

Metodología para el desarrollo de la fuerza rápida en luchadores del estilo libre de la categoría 14-15 años de la Escuela de Iniciación Deportiva de Santiago de Cuba

Methodology for the development of fast strength in free style wrestlers of 14-15 years old category from Santiago de Cuba EIDE.

- Enrique Wanton Prince
Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Hugo Lidio Shelton



Resumen

El desarrollo de la fuerza rápida aparece como uno de los aspectos más significativos en la preparación de los luchadores. Los cambios en las reglas de competencias exigen un mejor incremento del nivel de la actividad motora de los luchadores y los éxitos en la participación en competencias depende grandemente de la capacidad de los deportistas de desarrollar la máxima fuerza muscular en el más corto período del tiempo durante la ejecución de las acciones técnicas, sin perder su estructura. Al evaluar la encuesta aplicada se observa que el nivel técnico metodológico de los entrenadores es deficiente a juzgar por las respuestas a las preguntas formuladas en la encuesta. Se propone en la presente investigación una metodología para la preparación de fuerza rápida de los atletas de lucha libre categoría 14-15 años de la Escuela de Iniciación Deportiva de Santiago de Cuba. Los entrenadores en su totalidad aprobaron la metodología que se propone en el presente trabajo, después de recibir un asesoramiento y reflejar sus experiencias.

Abstract

The development of fast strength is one of the most significant aspects in the preparation of wrestlers. Changes in rules of competition demand a greater motor activity in wrestlers, and succeed in competitions depend on a great extent upon the athlete's capacity to develop the maximum muscular strength in the shortest possible time during the execution of technical actions, without losing its structure. Evaluating the survey that was applied, it is possible to realize that the technical methodological level of coaches is defective taking into account the answers given to the questions in such survey. In this research work, a methodology for the preparation of fast strength for free wrestling athletes in the 14-15 years old category from Santiago de Cuba EIDE is put forward. After being advised and showed their experiences, all coaches agreed with the methodology

proposed in this work.

Palabras claves: fuerza rápida; lucha libre; metodología

INTRODUCCIÓN

En el curso del desarrollo de la humanidad y con el avance científico técnico y económico se ha incrementado considerablemente en la mayor parte del mundo el avance deportivo.

El deporte como fenómeno social representa el factor de la Educación Física, es una de las formas fundamentales de la preparación del hombre tanto para la actividad laboral como para otros géneros socialmente indispensables, también es uno de los medios más importantes para la educación ética y estética en la sociedad, es la satisfacción plena de las demandas espirituales en el ser humano y la reafirmación de los vínculos internacionales.

El deporte y la Educación Física han jugado un papel fundamental en todo el proceso evolutivo del hombre ocupando una parte de suma importancia en la vida de éste. En el sentido estricto del deporte, es definido como competencia propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la Cultura Física, de la sociedad, como área especial de vinculación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano, así como la capacidad de aplicar racionalmente sus fuerzas, actitudes y habilidades.

En la sociedad cubana el deporte no es sólo la forma de medir nuestras fuerzas y alcanzar reconocidos resultados deportivos, sino en su conjunto tiene como objetivo fundamental lograr un desarrollo armónico y multilateral del hombre.

La lucha, tuvo su verdadero despertar después del primero de enero de 1959 con el Triunfo de la Revolución y la creación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) en 1961.

El deporte cubano, como el deporte actual, ha logrado considerables éxitos en las arenas internacionales tanto en juegos Centroamericanos, Panamericanos, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos.

Estos triunfos no son por obra de la casualidad: son el resultado de los esfuerzos desarrollados por el Estado, partido, gobierno y todas las organizaciones de masas hacia el deporte y la cultura física y además por la creación de todas las condiciones para aumentar el nivel de los atletas y técnicos.

El deporte de la Lucha no está excepto de estas atenciones, y los entrenadores y técnicos cubanos han sabido poner bien en alto el nombre del país a nivel internacional, esto puede verse en los resultados de atletas como Raúl Cascaret (doble campeón mundial), Alejandro Puente (campeón olímpico y campeón mundial), Aldo Martínez (campeón mundial), Filiberto Azcuy (doble campeón olímpico) entre otras glorias de este deporte.

En la lucha deportiva en gran medida del éxito en la participación de las competencias depende el nivel de desarrollo de las capacidades de los practicantes. El desarrollo de la fuerza rápida aparece como uno de los aspectos más significativos en la preparación de estos. Los cambios en las reglas de competencias exige un incremento del nivel de la actividad motora de los luchadores y los éxitos en la participación en competencias depende en gran medida de la capacidad de los deportistas de desarrollar la máxima fuerza



muscular en el más corto período del tiempo durante la ejecución de las acciones técnicas, sin perder su estructura.

Una particular posibilidad para el perfeccionamiento de la capacidad fuerza rápida tienen los luchadores jóvenes. La metodología para desarrollar esta manifestación de la fuerza no ha sido reflejada con gran envergadura en las investigaciones científicas.

Todo esto permitió arribar al siguiente problema científico:

¿Cómo lograr un mejoramiento de la fuerza rápida en los luchadores escolares estilo libre de la categoría 14-15 años de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Santiago de Cuba?

A partir de dicho problema científico se aborda el siguiente **objeto de estudio**:

La preparación física de los atletas.

El campo de acción

La preparación de fuerza rápida en los atletas

Definiéndose como **objetivo**

Elaboración de una metodología para el desarrollo de la fuerza rápida en atletas de lucha libre de la categoría 15-16 años de la EIDE de Santiago de Cuba.

La idea a defender

La aplicación de una metodología para el entrenamiento de la fuerza rápida empleando ejercicios con pesas posibilitará incrementar los resultados de esa capacidad física en los atletas.

Tareas científicas

1. Análisis de la bibliografía que posibilite revelar las nuevas tendencias históricas del objeto de estudio y el campo de acción.
2. Diagnosticar el estado de la fuerza rápida en los atletas.
3. Elaborar la metodología para el entrenamiento de la fuerza rápida.
4. Proponer la metodología.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Esta investigación se realizó considerando nueve mesociclos del período preparatorio.

Se aplicó a cuatro entrenadores una encuesta para conocer el nivel técnico metodológico que poseían para la aplicación de los ejercicios con pesas para desarrollar la fuerza rápida.

ENCUESTA

PREGUNTA 1. La metodología que aplica a sus atletas para desarrollar la fuerza rápida es empleando ejercicios con pesas u otros medios

PREGUNTA 2. Si es con pesas, de quién o quiénes es la metodología

Autores cubanos..... autores extranjeros.....

Pregunta 3. Conoce el contenido de la metodología

SÍ..... NO.....

Pregunta 4. Si es positiva la respuesta a la pregunta anterior puede enunciarlos

Pregunta 5.- Los contenidos que revela están actualizados

SÍ..... NO.....

Pregunta 6.- Mencione los métodos para el desarrollo de la fuerza rápida

empleando ejercicios con pesas

Pregunta 7.- Con que frecuencia en la semana planifica en los atletas ejercicios con pesas y cuantas dedicadas a la fuerza rápida

Pregunta 8.- Donde ubica los entrenamientos para el desarrollo de la fuerza rápida, antes o después del entrenamiento específico.

Pregunta 9.- Cómo aplica los tests de fuerza rápida

Una vez elaborada la metodología se sometió a la revisión por parte de los entrenadores de la EIDE de diferentes categorías de edades para conocer su grado de aceptación.

En la presente investigación se emplearon como métodos del nivel teórico:

- **Histórico lógico:** Este método fue utilizado con el fin de profundizar en las particularidades y cualidades del objeto de estudio, con el propósito de reforzar los conocimientos para apoyar la fundamentación teórica del trabajo según la bibliografía consultada.
- **Análisis y síntesis:** Se utilizó con el objetivo de fundamentar teóricamente la investigación, partiendo de la recopilación de la información que se encontró en la bibliografía consultada.

MÉTODOS EMPÍRICOS

- **Observación:** Se realizó con el objetivo de describir los aspectos observados de información necesaria, en ese caso se observan los movimientos técnicos que se clasificaron en efectivos o no efectivos. Los efectivos serán si el atleta logra efectuar el movimiento técnico. Los no efectivos cuando no se logre realizar la técnica, este lo realizamos en diferentes toques de control y copas.

En el presente trabajo se propone una metodología para el desarrollo de la fuerza rápida en los atletas realizando ejercicios con pesas.

OBJETIVO DE LA METODOLOGÍA

Proponer a los entrenadores de lucha libre la categoría 14-15 un documento estructurado en pasos metodológicos e indicaciones metodológicas que posibilite el incremento de la fuerza rápida empleando ejercicios con pesas.

Tareas de la metodología

1. Establecer las repeticiones para el desarrollo de la fuerza rápida a partir de las repeticiones para esos mesociclos.

Indicaciones Metodológicas

Las repeticiones generales para esos mesociclos están en dependencia de las características de estos y del objetivo de la preparación de fuerza.



Mesociclos	Repeticiones Generales	% dedicado a la Fuerza Rápida
1. Entrante.	800	20%- 160 r
2. Bás. Dejann.	1000	25%- 250 r
3. Bás. Dejann	1200	30%- 360 r
4. Bás. Est.	1100	30%- 330 r
5. Bás. Des.	1300	35%- 455 r
6. Bás Est.	1250	35%- 437 r
7. Bás. Des.	1350	40%- 540 r
8. Bas Est.	1150	45%- 517
9. Preparatorio de control	950	50 %- 475

2. Establecer el volumen a realizar por microciclos.

Indicaciones Metodológicas

Se establece el volumen a realizar por microciclos atendiendo a las características de estos y al cumplimiento de los objetivos para el desarrollo de la fuerza rápida.

Mesociclos	Microciclos	%	Repeticiones
1 (160)	1	26	42
	2	30	48
	3	27	43
	4	17	27
	5	28	70
2 (250r)	6	22	55
	7	32	80
	8	18	45
	9	28	101
	10	26	94
3 (360r)	11	30	108
	12	16	58
	13	29	96
	14	24	81
	15	27	89
4 (330r)	16	20	66
	17	28	128
	18	25	114
	19	30	136
	20	17	77
5 (455r)	21	32	140
	22	27	118
	23	23	100
	24	18	79
	25	24	130
6 (437r)	26	32	173
	27	27	146
	28	17	92
	29	33	171
	30	28	149
7 (540r)	31	22	114
	32	17	88
	33	23	109
	34	27	128
	35	32	152
8 (517r)	36	18	85
9 (475r)			

3) Subdirecciones de la fuerza rápida a entrenar.

Indicaciones Metodológicas

Se propone entrenar la Fuerza Rápida Explosiva y la Fuerza Rápida Potencia considerando las acciones específicas del luchador.

4) Intensidad de la carga a partir de los resultados máximos en los ejercicios básicos del levantamiento de pesas.

Indicaciones Metodológicas

La fuerza rápida explosiva se entrenará del 25 al 50 % del resultado máximo y la fuerza rápida potencia del 51 al 80% del resultado máximo.

5.Repeticiones por series

Indicaciones Metodológicas

Para la Fuerza Rápida Explosiva y Fuerza Rápida Potencia de 1 a 5 repeticiones.

6.Pausas entre series

Indicaciones Metodológicas

Para las subdirecciones de la Fuerza Rápida, Fuerza Rápida Explosiva y Fuerza Rápida Potencia se recomienda como pausas entre series de 2 a 3 minutos para lograr la regeneración de los substratos energéticos empleados en la actividad.

7.Frecuencia de los entrenamientos para el desarrollo de la Fuerza Rápida en el ciclo semestral

Indicaciones Metodológicas

Se orienta entrenar la Fuerza Rápida dos veces en el ciclo semanal considerando que también el luchador debe dirigir la preparación de Fuerza a la Fuerza Resistencia y a la Fuerza Máxima.

8.Ejercicios Básicos con pesas que se seleccionan para determinar la Fuerza Máxima

Indicaciones Metodológicas

La determinación de la Fuerza Máxima es determinante para planificar los entrenamientos para desarrollar las diferentes manifestaciones de la fuerza, para conocer el desarrollo de la Fuerza Rápida en brazos, tronco y piernas se recomiendan aplicar como ejercicios básicos el fuerza acostado, halón de clin y cuclillas por detrás.

9.Características del test de Fuerza Rápida

Indicaciones Metodológicas

A partir de las indicaciones tratadas para la planificación de la Fuerza Rápida se orienta realizar el test de Fuerza Rápida con el 70% del resultado máximo ejecutando cinco repeticiones. Se registra el tiempo en que el atleta ejecuta las cinco repeticiones.



10. Característica del test de Fuerza Máxima

Indicaciones Metodológicas

Del segundo al cuarto test de Fuerza Máxima se propone utilizar el Kies(kilogramos a incrementar de una serie a otra).

$$\text{Kies} = \frac{\text{Resistencia Final} - \text{Resistencia Inicial}}{(\text{Series Totales} - 1)}$$

Donde la Resistencia Final es el resultado alcanzado en el test anterior, la Resistencia Inicial es el 30% de la Resistencia Final. Las series totales serian 8.

11. Ubicación del entrenamiento con pesas para desarrollar la Fuerza Rápida con relación al Entrenamiento Especifico

Indicaciones Metodológicas

Durante el periodo preparatorio se orienta ubicar los entrenamientos para desarrollar la Fuerza Rápida con pesas antes del entrenamiento específico lo que posibilitará estimular las fibras rápidas cuya participación es determinante en el entrenamiento específico.

VALORACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Al evaluar la encuesta aplicada se observa que en la primera pregunta todos los entrenadores responden que aplican ejercicios con pesas y otros medios, para un 100%. En la segunda pregunta los cuatro entrenadores responden que la metodología es de autores cubanos. Al responder la pregunta 3 ninguno conoce el contenido de la metodología. En la pregunta 6 al tener que reflejar los métodos para el desarrollo de la fuerza rápida con pesas los entrenadores contestaron con criterios obsoletos, no actualizados.

En la pregunta 7 responden que tres frecuencias en el preparatorio y siempre la fuerza rápida y otras subdirecciones. Respuesta esta satisfactoria.

Responden la pregunta 8 afirmando todos que en cualquier momento, cuando en realidad esto está en dependencia de la manifestación de la fuerza a desarrollar.

En la pregunta 9 los entrenadores no conocen cómo aplicar los tests para evaluar la fuerza rápida.

Se puede plantear que el nivel técnico metodológico de los entrenadores es deficiente a juzgar por las respuestas a las preguntas formuladas en la encuesta.

Los entrenadores en su totalidad aprobaron la metodología que se propone en el presente trabajo, después de recibir un asesoramiento y reflejar sus experiencias.

Conclusiones

- El nivel técnico metodológico que poseen los entrenadores es deficiente en lo referente a la preparación de fuerza rápida con pesas en sus atletas.
- La metodología que se propone en la presente investigación es aceptada por los entrenadores de Lucha libre de la EIDE que atienden diferentes categorías de edades.
- La metodología presentada posibilita que los entrenadores posean un documento

que los oriente en la preparación de sus atletas y la posibilidad de incrementar los resultados una vez aplicada.

Recomendaciones

•Que los entrenadores de Lucha Libre de la categoría 15-16 años de la EIDE se guíen por la presente metodología para el entrenamiento de la fuerza rápida explosiva en sus atletas y una vez aplicada pueda incrementar los resultados en esta subdirección de la fuerza

Bibliografía

- 1.-Barrios, R.J. y R.A. Ranzola (1998) Manual para el deporte de iniciación y Desarrollo, Ed. Deportes, La Habana, Cuba.
- 2.-Boiko, V.V. (1987) El desarrollo direccional de las capacidades motrices del Hombre, Ed. Cultura Física y Deportes, Moscú.
- 3.- Calderón, C. (1981) La rapidez como capacidad motriz. Material mimeografiado, ISCF, La Habana.
- 4.- Cometti, G. (2000) Los métodos modernos de musculación. Madrid. España
- 5.- Frey, P. (1997) Preparación fuerza rápida en los niños deportistas, Moscú.
- 6.- González Catalá, Silvio.(1995) Influencia de la fuerza rápida en los jóvenes
- 7.- Hartman, J.(1996) La gran enciclopedia de la fuerza, Educación Paedotribo Barcelona , España.
- 8.- Harre, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica, La Habana.
- 9.- Hernández, M.J. (1989) Lucha canaria. La preparación física del luchador Litografía Lescano, Las Palmas de Gran Canarias, España.
- 10.-Nacleiro, Ayllón. (2002) Fundamentos científicos aplicados a la valoración y entrenamiento de la fuerza muscular, Barcelona, España.
- 11.- Ozolin, N.G. (1989) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo.La Habana, Editorial Científico Técnico
- 12.- Petrov, R. (1977) Principios de la lucha libre para niños y adolescentes, Federación española de Lucha, Madrid, España.
- 13.- Román, Iván. (1999) Multifuerza. La Habana. Cuba. Editorial Científico-Técnica

