

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 23/02/2020

Aceptado: 28/07/2020

La especialización de la preparación de fuerza para luchadores juveniles en una estructura de macrociclos integrados

The specialization of strength training for youth fighters in an integrated macrocycle structure

Jorge Clemente Noriega Gómez¹, Antonio de la Caridad Lanza Bravo^{2*}, Luis Alberto González Duarte³, Yordan La Rosa Muñoz⁴

¹ Dirección Provincial de Deportes Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0001-9083-310x

² Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0001-5472-4504

³ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba. Orcid 0000-0001-5393-3558

⁴ Escuela de Iniciación Deportiva Provincia Villa Clara, Cuba. Orcid 0000-0002-2229-7250

* Autor para correspondencia: alanza@uclv.cu

Resumen

La presente investigación surge por la necesidad existente en la preparación de los luchadores de la categoría juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Héctor Ruíz” de Villa Clara de incrementar la especialización de su entrenamiento, en específico de la preparación de fuerza como capacidad determinante en su competición, y de incluir esta en la estructura de macrociclos integrados como modelo contemporáneo de estructuración del entrenamiento. Tiene como objetivo organizar los contenidos de los ejercicios complementarios de Lucha en sucesión e interrelación con las diferentes manifestaciones de la fuerza en la estructura de macrociclos integrados. Para su cumplimiento, mediante la técnica grupal tormenta de ideas, se determinan inicialmente los ejercicios complementarios y su agrupación en diferentes grupos, luego de la agrupación de los ejercicios se distribuyen mediante el enfoque sistémico en los diferentes macrociclos y fases de la estructura, garantizando su sucesión en el incremento de la especialización y su interrelación con la manifestación de la fuerza correspondiente en los macrociclos. La propuesta es evaluada por especialistas quienes emiten juicios favorables acerca del resultado obtenido.

Palabras clave: luchadores juveniles, especialización, fuerza, macrociclos integrados

Abstract

The present research arises from the existing need in the preparation of youth fighters category of Sports Initiation School "Hector Ruiz " from Villa Clara to increase the specialization of their training, specifically the preparation of strength as a determining ability in their competition, and to include this in the structure of integrated macro cycles as a contemporary model of training structuring. Its objective is to organize the contents of the Fighting complementary exercises in succession and interrelation with the different manifestations of the force in the structure of integrated macro cycles. For its fulfillment, by means of the group brainstorming technique, the complementary exercises are initially determined and their grouping into different groups, after the grouping of the exercises they are distributed through the systemic approach in the different macro cycles and phases of the structure, guaranteeing their succession in the increase in specialization and its interrelation with the manifestation of the corresponding force in the macrocycles. The proposal is evaluated by specialists who make favorable judgments about the result obtained.

Keywords: youth fighters, specialization, strength, integrated macro cycles

Introducción

Producto del resultado de investigaciones realizadas por Reib (1991), Navarro (1994, 2003), Costagliola (2014), ocurrieron cambios en la concepción contemporánea de la organización de las estructuras para la distribución temporal de las cargas de entrenamiento, surgiendo modelos con estructuras de entrenamiento más cortas, a las que se les llamó "de cargas acentuadas", estas se caracterizan además por una mayor especialización y acentuación en el contenido.

Estos modelos de acentuación de la carga se recomiendan para la etapa llamada por Matveev (1983) de perfeccionamiento deportivo profundo, esta se encuentra intermedia entre la etapa de iniciación, para la que se propone la utilización de los modelos clásicos de preparación con cargas diluidas y la etapa de máximos rendimientos en la que se deben utilizar los modelos de cargas concentradas. De esta manera, con la acentuación de las cargas de fuerza, se lograría la intensificación de la preparación especial condicional que requieren los luchadores juveniles en su desarrollo en el tránsito hacia el alto rendimiento.

En la Lucha olímpica se destacan las investigaciones de González (2013), en las que se brinda un amplio tratamiento en dirección a la planificación, sin embargo no aborda el proceso de especialización y acentuación en la preparación de la fuerza en su integralidad.

En dirección al tratamiento de los componentes de la preparación física, Carreño (2009) propone una estructura para la preparación física, sin embargo su investigación está dirigida al entrenamiento de luchadores escolares, por lo que no destaca la especialización ni la acentuación requerida en las edades juveniles.

Por otra parte, Guevara (2014) propone acciones para la efectividad en los movimientos técnicos de pie a cuatro puntos en luchadores escolares relacionados con la fuerza; López (2016) determina dimensiones e indicadores en el proceso de enseñanza aprendizaje (PEA) en la Lucha Olímpica.

Fernández (2020) dirige su investigación al tratamiento a la preparación táctica en los deportes de combate, haciendo énfasis en la Lucha deportiva, este autor concluye que es necesario que el profesor posea una herramienta científico-metodológica para desarrollar el proceso de preparación con carácter personalizado, lo cual hará que el proceso se atempere a las características y posibilidades de cada uno de los luchadores.

En el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) del 2016, se dan orientaciones que priorizan la preparación física general; sin embargo, al igual que en los casos anteriores la especialización de la preparación de la fuerza con la acentuación requerida de las cargas para la categoría juvenil, no ha sido abordada suficientemente.

Los autores del presente estudio, en investigaciones anteriores, trabajan sobre el tratamiento metodológico que se realiza para planificar el entrenamiento de la fuerza en luchadores de 16-18 años en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y con posterioridad proponen procedimientos para contribuir a la planificación de la fuerza muscular en relación con el mejoramiento de la técnica en los jóvenes luchadores, estudios que constituyen antecedentes del presente.

Sin embargo, dichas propuestas se dirigen al desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza mediante ejercicios con pesas, las que se suceden e interconectan en la organización de los diferentes macrociclos y fases de la estructura, pero carecen de la utilización de ejercicios complementarios de Lucha en unión a los ejercicios con pesas para incrementar la especialización necesaria en esta categoría, en el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza.

Teniendo en cuenta lo anteriormente señalado y que según Verjoschansky (1990) los criterios de la organización de la carga son la distribución temporal y su sucesión e interrelación, el objetivo de la investigación se dirigió a: Organizar los contenidos de los ejercicios complementarios de Lucha en sucesión e interrelación con las diferentes manifestaciones de la fuerza en la estructura de macrociclos integrados.

El estudio aporta una propuesta para la estructuración del entrenamiento según el modelo de macrociclo integrado con cargas acentuadas para luchadores, en el que se inserta la utilización de ejercicios complementarios de Lucha para el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza.

Metodología

Se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico, fue necesario además utilizar la tormenta de ideas para la clasificación de los ejercicios complementarios y su distribución en diferentes grupos. Esta técnica de grupo suele ser un proceso interactivo grupal no estructurado para generar nuevas y mejores ideas que las producidas de manera independiente, aprovechándose así la capacidad creativa de los participantes.

Para la selección de los entrenadores que participaron en las sesiones se procedió de manera intencional, seleccionando en la provincia de Villa Clara a los que reunían los siguientes criterios:

- Tener 10 años o más de experiencia en el entrenamiento de la categoría.
- Tener estabilidad en la preparación de equipos juveniles.
- Ser licenciados en Cultura Física.
- Haber participado en los entrenamientos de los luchadores para Olimpiadas Nacionales de Alto Rendimiento.
- Aportar sistemáticamente luchadores a la EIDE provincial "Héctor Ruíz" de Villa Clara.

Fueron seleccionados 12 entrenadores, de ellos 5 de Lucha de diferentes centros deportivos en la provincia, quienes proceden de los municipios Santa Clara y Placetas, los cuatro entrenadores de la EIDE de Villa Clara y el comisionado provincial. Además se consideró necesario por las temáticas a

abordar la participación de dos profesores de Levantamiento de pesas de la Facultad de Cultura Física, los que cumplieran con los tres primeros requisitos.

Mediante el enfoque sistémico se establecieron las relaciones e interdependencias entre los ejercicios complementarios determinados y su interrelación con la manifestación de fuerza desarrollada en los macrociclos y sus fases, así como su sucesión para el incremento de la especialización.

El criterio de especialistas se utilizó para obtener su valoración sobre los ejercicios determinados, su inclusión en la estructura y su especialización. Para ello se encuestaron 7 especialistas, de ellos 3 miembros de la Sección técnica metodológica de la provincia de Villa Clara, dos profesores de Lucha y dos profesores de Teoría y metodología del entrenamiento deportivo de la facultad de Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Todos licenciados en Cultura Física, con más de 10 años de experiencia y dominio de los modelos contemporáneos de estructuración del entrenamiento.

Resultados y discusión

Clasificación de los ejercicios complementarios

Inicialmente se definió como ejercicios complementarios: aquellos ejercicios que, integrados al resto de los ejercicios técnico-tácticos del entrenamiento del luchador juvenil y, en interrelación con la manifestación de la fuerza determinada para la fase correspondiente, permitirían incrementar la especialización de la preparación de fuerza y fortalecer la musculatura que interviene en la ejecución de las acciones del luchador.

A partir de esto se clasificaron aquellos que permitirían ser un complemento de los ejercicios con pesas para los luchadores, e incrementarían la preparación especializada necesaria en esta categoría. De esta manera quedaron clasificados los tipos de ejercicios que se muestran en la figura 1.

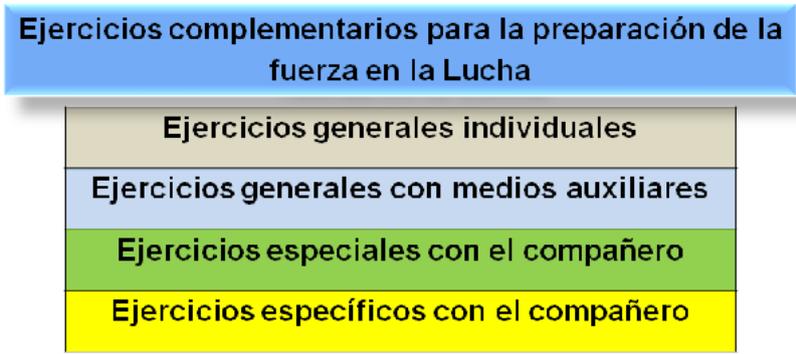


Figura 1. Clasificación de los ejercicios complementarios para el entrenamiento de la fuerza en los luchadores juveniles

Luego de clasificar los ejercicios en estos cinco grupos se distribuyeron en los diferentes macrociclos y fases de los dos ciclos de la preparación como se muestra en las figuras 2 y 3.

Distribución de los ejercicios complementarios

En la figura 2 se observa como en el ciclo I se incrementa la especialización en las diferentes fases, iniciando con los ejercicios generales individuales y los ejercicios con medios auxiliares, a partir del macrociclo II se incrementa la especialización en la fase especial con los ejercicios con el compañero en unión a la fuerza rápida y se finaliza con los ejercicios específicos con el compañero relacionados con la resistencia la fuerza rápida al final de ese macrociclo.

Ambas capacidades, la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza rápida son determinantes en el rendimiento del luchador. Este aumento de la especialización ocurre para enfrentar la competencia preparatoria más fuerte en este ciclo, al final del macrociclo III que es la Copa Sancti Spíritus.

CICLOS	CICLO I																									
MACROCICLO	MACROCICLO I								MACROCICLO II								MACROCICLO III									
FASES	General			Específica				M	General			Específica				M	General				Específica				M	
MICROCICLOS	G	G	G	E	E	E	E	CP	G	G	G	E	E	E	E	CP	G	G	G	G	E	E	E	E	CP	
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
TIPOS DE FUERZA	Adaptación			Res. Fuerza					Res. Fuerza.				Fuerza rápida.					Fuerza rápida				Res. Fuerza Rápida				
MEDIOS	GI			GMA				FE	GMA				EC				FE	GMA				ESP C				FE
				EC					GI									EC								

Figura 1. Distribución de los ejercicios complementarios en el ciclo I en relación con el tipo de fuerza.

En la figura 3 puede notarse como ocurre una mayor especialización, por lo general se utiliza un gran volumen de ejercicios con el compañero desde las fases generales de los dos macrociclos y se finalizan con los ejercicios específicos con el compañero, en unión a la resistencia a la fuerza rápida.

Debe destacarse que al final del macrociclo III se encuentra la competencia fundamental que es la participación en las Olimpiadas Nacionales Juveniles.

CICLOS	CICLO II															
MACROCICLO	MACROCICLO IV									MACROCICLO V						
FASES	General				Específica				M	General			Específica			M
MICRO	G	G	G	G	E	E	E	E	C	G	G	G	E	E	E	C
SEMANAS	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
TIPOS DE FUERZA	Fuerza Rápida				Res. Fuerza Rápida					Res. Fuerza			Res. Fuerza Rápida			
MEDIOS	EC				ESP C				FE	EC			ESP C			FE
	GMA									ESP C						

Figura 3. Distribución de los ejercicios complementarios en el ciclo II en relación con el tipo de fuerza.

Con posterioridad se hicieron propuestas de diferentes ejercicios para cada una de las clasificaciones y se propusieron ideas acerca de su dosificación e integración a la estructura de macrociclos integrados, resultados que se muestran a continuación.

Determinación de los ejercicios complementarios

Ejercicios generales individuales (GI)

Estos ejercicios se deben utilizar en las fases generales de los macrociclos integrados I y II, ellos son, flexiones de brazos (planchas) abiertas, cerradas, submarinas, con palmadas y con un solo brazo; cuclillas y saltos al frente, abdominales y sus variantes, hiperextensiones y ejercicios de cuello, barra fija y paralelas. Su dosificación estará entre 10-15 repeticiones, las series entre una y cinco, el descanso entre uno y tres minutos. Pueden emplearse otros ejercicios según las necesidades de los luchadores y la experiencia del entrenador.

Ejercicios generales con medios auxiliares (G MA)

Estos ejercicios se utilizarán en la fase específica del macrociclo I combinados con los ejercicios especiales con el compañero; para la fase general del macrociclo II este grupo de ejercicios se combinará con los ejercicios generales individuales, mientras que en la fase general del macrociclo integrado III se combinará con los especiales con el compañero. Estos son los escalamientos de la soga, saltos al lado y por encima de un compañero y/u obstáculos, los ejercicios con poleas, con aparatos gimnásticos (barra fija y barras paralelas), con pelotas medicinales, gomas de caucho y muñecos.

Ejercicios especiales con el compañero (EC)

Estos ejercicios se proponen para las fases específicas de los macrociclos integrados I y II y la fase general de los macrociclos III, IV y V, cuyo objetivo fue mantener los niveles de resistencia a la fuerza, fuerza rápida y la resistencia a la fuerza rápida con los esfuerzos específicos de la Lucha Greco-romana.

Estos ejercicios fueron: flexión de los brazos acostado con resistencia del compañero, caminar en carretillas (decúbito prono y supino), flexiones de los brazos en parada de manos, caminar con el compañero sujetado de costado, giro con agarre de turca del compañero en el lugar, despegue del compañero con agarre de brazo y muslo, arqueo alterno con agarre de la cintura del compañero, entrada de takle por el tronco del compañero, entrada de volteo por ambos lados despegando al compañero.

Su dosificación estará entre ocho y 12 repeticiones, con series entre una y tres y el descanso entre uno y tres minutos. Pueden ser empleados otros ejercicios según las necesidades individuales de los luchadores, la experiencia del entrenador y lo orientado en el PIPD (2016).

Ejercicios específicos con el compañero (ESPC)

Estos ejercicios se determinaron para la fase específica de los macrociclos integrados III, IV y V, cuyo objetivo fue mantener los niveles de fuerza en la resistencia a la fuerza rápida de los esfuerzos específicos de la Lucha Greco-romana.

Estos ejercicios fueron: suple con compañero (10 repeticiones en 15 segundos), takle al tronco en 15 segundos (mayor cantidad de repeticiones), carrera de 10 metros con el compañero, proyecciones en movimiento y regreso en salto horizontal, abdominales en cuatro puntos encima del compañero, arqueos en el colchón, arqueo con agarre de un compañero hasta llegar a puente de cuello, salto en viola, pasar entre piernas y takle a otro compañero, combate de lucha en la pista.

Su dosificación estará entre 8-10 repeticiones, con series entre una y dos y el descanso entre uno y dos minutos. Pueden ser empleados otros ejercicios según las necesidades individuales de los luchadores, la experiencia del entrenador y lo orientado en el PIPD (2016).

Los especialistas seleccionados coincidieron en reconocer de manera positiva la organización de los ejercicios complementarios propuesta, demostrando la importancia que desde el punto de vista práctico le atribuyen. De igual forma consideraron adecuada su interrelación con las manifestaciones de fuerza propuestas en la estructura, así como la distribución y sucesión de estos, observándose el aumento de su especialización a medida que se avanza en la estructura.

Conclusiones

Es necesario modificar la concepción de la programación en la preparación de la fuerza, mediante la interrelación de los ejercicios complementarios de Lucha con los ejercicios de pesas, de manera que se garantice en la estructura una mayor especialización y la correcta sucesión e interconexión de las diferentes manifestaciones de la fuerza.

La acentuación de las cargas de los ejercicios complementarios en la organización de la preparación de la fuerza de los luchadores juveniles, permitirá el necesario incremento de la especialización, constituyendo una vía para el desarrollo de la fuerza especial.

Referencias

- Carreño, J. E. (2001). Orden en importancia de las capacidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en el estado óptimo de la preparación física en luchadores de 12 a 15 años de edad. Revista Digital - Buenos Aires 7 (34). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Costagliola, V.I (2014). Modelos de planificación deportiva, unidad deporte de alto rendimiento. Recuperado de <http://www.judochile.cl>
- Federación Cubana de Luchas. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista. Ciudad de la Habana.
- González, S. A. (2013). Técnica y Táctica en la Lucha Deportiva. La Habana: Editorial Científico Técnica.

- López, R. (2016). La dirección del Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Lucha Olímpica. (Tesis de Doctorado). Villa Clara. UCLV "Marta Abreu" de Las Villas: Centro de Estudios de Educación "Gaspar Jorge García Galló".
- Fernández Pérez, L. Lara Sánchez, Y & Lanza Bravo, A. (2020). Problemas sociales en el estudio del tratamiento de la preparación táctica en los deportes de combate. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo* 10, (19).
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Ráduga.
- Navarro, F. (1994). Modelos de planificación del entrenamiento en deportes de resistencia. Apuntes del modelo 2.1.6 del master de Alto Rendimiento deportivo. COE.
- Navarro, F. (2003). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Revista digital efdeportes*, 9 (67). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Reib, M. (1991). Problemas del entrenamiento de alto nivel en los deportes de resistencia. *SDS*. X (22), 30-39.