

## Alternativa metodológica para el desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en la lucha femenina

### Methodological alternative for the development of resistance to rapid force in the female struggle

Elier Ramón Silva-Sánchez<sup>1</sup>, Michel Alberto Pérez-García<sup>2</sup>, Carlos Agustín Pupo-  
Almira<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> *Lic. Profesor Instructor. Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Pedro Díaz Coello. Holguín, Cuba. [ersilva@nauta.cu](mailto:ersilva@nauta.cu)*

<sup>2</sup> *Dr.C. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [maperez@uho.edu.cu](mailto:maperez@uho.edu.cu)*

<sup>3</sup> *M.Sc. Profesor Asistente. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [cpupoa@uho.edu.cu](mailto:cpupoa@uho.edu.cu)*

*Fecha de recepción: 17 de septiembre de 2018*

*Fecha de aceptación: 21 de octubre de 2018*

---

#### RESUMEN

La investigación aborda un tema de mucha actualidad y polémica en los círculos académicos del deporte. Se parte de varios fundamentos teóricos metodológicos el tema del entrenamiento deportivo en las atletas de lucha libre femenina en la categoría de 13-15 años. Se persigue ofrecer una vía de solución al problema detectado, a partir de la contribución al desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida abordado en el proceso de la preparación física de las practicantes. En tal sentido se propone una alternativa metodológica como aporte principal de la investigación. Esta comprende un sistema de elementos estructurales y funcionales en la que se enfatiza como contribución en la planificación y ejecución de la preparación física especial de las féminas, orientadas al desarrollo metodológico para su cumplimiento.

**Palabras clave:** Alternativa metodológica; Resistencia a la fuerza rápida; Lucha femenina

#### ABSTRACT

The research deals with a topic of great relevance and controversy in the academic circles of sport. The subject of sports training in female wrestling athletes in the

category of 13-15 years is based on several methodological theoretical foundations. The aim is to offer a solution to the problem detected, from the contribution to the development of the resistance to the rapid force addressed in the process of the physical preparation of the practitioners. In this sense, a methodological alternative is proposed as the main contribution of the research. This includes a system of structural and functional elements in which it is emphasized as a contribution in the planning and execution of the special physical preparation of females, oriented to the methodological development for its fulfillment.

**Keywords:** Methodological alternative; Resistance to rapid force; Female fight

## **INTRODUCCION**

La lucha olímpica deportiva a lo largo de estos años se ha visto impactada por el desarrollo tecnológico alcanzado por la sociedad. Esto ha mediatizado los procesos de enseñanza-aprendizaje en la actualidad, donde el reglamento ha cambiado de manera constante en el ámbito internacional por más de una ocasión, en un mismo año, ha traído consigo la búsqueda de nuevas investigaciones, medios, métodos y procedimientos, contextualizados al medio donde nos desarrollamos.

Por otro lado también se debe reconocer los cambios en las exigencias de las competencias. En la contemporaneidad todo el evento transcurre en un solo día; por tanto se hace necesario nuevos criterios en las preparaciones de acuerdo a las transformaciones producidas en los últimos tiempos. Ello requiere de un nuevo enfoque en la dirección del entrenamiento, se tiende a elevar los niveles de intensidad y los ritmos de esfuerzos combinados como la resistencia a la fuerza rápida como uno de las capacidades específicas esenciales en el desempeño del luchadoras, conduciéndola a la búsqueda de fórmulas, mecanismos, estrategias que contribuyan a elevar la preparación de los atletas en aras de obtener mejores resultados deportivos.

El incesante y vertiginoso desarrollo del deporte contemporáneo y los retos siempre crecientes, así como las exigencias planteadas en cuanto a los resultados competitivos que identifica la lucha deportiva en Cuba ha alcanzado resultados

significativos a diferentes niveles, centroamericanos, panamericanos, mundiales y olímpicos.

El sistema de preparación nuestro es reconocido a nivel internacional por los resultados obtenidos en los diferentes lides en que han participado, dentro de este se encuentra la lucha femenina donde ha ocupando lugares cimeros en el área del Caribe, a pesar de la tardía inclusión en nuestro país, por lo que se ha hecho necesario un trabajo más individualizado en cada una de sus preparaciones debido a las exigencias existente en el ámbito nacional e internacional el cual nos exige la búsqueda de nuevas estrategias favorecedoras al proceso del entrenamiento durante la formación deportiva. Dentro de las direcciones esenciales a trabajar, se considera aquellas vinculadas con el desarrollo desde el punto de vista físico-especial.

Con el objetivo de lograr un desarrollo de las capacidades físicas, en lo particular la resistencia a la fuerza rápida como una de las capacidades específicas de los luchadores. Esta disciplina está llamada a cambiar los resultados existentes en el ámbito nacional e internacional. La lucha femenina presenta ciertas particularidades en su preparación que hay que tener en cuenta, produce variaciones cardinales del organismo de las niñas en el camino hacia la madures biológicas, se despliega el proceso de la maduración de las glándulas mamarias, con el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas de secreción interna (sexuales, tiroides, cápsulas suprarrenales).

Esto propicia un crecimiento del peso corporal las proporciones del cuerpo se inclinan a las del adulto, la cara cambia a consecuencia del desarrollo de la parte facial del cráneo y el camino hacia la madures biológicas. , que por sus características en estas edades aumentan el tratamiento en la preparación de las luchadoras, orientada a las exigencias actuales del equipo, teniendo en cuenta la edad, sexo, años de experiencia en la Lucha, sí es primer año, segundo, o tercer año en la categoría.

Durante la planificación del entrenamiento deportivo, se tiene en cuenta la maduración de las atletas basadas en las leyes biológicas, atendiendo a los altos logros deportivos que se pueden lograr con una correcta planificación e

individualización y ejecución de las actividades a realizar por los entrenadores cubanos, presentan entre sus desafíos fundamentales, el limitar las distancias presentadas por la inclusión de la Lucha femenina desde hace más de veinte años practicada en el mundo, de experiencia científico-pedagógica.

En la actualidad se ha reducido el espacio con los adelantos científicos técnicos aplicados a la lucha, donde predominan los esfuerzos combinados y reiterados durante los entrenamientos y competencias. Esto ha provocado la necesidad de proponer una correcta alternativa orientada hacia los altos logros competitivos, teniendo en cuenta el criterio de los siguientes autores Verjoshanski, Y. (1990), García Manso, J.M.; Navarro, V.M. y Ruiz, J.A. (2003), Morales, A. (2005), Viru, A. (2003).

Varios autores coinciden en sus criterios en lo referido en que la resistencia a la fuerza rápida se debe entender no como una división de la fuerza y la rapidez, sino como una cualidad individual, el cual para su desarrollo debe ser considerado en una misma serie con la rapidez, fuerza y la resistencia. También plantean como para ello se exige una educación de sus propios medios y métodos de entrenamientos. Lo antes expuesto por los autores, nos permitió realizar un estudio minucioso en estas edades, con la posibilidad de alcanzar un mayor desarrollo de la cualidad física de resistencia, la fuerza y la rapidez.

Producto a los cambios existente en el reglamento, donde las atletas deben mantener los índices de rapidez, fuerza y resistencia desde en el inicio del combate hasta el final del mismo, requiere de una duración relativamente larga, de tensión muscular al máximo de velocidad posible. Para su progreso físico se debe tener en cuenta una correcta selección de los métodos y procedimientos a utilizar durante el proceso del entrenamiento, con una visión acertada que posibilite organizar, planificar, ejecutar, controlar el desarrollo de la preparación.

El tema de la resistencia a la fuerza rápida en el programa de preparación integral del deportista, no se orienta en cómo se debe desarrollar la resistencia a la fuerza rápida en las clases de lucha, por lo que se hace necesario la búsqueda de una nueva alternativa que nos permitan contribuir al desarrollo de esta capacidad a estudiar, con una correcta selección de los métodos y procedimientos, en las

diferentes fases, etapas, periodos, durante el proceso del entrenamiento deportivo con una mejor posibilidad de organizar el sistema de la planificación.

En los diferentes cursos, preparaciones metodológicas, todavía es insuficiente el tratamiento respecto a la capacidad estudiada, es una de las problemáticas que se aprecia en la preparación de las féminas, llegan fácilmente al cansancio en el final de los combates, observado en los topes de control y competencias. También se pudo apreciar en la práctica profesional como la dirección físico motriz, resistencia a la fuerza rápida, no alcanza los niveles requerido de preparación en nuestras atletas. Existen una serie de irregularidades en la planificación y control que atenta contra los altos logros de los objetivos planificados.

También se encontraron un conjunto de insuficiencias para alcanzar el objetivo trazado en el proceso de entrenamiento, como:

- Poco desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida.
- Pobre interrelación de las capacidades físicas.
- Limitada orientación metodológica de la combinación de las capacidades físicas.
- Insuficiente tratamiento metodológico a la dirección físico motriz de resistencia a la fuerza rápida.

Por lo que se ha hecho necesario proponer una alternativa metodológica orientada a mejorar la resistencia a la fuerza rápida de las atletas sexo femenino de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

## **DESARROLLO**

La alternativa metodológica propuesta se encuentra estructurada en conformidad con la lógica de la dirección de la preparación física. Sus elementos son organizados de una forma jerarquizada, desde lo general a lo particular, según la significación de la propuesta. Su elaboración sigue el criterio de totalidad, con base en la teoría general de los sistemas, en tanto uno de sus componentes, de lo simple a lo complejo, a pesar propiedades determinantes y funciones específicas, que constituyen las leyes de la dialéctica, donde se incluyen cualidades distintivas y superiores durante el proceso del entrenamiento deportivo.

La elaboración de la alternativa metodológica, se realiza atendiendo los siguientes presupuestos epistemológicos.

- El análisis y establecimientos de los principios y fundamentos del desarrollo físico.
- La delimitación de los principales sustentos asociados a la propuesta de la resistencia a la fuerza rápida en el entrenamiento deportivo.
- La determinación de las características esenciales del proceso de la resistencia a la fuerza rápida en la preparación física, y los factores más significativos del desarrollo físico en la lucha femenina categoría 13-15 años.
- El establecimiento del sistema conceptual de la preparación física.
- La elaboración de varias premisas para la individualización de la preparación física en correspondencia con la etapa de trabajo.
- La delimitación de la propuesta y sus fases.
- La elaboración de acciones metodológicas para la propuesta de la preparación física.
- La implementación de la alternativa en su propuesta.

Para la realización de esta alternativa se siguió la siguiente metodología:

1. Caracterización de la preparación física de las atletas.
2. Organización del los subgrupos con características similares.
3. Organización de las direcciones físicas del plan por sub grupos.
4. Planificación del ciclo mecanismo de control.
5. Determinación de los ejercicios y dinámica de incremento de las cargas de planificación de los mesos y micros.
6. Planificación de las clases.
7. Evaluación del rendimiento.

Lo primero que se recomienda es realizar un test pedagógico a las atletas, con el objetivo de conocer el estado de la preparación física.

En el mismo se recomiendan las siguientes pruebas:

- Rapidez hasta 30metros.
- Resistencia 800 metros.
- Marcaje de fuerza.

### **Orientaciones metodológicas:**

El primer test que se realiza es el de la rapidez: se pone a las atletas de una en una recorrer una distancia de 30 metros al máximo de velocidad y se les mide el tiempo que realiza.

Medios a utilizar:

Pista.

Cronómetro.

Silbato.

Para el análisis de los resultados del test se recomienda ordenar a las atletas por subgrupos de divisiones: divisiones pequeñas (30kg, 34kg, 37kg), divisiones medianas (44kg, 48kg), y divisiones grandes (52kg, 57kg).

Teniendo en cuenta estos elementos, se pretende ofrecer la alternativa que en esencia consiste en lo siguiente:

- Desarrollar las capacidades físicas independientes durante el Periodo Preparatorio.
- Al iniciar la Etapa Especial se realiza otro test pedagógico para comprobar estado de desarrollo de cada una de las capacidades.
- Al inicio de la Preparación Especial, se comienzan a trabajar las capacidades unidas una vez a la semana.
- Durante el Meso Preparatorio de Control, se comienzan a trabajar las capacidades unidas 2 veces por semana.
- En la Etapa de Obtención de la Forma Deportiva se acentuará trabajándola 3 veces por semana.

La alternativa se aplicará durante las siguientes estructuras temporales y con las siguientes características:

Una Etapa de Preparación Física General, con:

- Mesociclo Entrante. Este durará aproximadamente 4 semanas, y se propone trabajar rapidez 3 frecuencias con tramos de 10, 20 y 30 metros; la fuerza 3 frecuencias con por cientos entre 50 y 60, y la resistencia 2 frecuencias con tiempo mínimo de trabajo de 10 minutos.

- Mesociclo Básico Desarrollador N°1. Este durará aproximadamente 9 semanas. Se propone el trabajo de rapidez incorporando tramos de 40 metros a los anteriores; el trabajo de resistencia aumenta hasta 20 minutos; y la fuerza debe trabajarse entre 55% y 65%.
- Mesociclo Básico Desarrollador N°2. Tendrá una duración de 4 semanas. Se propone el trabajo de rapidez incorporando tramos de 50 metros; la resistencia aumenta su tiempo de trabajo entre 35 y 40 minutos; y la fuerza se trabaja entre el 60% y 70%.

Una Etapa de Preparación Física Especial Variada, con:

- Mesociclo Mixto: Tendrá una duración de 4 semanas. Se propone el trabajo de rapidez con tres frecuencias semanales, manteniendo los tramos de 50 metros; la resistencia con tiempo de trabajo entre 25 y 35 minutos e incorporando el trabajo Fartlek; y la fuerza se trabaja entre el 70% y 80%.
- Mesociclo de Choque Intensivo: Tendrá una duración de 4 semanas. Se propone el trabajo de rapidez reduciendo a dos frecuencias semanales, manteniendo los tramos de 10, 20, 30, 40, 50 metros; la resistencia con tres frecuencias semanales y tiempo de trabajo de 30 minutos, manteniendo el trabajo Fartlek e incorporando el trabajo de resistencia especial; la fuerza se trabaja entre el 80% y 85% con dos frecuencias; y se incorpora aquí el trabajo en circuito para la resistencia a la fuerza rápida, con una frecuencia semanal.

Una Etapa de Obtención de la Forma Deportiva, con:

- Mesociclo Preparatorio de Control: Tendrá una duración aproximada de 4 semanas. Se propone el trabajo de rapidez en dos frecuencias, y ejercicios para rapidez especial y de reacción; la resistencia con tres frecuencias semanales, donde dos de ellas se dedican a la resistencia especial; la fuerza se trabaja entre el 85% y 90% con tres frecuencias, donde una de ellas se dedica a la fuerza rápida; y el trabajo de resistencia a la fuerza rápida con dos frecuencias semanales, una con ejercicios generales y especiales, y la otra con ejercicios en colchón.
- Mesociclo Competitivo: Tendrá una duración aproximada de 3 semanas. Se propone el trabajo de rapidez con tres frecuencias y ejercicios para rapidez



especial y de reacción; la resistencia con tres frecuencias semanales, con dos de ellas para la resistencia especial; la fuerza se trabaja con tres frecuencias, con dos de ellas para la fuerza rápida; y la resistencia a la fuerza rápida con tres frecuencias semanales con trabajo en circuito.

Los ejercicios que se proponen para el trabajo de en circuito de la resistencia a la fuerza rápida son: pron acostado, halón, semicucullilla, fuerza sentado, tren militar, barras, paralelas, planchas, abdominales, hiperextensión, levantones de tackle, levantones de bombero, reverencia, torsiones, y saltos.

### **CONCLUSIONES**

Se corroboraron inconsistencias en los fundamentos metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en la lucha femenina 13-15 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín, por lo que se propone una herramienta de corte metodológico para perfeccionar dicho proceso.

Con la propuesta de la alternativa metodológica se contribuirá a dinamizar la ejecución, control y evaluación del desarrollo de la resistencia a la fuerza rápida en la lucha femenina.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- García Manso, J.M.; Navarro, V.M. y Ruiz, J.A. (2003). *Planificación del entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Morales, A. (2005). *Entrenamiento Deportivo Personalizado: Alternativa para su dirección (planificación y ejecución)*. (Material no publicado) Universidad de Villa Clara. Facultad de Cultura Física. Las Villas.
- Verjoshanski, Y. (1990). *Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Viru, A. (2003). *Análisis y control del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.