

## Planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores escolares: algunas consideraciones

### Planning of special force training in school fighters: some considerations



<http://opn.to/a/pm4kW>

Jorge Clemente Noriega Gómez <sup>1\*</sup>, Antonio de la Caridad Lanza Bravo <sup>2</sup>, Luis Alberto González Duarte <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dirección Provincial de Deportes, Villa Clara, Cuba

<sup>2</sup>Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Facultad Cultura Física, Santa Clara, Villa Clara, Cuba

**RESUMEN:** El artículo tiene como objetivo orientar a los entrenadores de lucha olímpica en el proceso de planificación de la fuerza especial en luchadores escolares. Este deporte es estratégico en Cuba por sus resultados en eventos multidisciplinarios, de ahí que su Comisión Provincial en Villa Clara priorice la atención de la planificación de su entrenamiento como una de las funciones de la dirección en los diferentes niveles competitivos. Lo anterior se ha constatado a través de los métodos de análisis documental, observación y encuestas realizadas de manera sistemática a los entrenadores, dirigidas al trabajo específico de la planificación de la fuerza como complemento del entrenamiento físico; a esto se le adicionan los cambios del Reglamento Internacional en los últimos años, lo que ha modificado los procesos de planificación. La temática, aunque tratada en la bibliografía especializada, no ha tenido su repercusión en la planificación de la fuerza especial, por lo que se hace necesario encaminar investigaciones dirigidas a la solución de la problemática por su papel determinante en el rendimiento.

**Palabras clave:** lucha olímpica, planificación, entrenamiento, fuerza, fuerza especial.

**ABSTRACT:** The work aims to guide the Olympic Wrestling coaches in the special force planning process in school wrestlers. This sport is strategic in Cuba for its results in multidisciplinary events, hence its Provincial Commission in Villa Clara prioritizes the attention of planning your training as one of the functions of the management at different competitive levels. The above has been verified through observation methods, surveys and interviews conducted systematically to trainers, aimed at the specific work of force planning as a complement to physical training; To this are added the changes of the International Regulation in recent years, which has brought changes in the planning processes. The subject although treated in the specialized bibliography has not had its repercussion in the planning of the special force, for which reason it is necessary to direct investigations directed to the solution of the problem due to its determining role in performance.

**Key words:** wrestling, planning, training, strength, special strength.

### INTRODUCCIÓN

La lucha olímpica constituye una de las manifestaciones deportivas más universales y difundidas de las sociedades, ya que conecta una serie de elementos culturales de ellas, pero detrás de su práctica aparecen otros acerca de la manera de preparación del hombre como ser biopsicosocial que lo practica, pues para su ejecución es necesario provocar cambios en el organismo desde el punto de vista físico, biológico y psicológico, que no ocurren espontáneamente, sino que necesitan de su planificación.

Para poder comprender algunas de las condicionantes fundamentales de la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores escolares, en Villa Clara, fue necesario tratar de contemplar desde una perspectiva amplia, lo que el fenómeno del deporte supone a grandes rasgos; en el contexto social hay que tener presente que el entrenamiento deportivo constituye, ante todo, un proceso pedagógico, en el que se involucran los que enseñan y los que aprenden, además del entramado de contextos en los que se desarrolla el atleta.

\*Autor para correspondencia: Jorge Clemente Noriega Gómez. E-mail: [jnorieg@uclv.cu](mailto:jnorieg@uclv.cu)

Recibido: 02/09/2019

Aceptado: 31/10/2019

Lo anterior ha conllevado la constatación de los resultados mediante un estudio de este deporte en la provincia de Villa Clara, el cual demostró lo siguiente:

- Decrecientes resultados deportivos de la lucha olímpica en el pasado cuatrienio
- Débil relación entre los aspectos teóricos y los metodológicos de la organización de la preparación de la fuerza especial en el entrenamiento de luchadores escolares.
- Respaldo limitado de las bases científicas que permiten una mejor utilización de los medios y las potencialidades orgánicas de los atletas.

Es por esto que resulta discrepante que un deporte como la lucha olímpica, no cuente con orientaciones metodológicas explícitas y bien detalladas para la organización de la preparación de la fuerza especial en luchadores escolares, por lo que el objetivo de la investigación base de este artículo fue buscar alternativas encaminadas a mejorar el proceso de la planificación del entrenamiento de la fuerza de los luchadores escolares en Villa Clara.

En esta dirección se considera la preparación de la fuerza, como un componente de la preparación física, la que puede verse como “la utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento de la fuerza muscular” (González, 2017:1).

La preparación de la fuerza muscular ha sido estudiada en el deporte por varios investigadores; en el contexto internacional se destacan [Matveev, \(1983\)](#), [Kuznetsov, \(1983\)](#), [González y Gorosteaga \(1995\)](#), [Bompa \(2000\)](#), [Verjoshansky \(2000\)](#), [Weineck, \(2005\)](#); mientras que en el ámbito nacional se destacan investigaciones tales como las realizadas por, [Becali, \(2009\)](#) en su Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento, donde expresa el papel preponderante de esta capacidad dentro de la preparación física en categorías superiores. [Romero y Becali, \(2014\)](#), en el libro Metodología del Entrenamiento Deportivo. “La Escuela Cubana”, proponen orientaciones metodológicas para la planificación del entrenamiento en el alto rendimiento, desde

dos ópticas: la académica y la implementación práctica.

En el contenido de esta obra se proyectan funciones y tecnologías básicas que deben dominar los entrenadores con alto conocimiento teórico y práctico, así como de otras ciencias aplicadas al deporte y se facilitan ejercicios para la preparación de la fuerza, que contribuyen al desarrollo de las capacidades físicas exigidas por la actividad competitiva.

En el empleo de los ejercicios con pesas, es interesante el criterio de [Román, I. \(2014: 38\)](#) quien trata aspectos polémicos sobre la distribución de las cargas para trabajar los tipos de fuerza empleando el levantamiento de pesas como deporte auxiliar. Mediante la utilización de ejercicios auxiliares pueden desarrollarse las cualidades motrices básicas que son determinantes para alcanzar buenos resultados, sobre todo la fuerza máxima, fuerza rápida y la resistencia a la fuerza, aspectos que asumen los autores de este artículo.

En la lucha olímpica se destacan las investigaciones de [González, \(2013\)](#), dirigidas a la preparación técnico-táctica, aunque no aborda el proceso de preparación de la fuerza en su integralidad, sí brinda un amplio tratamiento a la planificación.

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.

Otras investigaciones se adentran en el tratamiento de los componentes de la preparación física, como la de [Carreño, J. E. \(2009\)](#) al plantear una estructura de la preparación física (capacidades motoras) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años, durante el período preparatorio; ofrece solución a disímiles problemáticas, pero no se atiende la organización de la preparación de la fuerza, por lo que son insuficientes las orientaciones emitidas acerca de los procedimientos para su realización.

En esta dirección se distinguen los trabajos de [La Rosa, \(2008\)](#) donde se proponen ejercicios básicos para el desarrollo de la fuerza, pero en luchadores juveniles. Estos autores exponen

consideraciones generales que se tuvieron en cuenta.

En el [Programa Integral de Preparación del Deportista \(PIPD\) del 2016](#), se dan orientaciones que priorizan la preparación física general; sin embargo, la preparación de la fuerza no ha sido abordada suficientemente.

Siendo consecuentes con estos criterios, resulta importante darles tratamiento a las dificultades en la organización de la preparación de la fuerza en luchadores escolares, lo que conduce a que se tenga en cuenta no solo el aspecto físico, sino también otros factores que son decisivos para el desarrollo de esta capacidad con un alto grado de perfeccionamiento.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Entre los métodos utilizados en el estudio, en el nivel teórico estuvo, el analítico-sintético el cual permitió descomponer la información de las distintas bibliografías, determinándose con ello las posiciones existentes (similitudes y diferencias) en cuanto a los contenidos de la preparación física en atletas escolares de Lucha Olímpica. El método histórico-lógico se aplicó para valorar la evolución del proceso de preparación de la fuerza en los luchadores en eventos competitivos de alto rendimiento.

Los métodos del nivel empírico utilizados en este estudio fueron: análisis de documentos, la observación metodológica, la encuesta y la triangulación metodológica. La revisión bibliográfica y documental permitió localizar, obtener y consultar estudios antecedentes y actuales acerca del problema a investigar enriqueciendo así la posición teórica de los autores del estudio para la elaboración del marco teórico que respalda la investigación. Este método brindó la posibilidad de recopilar información con vistas a valorar el tratamiento que se le da a la preparación de la fuerza.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se observaron 30 sesiones de entrenamiento, cuyo objetivo fue analizar en la práctica cómo se realiza la preparación de la fuerza en la etapa de preparación general del macrociclo. La etapa contó con 15 microciclos, se observaron dos

sesiones por cada uno. Se confeccionó una guía, que se somete a un proceso de revisión por parte de tres profesores de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara como muestra intencional, los que se seleccionaron por:

- Tener más de 15 años de experiencia en la docencia y con categoría docente de Profesor Auxiliar o Titular y científica, de Máster o Doctor.
- Haber estudiado la temática referente a la recogida de información y su aplicación en investigaciones de corte deportivo y en cursos de superación.

Luego de valorar la guía se corrobora que esta permitirá observar el contexto seleccionado, respondiendo a qué ejercicios se emplean después de los especiales y de dónde los seleccionan, cómo se controla el volumen y la intensidad, el tipo de fuerza que trabajan según la intensidad, cómo se relacionan los ejercicios especiales y auxiliares para la fuerza y cómo se realiza la individualización del entrenamiento.

La aplicación de la encuesta permitió recolectar criterios generales sobre la preparación de la fuerza, su concepción, funcionalidad y sistematización. Este instrumento se sometió a un proceso de revisión por los tres profesores antes mencionados, antes de aplicarse en:

- La población de los 32 especialistas de luchas participantes del Curso nacional preparatorio impartido en la provincia de Holguín en 2016; de ellos 28 entrenadores y tres miembros de la Comisión Nacional de Lucha.
- Los cinco entrenadores de la EIDE<sup>1</sup> provincial “Héctor Ruíz”, seleccionados de manera intencional por ser los que trabajan y se transfieren la categoría objeto de estudio.

La triangulación metodológica ofrece la oportunidad de contrastar la información al sintetizar los resultados derivados de múltiples métodos científicos, en una interpretación válida y coherente. El objetivo de emplearla en esta etapa fue arribar a regularidades mediante el contraste de la información recibida de los

<sup>1</sup>Escuelas de Iniciación Deportiva

métodos aplicados. Se trianguló a partir de las siguientes unidades de análisis:

1. Conocimientos teóricos acerca de la preparación de la fuerza muscular en luchadores escolares durante la sesión de entrenamiento.
2. Organización de los componentes didácticos en la sesión de entrenamiento.

Los resultados obtenidos del método de la triangulación al contrastar la información que ofrecieron las fuentes, aplicadas en esta fase, fueron los siguientes:

- Limitados conocimientos teóricos por la carencia de bibliografía que aborda el tema de la preparación de fuerza, se orientan para su tratamiento por las indicaciones metodológicas del PIPD, las cuales son insuficientes a partir de solo considerar recomendaciones generales.
- Se aprecian imprecisiones en la definición de las dosificaciones de las cargas, lo que limita su tratamiento.
- Poca sistematización al tratamiento del contenido que permita una evaluación integral de la fuerza.
- No se le da una debida atención a los periodos sensibles en la preparación de la fuerza en la edad escolar, los que guardan una amplia relación con la maduración biológica.

En la actualidad resulta incompleto el conocimiento que se posee sobre la organización de la preparación física en edades escolares, lo cual no permite que se esté a la altura de las exigencias del deporte moderno, no se tienen en cuenta las fases sensibles para la preparación de la fuerza, aspecto considerado esencial en la

planificación. (Ver [tabla 1](#), donde se aprecian las edades sensibles para la preparación de la fuerza, según [Hanh 1988](#), [Grosser 1990](#))

Según [Lanza, \(2010:7\)](#) en periodos donde hay una entrenabilidad muy favorable para una capacidad motora:

- Es imposible considerar que el entrenamiento de las capacidades condicionales y coordinativas puedan tener la misma eficacia o eficiencia en todas las edades.
- Ninguna capacidad motora es entrenable en la misma medida, en todo el proceso evolutivo.

En la elección de los periodos sensibles debe tenerse en cuenta el fenómeno de la maduración biológica. Esto se opone a fijar rígidamente las fases sensibles y a la formación de grupos de trabajos basados en la edad cronológica.

Con respecto a las capacidades físicas, se deberían entrenar cada una de ellas en las respectivas fases sensibles. Existen momentos en que los niños están biológicamente mejor preparados para incrementar determinadas cualidades. Si se desaprovecha esos momentos, significapuede mejorar posteriormente, pero con un nivel menor.

Por ejemplo, si no se comienza a entrenar la fuerza luego del desarrollo puberal, momento en el cual está “cargado” de hormonas, y se espera a los 20 años para iniciar un entrenamiento de este tipo, el individuo mejorará de todos modos los niveles de fuerza, pero nunca llegará a los valores que hubiese podido alcanzar en el caso de haber empezado a los 14 años aproximadamente.

[Kazarian \(1985\)](#) también hace referencia a las fases sensibles en la capacidad de la fuerza muscular, y manifiesta que hacia la edad de 11 años comienza su aumento y a partir de los 13

**Tabla 1.** La entrenabilidad según fases sensibles

Capacidades fisico- deportivas (edades)	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Fuerza Máxima		X	XX	XXX	
Fuerza Rápida	X	XX	XXX		
Fuerza Explosiva	X	XX	XXX		
Resistencia a la fuerza		X	XX	XXXX	

X Inicio cuidadoso de 1-2 veces por semanas.

XX Entrenamiento más intenso 3 veces por semanas.

XXX Entrenamiento de rendimiento

Fuente: elaboración propia

años hasta los 17 se observa un aumento más marcado de la capacidad, sobre todo en la fuerza rápida, dado el incremento de la producción de la testosterona, a partir de los 20 años el crecimiento de la fuerza se hace un tanto más lento.

Con la edad se origina el desarrollo natural de la fuerza muscular, en el período de maduración sexual la aceleración del desarrollo físico se produce hacia un incremento acelerado de ella ([Dvorkin y Medvedev, 1983](#)). Una de las causas de ese aumento lo es el incremento de la masa muscular, la que comienza a ser visible a partir de los siete años, pero su crecimiento más intensivo se logra en el período de maduración sexual, es decir entre los 12 y 14 años.

Estos aspectos hacen que los luchadores escolares comiencen a alcanzar mayores resultados deportivos, lo cual revela las regularidades en el desarrollo de las cualidades físicas, haciendo necesario un proceso de planificación de la carga más objetivo. En la lucha olímpica no solo es importante la fuerza sino también el tiempo de su aparición ([Dvorkin y Medvedev, 1983](#)), es decir, las cualidades de fuerza rápida; esta cualidad logra su dinámica progresiva de desarrollo entre acelerado y moderado en el período desde los 11 años hasta los 16. La formación de la fuerza relativa de los diferentes grupos de músculos se lleva a cabo entre los 15 y los 17 años y su nivel se mantendrá a través del tiempo.

Este aspecto permite afirmar que en luchadores escolares objeto de la investigación, se considera la edad idónea para iniciar el desarrollo de la fuerza muscular, al poder realizar la preparación de la capacidad con un entrenamiento más intenso en busca de un rendimiento, según los criterios de [Dvorkin y Medvedev \(1983\)](#) y [Kazarian \(1985\)](#).

En el caso concreto de la lucha olímpica cubana, el desarrollo mostrado por los luchadores, en los últimos años en la arena internacional, tiene su base en la consolidación del trabajo que en estos años ha tenido el deporte a nivel escolar. Muchas de las primeras figuras cubanas tuvieron su origen en los Juegos Nacionales Escolares.

## CONCLUSIONES

1. Se hace necesario realizar cambios en la organización de los sistemas de planificación del entrenamiento de la fuerza especial como resultado de las consideraciones surgidas a partir del estudio realizado a la preparación del luchador escolar.
2. Se requiere incrementar la preparación de los entrenadores desde la dirección del entrenamiento deportivo como proceso pedagógico, los profesores y entrenadores de esta categoría poseen limitados conocimientos sobre los fundamentos teóricos y metodológicos de la organización del entrenamiento de la fuerza, en muchos casos trabajan de forma empírica, al no poseer las herramientas metodológicas que se adapten a las características de los luchadores escolares en los periodos sensibles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becali, A. E. (2009). *Metodología para el entrenamiento de la fuerza en el Judo Femenino*. (Tesis de Doctorado s/e). ISCF "Manuel Fajardo": La Habana.
- Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo* (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes) Barcelona, Editorial
- Paidotribo, Carreño, J.E. (1999). *Estructura de la preparación física (CAPACIDADES MOTORAS) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años de edad, durante el periodopreparatorio*. (Tesis de Doctorado (s/e)). Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela": Villa Clara.
- Dvorkin, L.S. y Medvedev, S.A. (1983). *Los cambios por edades de la fuerza muscular y de las cualidades de la fuerza rápida*. Revista: Anuario de Levantamiento de pesas. Moscú. URSS.
- Federación Cubana de Luchas. (2016). *Programa Integral del Preparación del Deportista*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes
- Guevara, L.F (2014). *Efectividad en los movimientos técnicos de pie a cuatro puntos en luchadores escolares*. Tesis de Maestría

- (s/e). Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Villa Clara.
- González, B y Gorostciaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial INDE.
- González, L. A. (2017). *Metodología para la preparación de fuerza como carga complementaria integrada en el entrenamiento del pesista escolar*. Tesis de Doctorado(s/e). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Villa Clara.
- González, S. A. (2013). *Técnica y Táctica de la Lucha Deportiva*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.
- Grosser, M. (1990). *Alto Rendimiento Deportivo, Planificación y Desarrollo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Kazarian, F.G. (1985). *Particularidades de la edad de la fuerza muscular y problemas de la preparación racional de la fuerza en edad escolar*. (Tesis de Doctorado, s/e). Universidad de Ereván. Armenia.
- Kuznetsov, V. (1983). *Análisis de la preparación de velocidad-fuerza en los deportistas de alta clasificación*. Editorial científico-técnica. Ciudad de La Habana.
- Lanza, A.(2010). *Las cargas de entrenamiento son el conjunto de estímulos que, en forma de ejercicios físicos se emplean para mejorar la condición física*. (2010). Recuperado de <http://www.foroatletismo.com/entrenamiento/elementos-de-la-carga-de-entrenamiento/>
- La Rosa, A. (2008). *Determinación de ejercicios básicos para el trabajo con pesas en luchadores juveniles*. (Tesis de Maestría (s/e).
- Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Villa Clara.
- López, R. (2016). *La dirección del Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Lucha Olímpica*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas (s/e). Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas: Centro de Estudios de Educación “Gaspar Jorge García Galló”.
- Matveev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Ráduga.
- Román, I. (2014). *Preparación de la Fuerza, aspectos más polémicos*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Romero, J. y Becali, E. A. (2014). *Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes .
- Verjoshanski, Y. (2000). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Jorge Clemente Noriega Gómez. Licenciado, profesor de Luchas, Dirección Provincial de Deportes. Villa Clara. E-mail: [jnorieg@uclv.cu](mailto:jnorieg@uclv.cu)

Antonio de la Caridad Lanza Bravo. Doctor en ciencias, profesor Auxiliar, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Facultad Cultura Física, Santa Clara, Villa Clara, Cuba. E-mail: [alanza@uclv.cu](mailto:alanza@uclv.cu)

Luis Alberto González Duarte. Doctor en ciencias, profesor Auxiliar, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Facultad Cultura Física, Santa Clara, Villa Clara, Cuba. E-mail: [lagonzalezd@uclv.edu.cu](mailto:lagonzalezd@uclv.edu.cu)

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)