivo general en este estudio según el Programa Integral de Preparación para el Deportista (PIPD), (2016) es proponer procedimientos para contribuir a la planificación de la fuerza muscular en relación con el mejoramiento de la técnica en los jóvenes luchadores, elevando la preparación física especial y manteniendo la preparación física general, para poder cumplimentar el sistema competitivo de la categoría.

MÉTODOS

Del nivel teórico los métodos empleados fueron el analítico-sintético y el inductivo deductivo, mientras que del nivel empírico se emplean, la observación, la encuesta, la revisión bibliográfica y el análisis documental, la triangulación por la fuente, la tormenta de ideas y como técnicas el estudio cinético.

Además, el método como vía para planificar el proceso de preparación deportiva, garantiza que cada contenido propicie el efecto deseado en cada luchador, utilizando fundamentalmente el de ondas y el de circuitos para la Etapa de Preparación General, puntualizando en los intervalos de descansos entre series, los que deben oscilar entre uno y tres minutos, según la etapa de preparación.

Por su parte los medios que se emplearán, según el estudio morfológico serán los ejercicios auxiliares para brazos, tronco, piernas y combinados. Estos están concebidos para trabajar la musculatura cinergista, agonista y antagonista que interviene en los movimientos de los luchadores.

Para el plano muscular de los brazos, los ejercicios auxiliares a emplear serán: Fuerza. Parado, Fuerza. Acostado, Remo Parado, Fuerza. Parado por detrás, Fuerza por delante en Cuclillas y Fuerza. por detrás en Cuclillas. Para el tronco serán los ejercicios Abdominales con peso/Inclinado, Hiperextensión del Tronco, Reverencia con Flexión. Para las piernas se empleará las Cuclillas por detrás y por delante y las Cuclillas en tijeras, mientras que los combinados solo se trabajará el Remo parado y Fuerza Parado.

RESULTADOS

Las cargas de entrenamiento, dependientes o interdependientes, tienen una incidencia biológica, pues provocan alteraciones morfológicas, fisiológicas y bioquímicas, pero de ninguna forma deben afectar la salud o el desarrollo ontogenético del deportista.

Según Ranzola (2001), para aplicar un sistema de cargas de entrenamiento o competitivas, es preciso saber a cuál objetivo biológico responde y con qué volúmenes e intensidades se logra tal objetivo. El propio autor ejemplifica que,

para la multiplicidad y engrosamiento de las miofibrillas, los objetivos biológicos deben garantizar la capacidad contráctil superior del músculo, se logrará siempre que una vez activadas, se realicen cargas en las direcciones de fuerza máxima y fuerza explosiva con pesos superiores al 80 % y entre siete y ocho series. Esta sería la base esencial del desarrollo de la resistencia especial competitiva, ya sea en función de la fuerza o de la velocidad.

Los autores consideran que las cargas de entrenamiento necesarias para lograr el efecto biológico deseado deben investigar, qué se gasta en el organismo del deportista para el cumplimiento de los tipos de tareas, y qué se debe hacer para restablecer las pérdidas, para poder elevar las exigencias del entrenamiento y evitar los desgastes, las que en ocasiones son irreversibles y conllevan a la pérdida de las capacidades competitivas.

En este sentido Platonov (1990), Verjoshansky (1990), Molnar (2003) se ocuparon de investigar la recuperación del deportista, no hablándose ya de descanso, sino de trabajar para acelerar la recuperación. Platonov en su libro: "La adaptación al entrenamiento", manifiesta que, en la ejecución de cargas con direcciones combinadas con diferentes magnitudes, aparecerá la adaptación a estas indiferentemente y a diferentes horas.

En este sentido se ponen ejemplos con diferentes combinaciones de magnitudes en los tres sistemas energéticos. De ahí que se haga necesario saber las magnitudes de cada dirección del entrenamiento para cada atleta y clasificarlas para proyectar los incrementos una vez lograda la adaptación. Otro aspecto importante es el saber en qué horas del día el organismo asimila mejor los tipos de cargas y su disponibilidad energética, física y mental para aplicar las sesiones de entrenamiento.

El entrenador debe conocer los procesos regenerativos del organismo de sus deportistas comparados con las magnitudes de las cargas, su tipo y cuánto dura su restablecimiento. De ahí la necesidad de usar a diario y en la planificación de los mesociclos y los microciclos, los intervalos de descanso óptimo entre las sesiones de entrenamiento para lograr el objetivo.

Por estas razones asumimos el criterio de Ruíz, (2012) el cual plantea que la recuperación funcional, el restablecimiento y la regeneración son estadios que garantizan la aparición de la supercompensación, constituyen el objeto, el camino y el fin del entrenamiento deportivo.

Dichas afecciones son las que hacen que encontremos en la preparación del luchador aspectos que atentan contra el proceso de supercompensación y la adaptación como fenómeno elemental que provoca la agresión de la carga física al organismo del deportista.

DISCUSIÓN

La problemática de nuestra investigación radica en que los luchadores juveniles durante su formación deportiva reciben dos cargas de trabajo dentro de una misma sesión de entrenamiento, violando el criterio de los dos aspectos de su organización, la distribución de las cargas en el tiempo y la interconexión entre ellas (Verjoshanskij, 1990).

En la investigación se demuestra que el luchador recibe una primera carga que posee un sistema de planificación bien estructurado y diseñado para el logro de los resultados competitivos, teniendo en cuenta su edad, los ejercicios propios de la preparación especial y general, la talla, el peso corporal y los índices de la carga propios para cada etapa de la preparación, considerando los sistemas competitivos que se efectúen y una segunda carga que se realiza de diversas maneras por parte de los entrenadores, donde el 87 % lo ejecuta de manera empírica, lo que hace que los luchadores reciban dos tipos de cargas en una misma sesión de entrenamiento, faltando la integración de esta última a los objetivos de la unidad de entrenamiento.

Por otra parte y en un mismo sentido se destaca que los luchadores realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular de su preferencia, sin contemplar los que verdaderamente inciden en la musculatura que interviene en ejecución técnica de los ejercicios básicos, sin controlarse además el volumen y la intensidad a realizar, por lo que el luchador recibe una carga planificada y controlada por una parte y en otro momento del entrenamiento otra carga que no es planificada, ni estructurada, violándose lo establecido desde el punto de vista

metodológico que es la realización de una carga única, como se orienta para el trabajo con sobrecargas.

Estas violaciones hacen que hayan aparecido lesiones, estrés competitivo, bajo rendimiento y deficiencias en la recuperación y el restablecimiento de nuestros luchadores. Estos aspectos conllevan mejorar la planificación de la preparación de fuerza de los luchadores juveniles.

Para solucionar a esta problemática se ha diseñado un plan de preparación de fuerza el cual se aplica a los luchadores juveniles que radican en la EIDE Provincial "Héctor Ruíz" desde el curso 2017-2018, el que se ejecuta con criterios de entrenamiento personalizado, con un estudio morfológico sobre los principales músculos que intervienen en la ejecución técnica de los ejercicios básicos para el trabajo con pesas, para su realización, se ha determinado utilizar cargas adicionales, es decir, fuera de lo orientado por el programa de preparación para el deportista, el cual tiene una novedad que se ofrece en rangos y no puntual como lo determina el PIPD.(González y Lanza 2017)

La individualización del proceso concebido a partir de las premisas básicas logradas en los diagnósticos iniciales y dirigidos tanto a fortalezas como debilidades detectadas. El trabajo de fuerza se realiza dentro de la preparación como una tarea más de cada unidad de entrenamiento según corresponda, con una frecuencia aproximada entre dos y cuatro ejercicios por sesión y entre dos y tres sesiones con pesas por semana, considerando la etapa de la preparación.

Describiendo un tanto lo realizado en la práctica, podemos plantear que el objetivo de la Etapa de Preparación General (EPG) se precisa en adaptar a los luchadores para crear las bases iniciales de la fuerza, profundizando más en el volumen que en la intensidad, haciéndola coincidir con la planificada en los ejercicios básicos y especiales; para la Etapa de Preparación Especial (EPE) los objetivos se relacionan con la coordinación intermuscular, concentrándonos en el trabajo de la fuerza rápida hasta llegar a la etapa competitiva.

Los objetivos por mesociclos se determinaron a partir del propósito de mantener los niveles de fuerza que se dosifican, en correspondencia con las etapas,

microciclos y unidades de entrenamiento. La evaluación del proceso de la fuerza muscular se realizará mediante la observación de cada entrenamiento, la comunicación entre luchadores y entrenadores y el resultado máximo en los ejercicios auxiliares seleccionados. El resto de los ejercicios realizados fueron dosificados a partir de la experiencia de los entrenadores y lo orientado por el PIPD, (2016).

La preparación deportiva como proceso de largos años, donde se potencie la obtención de altos rendimientos deportivos sin comprometer la salud física y emocional del atleta, se debe considerar la preparación deportiva sostenible como ..."el proceso pedagógico multifactorial e integrador dirigido al perfeccionamiento físico y su desarrollo de capacidades, cuyo objetivo es alcanzar altos rendimientos deportivos sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana"... (Santana, 2000).

CONCLUSIONES

El tema abordado permite dar a conocer la importancia en asumir una formación en los jóvenes como verdaderos seres biosicosociales, los que serán los deportistas del futuro. Los procedimientos sobre la planificación que se proponen contemplan aspectos metodológicos esenciales sobre la preparación de la fuerza de los luchadores juveniles. La aplicación de estos aspectos de la preparación permitirá no solo reformar el proceso de planificación de los luchadores juveniles, sino trabajar sobre las verdaderas necesidades de la fuerza muscular en cada atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Callan, S. (2000). *Physiological profiles of elite freestyle wrestlers*. Journal of Strength and Condition Re-search 14, 162-169
- Colectivo de Autores. (2016). *Programa Integral de Preparación para el Deportista*. Federación Cubana de Luchas. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Cortegaza, L. (2003). *Preparación física* (1). La preparación física general. *Revista digital*, 9(67), diciembre. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

- García, J. y col. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Galcovki, N. y Catulin, A. (1960). *La lucha deportiva. Libro de texto*. Fisicultura, Esporta. Moscu.
- González. S. y Cañedo, I. (2000). *Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva*. [Libro digital]. Disponible en: <http://www.inder.cu>
- González, L. y Noriega, J. (2015) *Análisis de los Macrociclos de preparación de los luchadores juveniles y escolares de la Provincia de Villa Clara. Folleto Resumen Forum de Ciencia e Innovación Tecnológica*. Dirección Provincial de Deportes Villa Clara.
- González, S. (2014). *La preparación física en la lucha deportiva*. *EFDeportes.com*, Noviembre de 2014.
- González, S. (2017). Fundamentos biomecánicos de la lucha deportiva. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36 (3).
- González, L. y Lanza, A. (2017). *Metodología para la preparación de fuerza como carga complementaria integrada en el entrenamiento del pesista escolar Tesis de Doctorado*. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Villa Clara.
- Hrvoje, K. (2008). *Perfil de Lactato en la Lucha Greco - Romana*. <https://www.sobrentrenamiento.com> -1355-sa-257 cfb 27202594
- Platonov, V. (1990). *La adaptación al entrenamiento*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España
- Ruíz, A. (2012). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Santana, J. (2000) *Curso de Deporte y Medio Ambiente para los entrenadores del deporte en el eslabón de base*. Santa Clara. Tesis de Maestría.
- Verjoshanskij, I. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación* (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca. España