

LA PREPARACIÓN ESPECIAL DEL LUCHADOR CUBANO DE ALTA COMPETENCIA EN EL ESTILO GRECO ROMANA.

Autor: Lic. Raúl de Jesús Trujillo Díaz. Profesor a Tiempo Parcial Facultad de Cultura Física de Matanzas. Entrenador Nacional Juvenil.

Introducción

El reglamento de este deporte cambia constantemente, en ocasiones ha cambiado hasta tres veces en un mismo año y todavía puede estar sujeto a nuevos cambios trayendo consigo nuevas investigaciones para encontrar medios, métodos, metodologías, para el mejoramiento de capacidades físicas especiales, etc., obligando a los especialistas a una constante búsqueda a través de la investigación para dar respuesta a los nuevos problemas que aparecen.

Uno de los aspectos de la preparación del luchador que más ha variado con el cambio constante del reglamento en el estilo greco romana ha sido la preparación especial. Para poner un ejemplo de algunos cambios, el combate de lucha pasó de tres asaltos de 3 minutos de combate con 30 segundos de descanso a 5 minutos de combate continuo, más 3 minutos extras si uno de los contrincantes no había logrado marcar 3 puntos técnicos a su adversario, posteriormente pasó a dos asaltos de 3 minutos de combate con 30 segundos de descanso, más 3 minutos extras si uno de los contrincantes no había logrado marcar 3 puntos técnicos a su adversario, nuevamente volvió a cambiar para 2 períodos de dos minutos, si en caso de igualdad en períodos será necesario la realización de un tercero. Anteriormente la competencia se desarrollaba en 2 días hoy se desarrolla solo en uno, por ese motivo cambian algunos criterios sobre la preparación de la resistencia especial, ya que un luchador para lograr un buen resultado realiza aproximadamente de 4 a 5 quizás más combates en un solo día según el número de participantes que tenga su categoría de peso, que en un campeonato mundial oscila entre 30 y 39 luchadores o más, lo cual quiere decir que es preciso considerar las características del combate; así como de la competencia.

En este sentido, se aprecia un gran cambio en la forma que se desarrolla el combate y la competencia, muchos aspectos de la preparación han variado (la intensidad del combate, el ritmo, el esfuerzo, la velocidad de reacción, etc.), influyendo grandemente en la preparación especial del luchador y en virtud de ello la necesidad de introducir ajustes en la misma.

La experiencia de los grandes entrenadores y especialistas, la aplicación de la ciencia propia, con el respeto de todos. ¡No basta! , solo la investigación científica unida al pensamiento creador encontrará las formas más idóneas y más avanzadas para este nuevo reto.

El entrenador utiliza los conocimientos adquiridos a través de la observación y la recopilación de datos que suministran indicadores sobre como se debe preparar al atleta. Conocimiento-indagación-descubrimiento-aplicación, es clave en el éxito del enfrentamiento deportivo moderno.

La preparación especial del luchador del estilo greco romana.

Es la Lucha Greco romana un deporte muy complejo donde tener una capacidad física, técnica o táctica de forma independiente, es decir ser fuerte , o ser muy técnico o muy táctico, etc., no definen el buen resultado en el último eslabón de la cadena del alto rendimiento, por su característica de desarrollarse la competencia por categorías de peso, por estar caracterizado como un deporte de resistencia de la fuerza rápida, además donde todas las cualidades físicas están presentes y se combinan entre si durante el combate.

No existe una capacidad que de forma absoluta defina que se pueda llegar a ser campeón mundial u olímpico en lucha, como por ejemplo en 100mts lo define el que tenga mayor velocidad, en el levantamiento de peso el que más levanta o sea el que tenga mayor fuerza, en la carrera de fondo, el más resistente, teniendo en cuenta los aspectos técnicos por supuesto.

En la lucha han existido campeones mundiales y olímpicos con características muy variadas, ahora lo que los hace superiores es la justa correlación entre los múltiples componentes de la preparación del luchador.

Ahora si: el luchador debe ser resistente y mantener los índices de rapidez y de fuerza en las técnicas y movimientos específicos de jalar y empujar, desde inicio del combate hasta el último minuto del mismo, y durante toda la competencia, sin que el agotamiento producido como resultado del desgaste y demás alteraciones funcionales conlleven a una fatiga temprana y por ende a la descoordinación psicomotriz y el desorden técnico táctico trayendo como consecuencia ineficiencia táctica.

--Hay especialistas que piensan que con la disminución del tiempo de combate en la posición de pié con los nuevos cambios del reglamento, no se debe prestar igual interés a la preparación de la resistencia especial, para obtener buen resultado en las competencias.

--Otros plantean lo contrario que la resistencia es una capacidad siempre importante en la preparación de un luchador, ya que se encuentra clasificada como un deporte de resistencia de la fuerza rápida, además están presentes otras manifestaciones motrices como la resistencia de fuerza explosiva elástica reactiva, etc.

El autor, se inclina por la segunda opinión apoyándose en esta cita por las siguientes razones.

Esta capacidad (resistencia) se caracteriza por la capacidad del organismo de soportar cargas intensivas en las condiciones del cambio de ritmo de las acciones técnicas, tácticas y del combate (Raíko Petrov, Freestyle and Greco Roman Wrestling Publisher by FILA, 1986).

Durante un combate la capacidad de resistencia se manifiesta de muchas formas y de manera combinada, aunque lo que caracterice la resistencia específica de la lucha sea la resistencia de fuerza rápida, por ejemplo: el tiempo total de un combate se desarrolla entre 4 y 6 minutos según el resultado del mismo, donde en ocasiones el ritmo lo impone el adversario así como su intensidad. Comprobando estos factores: tiempo total del combate y transformaciones energéticas, la resistencia se manifiesta en una dirección aeróbica intensiva. Analizando el tiempo de un período de combate, de la intensidad que se alcanza, se manifiesta de manera aeróbica – anaeróbica, tomando la variación de los esfuerzos, los niveles de intensidad por el cambio del ritmo en la realización de acciones de defensa ataque, etc., combinando la fuerza, con una rapidez máxima y repetidas veces, entonces toma una dirección de trabajo que puede ser según los indicadores del pulso, lactato, etc., anaeróbica mixta, anaeróbica intensiva alactácica u otra dirección. Analizando desde el punto de vista de cómo se manifiesta el combate, la preparación de la resistencia específica del luchador (Resistencia a la Fuerza Rápida) está se manifiesta de forma combinada necesariamente con otras capacidades motrices.

Estas razones inclinan, al autor, cada vez más al uso de los modelos combinados de entrenamiento en la preparación específica en el entrenamiento del luchador del estilo greco romana.

Según V. S. Farfell (1969), los considerados deportes combinados, caracterizados con una elevada variabilidad de las acciones motoras en condiciones de fatiga compensada y de un trabajo de intensidad variable con fines tácticos; agrupa en su clasificación a los deportes de combate.

Esta consideración de Farfell de incluir en su clasificación como deporte combinado a los deportes de combate y entre ellos la Lucha, es considerada por el que suscribe más aceptada que aquellas otras clasificaciones que dan otros autores (Fig, 1). En este deporte están manifestadas todas las capacidades motoras condicionales y coordinativas.

Fig 1. Comportamiento relativo del ritmo de la intensidad en el combate:

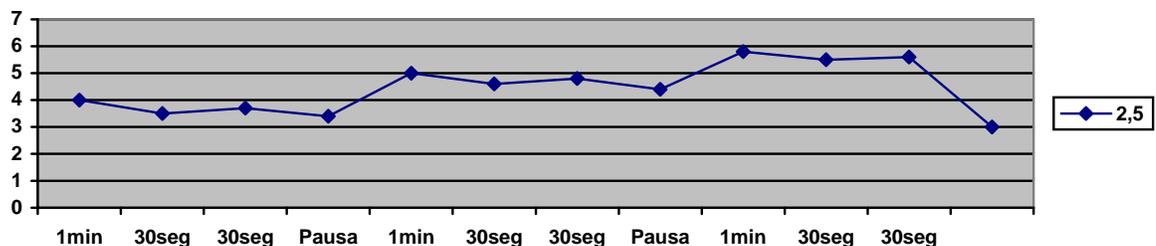


Tabla 1. Valoración de la intensidad		
Puntos	Latidos/Minutos	Evaluación
7	+204	Límite
6	193-204	Máxima
5	181-192	Sub máxima
4	163-180	Media
3	151-162	Sub media
2	139-150	Baja
1	120-138	Muy baja

* Este proceso se puede repetir de 2 hasta 5 o más veces durante una competencia.

Factores importantes que refuerzan la necesidad de la utilización del entrenamiento con modelos combinados en la preparación especial del luchador.

-Analizar y comprender que es necesario la utilización de nuevos métodos teniendo en cuenta lo que los entrenadores de otros países están realizando.

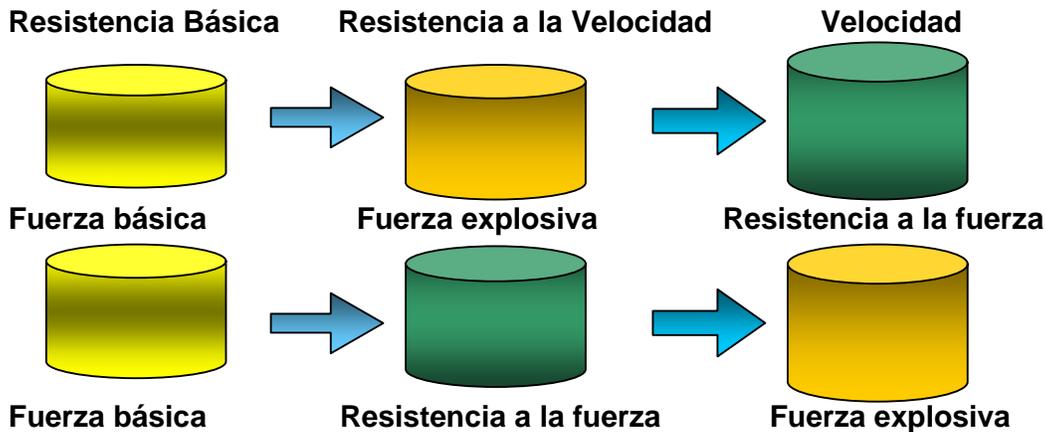
-Proximidad entre el entrenamiento y lo que arrojan los resultados de los controles, competencias e investigaciones y aplicación en el entrenamiento de los resultados obtenido de los análisis.

-Tener en cuenta que el luchador es un deportista completo que la dirección de su entrenamiento engloba aspectos muy variados y mixtos, es muy difícil de dar una caracterización específica de la modalidad ya que cada categoría de peso varía bastante una de otra en el aspecto individual, donde la secuencialidad de los factores de carga deben ser bien analizados porque se ponen de manifiesto en toda la preparación de un luchador de súper alta competición.

Existen aspectos muy comunes en los factores de carga con los eventos de velocidad, de medio fondo y de los lanzamientos por eso dirigir la preparación en una sola dirección no es aconsejable.

Condiciones secuenciales de los factores de la carga

{ SHAPE * MERGEFORMAT }



Los Modelos Combinados de Entrenamientos (MCE)

Los modelos combinados de entrenamientos (MCE) son una herramienta de trabajo capaz de sustituir, los equipamientos sofisticados y sumamente costosos que poseen países súper desarrollados, que generalmente no pueden ser adquiridos por los países subdesarrollados por sus altos precios y en caso particular de Cuba a ello se agregan las razones concernientes al brutal bloqueo impuesto por los Gobiernos de Estados Unidos, limitando la transferencia de tecnologías, los medios, etc. Con este método son utilizados medios que están al alcance de cualquier entrenador y a los equipos con pocos recursos.

Su clasificación y estudio permite a los entrenadores y personal de esta especialidad desarrollar una preparación especial de forma controlada y testada sin tener que acudir a costosas mediciones con equipamientos de altas tecnologías ni la utilización de implementos, difíciles de adquirir por su precio en el mercado

Este método comprende un número de medios diversos de la preparación del luchador, con un alto consumo de energía, su diversidad de formas de realización y su riqueza en la combinación de los medios y métodos de entrenamientos, garantizan el desarrollo de capacidades motoras de resistencia especial, reforzando otras capacidades, la técnica, la táctica en condiciones de alta complejidad e intensidad, reforzando múltiples aspectos en la transferencia entre capacidades, en un solo complejo y de forma combinada. Su nivel de exigencia en su gran mayoría es elevada por la cantidad de objetivos, densidad, intensidad y volumen, transformándose en una carga elevada que estimula al mismo tiempo el desarrollo de la voluntad.

Su objetivo en la aplicación del método de entrenamiento es desarrollar capacidades combinadas y específicas, teniendo en cuenta:

- Consumo máximo de oxígeno.

- Umbral aeróbico-anaeróbico.
- Tiempo de recuperación.
- Máxima potencia lacto-ácida.
- Duración de la carga.
- Frecuencia cardiaca.
- Aspectos metodológicos.

Para la confección de estos modelos de entrenamientos se tienen en consideración la combinación de diferentes tipos de capacidades, por ejemplo resistencias:

Resistencia en períodos muy cortos (15seg-30seg). Anaeróbica mixta

Resistencia en períodos cortos (31seg-45seg). Anaeróbica extensiva lacto ácida

Resistencia en períodos moderados (46seg-3min). Aeróbica - anaeróbica

Resistencia en períodos medios (3min-10min). Aeróbica intensiva

Resistencia en períodos prolongados (+ 10min hasta 30min.) Aeróbica media

Resistencia en períodos muy prolongados (+de 30min.) Aeróbica extensiva y glucolítica.

El cambio del tiempo de los combates con el nuevo reglamento y la interrupción de los mismos por períodos de descanso de 30seg, no trae cambios significativos en la preparación ya que los parámetros alcanzados en el mismo no regresan al nivel inicial por la interrupción del combate para el descanso (interrupción de carga).

Estos modelos de entrenamientos no son recomendados para luchadores que se inician en la práctica, ni tampoco deben ser utilizados sin que antes estén creadas las condiciones de adaptación a una carga de intensidad y volumen elevados.

Estos modelos se ubican en la organización del entrenamiento, durante los períodos de preparación específica y de preparación intensa, en algunas ocasiones son utilizados en los períodos de precompetencia.

Son eficaces cuando son utilizados en períodos cortos de preparación en atletas experimentados.

En luchadores juveniles (mayores de 17 años) causan un buen impacto en su preparación, entrenamientos con modelos (MCE) trabajados con una correcta metodología producen un efecto en el rendimiento y estabilidad en los resultados en competencias de alto nivel (Campeonatos Mundiales en la categoría juvenil, etc.) dejando una base sólida para la continuación y

longevidad deportiva, atletas que llevaron la aplicación de estos modelos para la preparación específicas alcanzaron resultados al más alto nivel en la categoría juvenil y se mantuvieron por muchos años en la élite mundial y olímpica con excelentes resultados (Reinaldo Peña, Néstor Almansa, Filiberto Ascuy, Héctor Milián, Juan L. Maren, Wilber Sánchez por mencionar algunos de la basta lista de atletas cubanos con resultados mundiales y Olímpicos con más de 10 años en los equipos nacionales y que estuvieron sometidos al inicio de estos trabajos de perfeccionamiento de la organización de la preparación especial).

Algunos ejemplos de los modelos combinados.

Modelo (1): **Entrenamiento combinado de perfeccionamiento técnico táctico con ejercicios específicos de resistencia de fuerza rápida y carreras incluidas.**

Método: Combinado.

Medios: Variados. (Técnico – táctico de pié y en 4 puntos, de resistencia de fuerza, de resistencia de velocidad).

Intensidad: Varía en función del trabajo (entre 168 latidos / min. – 190 latidos / min.)

Desarrollo capacidad aeróbica y anaeróbica combinadas.

Cantidad de ácido láctico = (Varía según el ejercicio entre 8 y 12 mmol/lit)

Acidez variada

Trabaja generalmente en una zona láctica.

1. Perfeccionamiento técnico - táctico de pié (combinación X) durante 10 min. Con cambios cada 30 ó 45 seg.
 - 5 ejercicios especiales de resistencia de fuerza.
1 minuto de recuperación.
 - Perfeccionamiento técnico - táctico de pié (con tareas X) durante 10 min. Con cambios cada 30 ó 45 seg.
 - 5 ejercicios especiales de resistencia de fuerza.
3 minutos de recuperación.
2. Perfeccionamiento técnico – táctico en 4 punto en condiciones de combate durante 6 min. Con cambios cada 30 ó 45 seg.
 1. 5 ejercicios especiales para levantar.
1 minuto de recuperación.
3. - Perfeccionamiento técnico – táctico en 4 punto en condiciones de combate con tareas durante 6 min. Con cambios cada 30 ó 45 seg.
 - a. 5 ejercicios especiales para levantar.
5 minuto de recuperación.
4. Carreras de 400 m. para 1 min. X 3 repeticiones o
5. Carreras de 800 m. para 3min. X 2 repeticiones

Modelo (2): **Entrenamiento combinado de perfeccionamiento técnico táctico con ejercicios específicos de resistencia de velocidad y circuito**
Método: Combinado, predominando el entrenamiento fraccionado.

Medios: Variados. (Técnico – táctico de pié y en 4 puntos, de resistencia de resistencia de velocidad).

Intensidad: Varía en función del trabajo (entre 180 latidos / min. – 204 latidos / min.)

Desarrollo capacidad aeróbica y anaeróbica combinadas.

Cantidad de ácido láctico = (Varía según el ejercicio entre 12 - 14 mmol /lit)
Acidez alta

Trabaja generalmente en una zona láctica.

1. Perfeccionamiento técnico - táctico de pié (a partir de diferentes controles) 15min.
2. Proyección a velocidad máxima (3min) con cambio cada 30seg.
3. Combate con el con los controles estudiados (1min+30 seg. des.)x 3series
4. 2minutos de descanso.
5. –Perfeccionamiento técnico - táctico de pié (a partir de diferentes controles) 15min.
6. Proyección a velocidad máxima (3min) con cambio cada 30seg.
7. Combate con el con los controles estudiados (1min+30 seg. des.)x6series
8. 3minutos de descanso.
9. Perfeccionamiento técnico – táctico en cuatro punto 8min. Con cambio cada 1min.
10. Proyección a velocidad en el suelo durante 2min. Con cambios cada 20 ó 30seg. (30seg +30seg) x 4series.
11. -Circuito o trabajo con el modelo k-7

Conclusiones.

La consideración de Farfell de incluir en su clasificación como deporte combinado a los deportes de combate y entre ellos la Lucha, es considerada por el que suscribe más aceptada que aquellas otras clasificaciones que dan otros autores. En este deporte están manifestadas todas las capacidades motoras condicionales y coordinativas.

Los factores antes expuestos refuerzan la necesidad del uso de los MCE, a lo que se unen los resultados expresos que se consiguieran con luchadores cubanos del más alto nivel.

Este es un tema inconcluso en el que se precisa seguir avanzando para sistematizar y organizar toda la experiencia acumulada en este tipo de preparación.

Bibliografía

Alonso, Ramón, Experiencia de un método para la preparación de atletas / H.J. Pila. – La Habana: Ed. Ciencias Medicas, 1985.- 156p.

Blanco Nespereira, A. 1000 Ejercicios de Preparación Física. -- Barcelona Ed. Padiotribo, 1995. –327 p. —Tomo II.

Carreño Veja, J. H. Estructura de la Preparación física (capacidades motoras) en el entrenamiento de luchadores de 12 a 15 años de edad, durante el período preparatorio / Tutor Román de Armas Pérez.– 1999.– 1-36p. –Tesis de Grado (Dr. en Ciencias Pedagógicas). –Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de la Habana , 1999.– (Resumen).

Chumakov, E.M. La modelación de la actividad deportiva del Luchador / I.V. Shashurin.– Moscú: Ed. Instituto Central de Cultura Física de Moscú, 1986,- - 25 p.

Forteza de la rosa, A. Entrenar para gana. Metodología del entrenamiento deportivo. –Mexico, DF: Ed Olimpia, 1994. – 141-142 p

Kolmikov, S:V. Demostración de rapidez en luchadores de diferentes edad y calificación. – p 15-17. –En Teoria y practica de cultura fisica. – nº3. – Moscú, marzo 1998. –(Texto en ruso).

Kosoj, E.B. El perfeccionamiento del proceso de entrenamiento de los luchadores/ B.S Evdokimov y J.A Tretilova. – p18-21. –En anuario de lucha deportiva. –Mocú: Ed Cultura Física y Deporte, 1981. – 80p.-(Texto en ruso).

Manno, R. Fundamentos del entranamiento deportivo. –Barcelona: Ed Padiotribo, 1991. -187-207p

Matveev, L. P. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. – Moscú Ed Raduga,1983. -332 p.

Msc. Estevez Cullell. C, Msc. Arroyo Mendoza. M, Lic Gonzalez Terry. C. La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. – Ed deportes, 2004. – 57-95 p

Nuñez, J. La ciencia y la tecnología como procesos sociales. /colaboradores. Ed: Felix Varela, Habana. -2003. -15-51, 214-229 p.

Nuñez, J. La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Ed: Felix Varela, Habana. -1994. -7-43, 83-185 p.

Obra colectiva de FILA. Aspectos fundamentales del Entrenamiento de la lucha. Ed Administration et publicite, Belgrado, 1976. -5-75 p

Nombre de archivo: Monografia.trujillo.doc
Directorio: D:\MONOGRAFIAS 2006\Cultura Fisica
Plantilla: C:\Documents and Settings\Yordan\Application
Data\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: LA PREPARACIÓN ESPECIAL DEL LUCHADOR
CUBANO DE ALTA COMPETENCIA EN EL ESTILO GRECO ROMANA
Asunto:
Autor: Invitado
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 11/16/2006 1:28:00 PM
Cambio número: 5
Guardado el: 11/16/2006 2:46:00 PM
Guardado por: Decanato
Tiempo de edición: 48 minutos
Impreso el: 12/6/2006 8:55:00 AM
Última impresión completa
Número de páginas: 10
Número de palabras: 2,912 (aprox.)
Número de caracteres: 16,605 (aprox.)