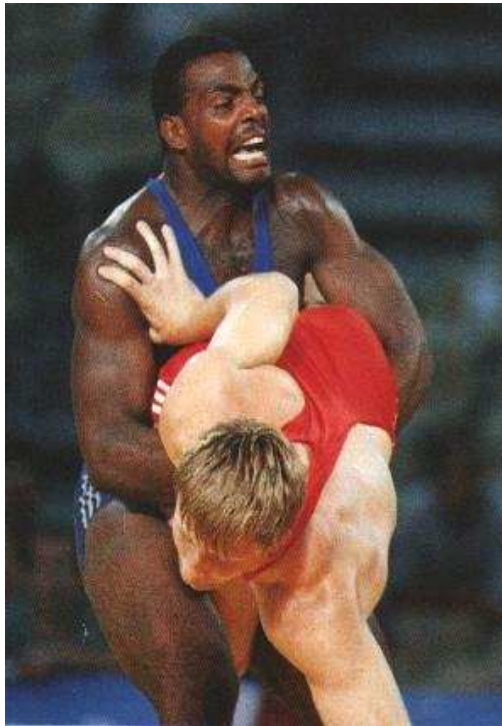


MÉTODOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA-RÁPIDA EN LA LUCHA OLÍMPICA

Dr. C. Silvio A. González Catalá (PhD)
ISCF "Manuel Fajardo" La Habana. Cuba



Según el criterio de I. V. Vierjachanski, 1963; la capacidad manifiesta de fuerza-rápida se debe entender no como una división de la fuerza y la rapidez, sino como una cualidad individual, la cual para su desarrollo debe ser considerada en una misma serie con la rapidez, fuerza, resistencia, etc., para ello se exige una educación de sus propios medios y métodos de entrenamientos. Estos recursos deben corresponder a los fundamentales ejercicios deportivos en tiempo y características dinámicas; la magnitud media de su fuerza dinámica teniendo en cuenta el tiempo de su manifestación y lo esencial, la rapidez del desarrollo de la máxima fuerza-rápida es más variada y su efecto adapta al organismo hacia el cumplimiento del trabajo, creando las condiciones para el aumento no solo de la fuerza sino a su vez de la rapidez.

En la Lucha Olímpica en gran medida el éxito en la participación de las competencias depende del nivel de desarrollo de las capacidades de los deportistas. El desarrollo de la fuerza-rápida aparece como uno de los aspectos mas significativos en la preparación de estos. Los cambios en las reglas de competencias y las exigencias actuales de las competencias determina 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 deportista de desarrollar la máxima fuerza muscular en el más corto período de 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. Este problema no ha sido reflejado con gran envergadura en las investigaciones científicas y menos se le ha prestado atención al estudio de la influencia de la capacidad fuerza-rápida en los resultados de la participación de los luchadores.

En nuestros tiempos en la teoría y práctica del deporte, gran significado se le ha dado al perfeccionamiento de la metódica para el desarrollo de la capacidad fuerza-rápida, o lo que es igual, capacitar al deportista para el desarrollo de las máximas posibilidades de fuerza en un corto tiempo, manteniendo la máxima amplitud y estructura del movimiento. Una particular atención por parte de los investigadores ha estado dirigida hacia el estudio de la interrelación entre la fuerza y la rapidez así como, exactamente estas cualidades son parámetros que constantemente se relacionan con movimientos determinados/N.N. Gancharov, 1949; N.V. Zimkin, V.S. Farfel, 1954/. La fuerza-rápida es la capacidad que tiene el individuo de vencer o superar una resistencia exterior al máximo de velocidad en el menor tiempo posible.

En la lucha, es la capacidad que tiene o debe tener el luchador para ejecutar las acciones técnicas o aspectos de esta (agarres, halones, levantamientos, etc.) o superar la resistencia de su contrario a cuenta de la tensión de sus músculos al máximo de velocidad en el menor tiempo posible.

Para la lucha Olímpica es característico el perfeccionamiento del complejo compuesto por la fuerza-rápida y la preparación técnico-táctica, la técnica deportiva contribuye a la manifestación de las posibilidades físicas que en su sucesión aumenta la efectividad en el cumplimiento de las acciones técnico-tácticas.

Durante el desarrollo deportivo de los luchadores sobre la base de la fuerza-rápida recomendamos utilizar fundamentalmente los Métodos de:

1.- **Influencia Conjugada** (formación del hábito motor y el desarrollo de las capacidades motrices de forma paralela en la unidad de su manifestación en la actividad deportiva).

2.- **Influencia Variable**" (esfuerzos de corta duración, repetición a intervalos, etc.)

3.- **Circuito**" (con poca y media sobrecarga)

I.-MEDIOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.

Ejercicios en movimientos (Contra tiempo).

- 1.-Arrancadas de 5, 10 y 15 m.
- 2.-Carreras de (rodillas) de 30 m.
- 3.-Carreras con cambios de dirección (Zig zag).
- 4.-Carreras de persecución de 5-10 m.
- 5.-Carreras en el lugar con el máximo de velocidad (5-10 seg.).

- 6.-Vueltas al frente (hacia delante, hacia atrás, con vuelo, por encima de un compañero).
- 7.-Marcha-carreras en las rodillas.
- 8.-Avanzar saltando de rodilla a las plantas de los pies.
- 9.-Carreras en semicucillillas.

Ejercicios con pesas (Contra tiempo)..

- 1.-Enviación con diferentes agarres.
- 2.-Enviación con semicucillillas.
- 3.-Halón hasta la cabeza.
- 4.-Halón hasta el pecho.
- 5.-Reverencias con las pesas en los hombros.
- 6.-Fuerza acostado
- 7.-Cucillillas con pesas en los hombros.
- 8.-Cucillillas con pesas en los hombros saltando.
- 9.-Fuerza acostado explosiva.
- 10.-Fuerza sentado explosiva.
- 11.-Halones en posición inclinados al frente con agarres anchos y estrechos.

Ejercicios superando el mismo peso corporal.

- 1.-Barras (con distintos agarres).
- 2.-Barras con sobrepesos (discos, mancuernas, etc.).
- 3.-Barras con una pelota medicinal entre las piernas.
- 4.-Barras con las piernas en L (ele).
- 5.-Planchas.
- 6.-Planchas con las piernas apoyadas en una altura.
- 7.-Planchas en parada de mano.
- 8.-Planchas con diferentes apoyos de las manos.
- 9.-Abdominales con una pelota medicinal agarrada.
- 10.-Abdominales acostados inclinados en una superficie plana.

Lanzamiento de la pelota medicinal.

- 1.-Lanzamiento de la pelota con ambas manos: desde el pecho, desde la cabeza, hacia arriba, hacia atrás, etc.
- 2.-Lanzamiento de la pelota hacia arriba con una mano, lanzamiento desde el pecho con vuelta al frente.
- 3.-Lanzamiento de la pelota al frente con el cuerpo inclinado, entre las piernas hacia atrás.
- 4.-Lanzamiento de la pelota en el momento del cambio de la posición de acostado a la posición de sentado.

Salto.

- 1.-En las dos piernas de lado a través de un obstáculo.
- 2.-Sobre una pierna (derecha e izquierda).
- 3.-De rodilla a semicucullilla.
- 4.-De altura, sobre objetos de diferentes alturas.
- 5.-Largo sin impulso (con y sin ayuda de los brazos).
- 6.-Sobre un banco.
- 7.-Saltando con las piernas cambiando de dirección.
- 8.-Con una pelota sujeta entre las piernas.
- 9.-De altura en una sola pierna.
- 10.-Con pesos sobre los hombros (con ambas o en una pierna).

Con tareas combinada.

- 1.-20 seg. saltando sobre una o ambas piernas, 20 seg. de abdominales, 20 seg. de planchas.
- 2.-20 seg. de saltos sobre un banco gimnástico, 20 seg. de reverencias al frente con pesos, 20 seg. de planchas.
- 3.-20 seg. de rotación del tronco agarrando un disco de pesas, 20 seg. de cucullillas con un disco sobre los hombros, saltando hacia arriba, 20 seg. de planchas.

Juegos y relevos.

En algunos casos no es necesario lograr la correspondiente selección de ejercicios con la forma de juegos y ante todo estos ejercicios se realizarán con la utilización del método de competencia.

- 1.-Vueltas al frente a través de un obstáculo, de regreso saltando en ambas piernas.
- 2.-Saltos en la pierna derecha, de regreso con la pierna izquierda.
- 3.-Salto en ambas piernas de lado sobre un banco, se regresa con vueltas al frente.
- 4.-Vueltas al frente y saltos en ambas piernas, etc.
- 5.-Carreras sobre el banco gimnástico, de regreso saltos de lado por encima del banco.
- 6.-Carreras cargando a un compañero en los brazos, de regreso se cambia la pareja.
- 7.-Carreras cargando a un compañero a caballito, de regreso se cambia de parejas.
- 8.-Carreras de rodillas con una pelota en las manos de regreso avanzar aguantando la pelota y dar vueltas al frente.
- 9.-Vueltas al frente en 15 m., 5 planchas, de regreso avanzar con vueltas al frente.
- 10.-Carreras de rodilla con una pelota en las manos, de regreso saltos en ambas piernas aguantando la pelota entre las piernas.

II.-MEDIOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.

Los ejercicios en este grupo incluyeron elementos de diferentes acciones técnicas y también ejercicios y acciones importantes de movimientos técnicos con forma y carácter de manifestación de la fuerza.

Ejercicios con el compañero.

- 1.-Reverencias con un compañero con el mismo peso corporal sobre los hombros.
- 2.-Inclinación al frente y arqueos hacia atrás agarrando al compañero por el tronco.
- 3.-Desde la posición inicial de parada uno frente a otro, se agarra al compañero por el tronco llevando al mismo hacia un lado y a otro.
- 4.-Cucullas con un compañero de igual peso corporal sobre los hombros.
- 5.-Caminar y trotar en semicucullas con un compañero sobre los hombros.
- 6.-Caminar y trotar con un compañero agarrándolo por la cabeza y el brazo en forma de volteo.
- 7.-Caminar y trotar con un compañero sobre los hombros flexionando el tronco al frente.
- 8.-Caminar y trotar con un compañero sobre los hombros en forma de bombero.

Con tareas combinadas.

- 9.-20 seg. de lanzamiento de la pelota medicinal, 20 seg. de ejercicios con discos, 20 seg. de entradas a proyección con inclinación (Takle) levantando.
- 10.-20 seg. de proyecciones con bomberos, 20 seg. de reverencias con un compañero sobre los hombros, 20 seg. de abdominales.

Relevos.

- 11.-Carreras cargando a un compañero sobre los hombros, de regreso se cambia de parejas.
- 12.-Carreras de 5 m., 2 proyecciones con volteo, de regreso saltando sobre una pierna.
- 13.-Carreras de 5 m., realizar 2 proyecciones con bombero, de regreso con vueltas al frente.
- 14.-Realizar tres vueltas de espaldas, dos proyecciones con volteo, de regreso saltos en ambas piernas.
- 15.-Carreras de 5 m., realizar 2 proyecciones con inclinación (Takle) de regreso carreras de velocidad.

Ejercicios de imitación.

Los ejercicios de imitación se ejecutan sin aparatos y con aparatos (muñecos, medios para el entrenamiento, etc.).

Los ejercicios de imitación sin aparatos se recomiendan ejecutar solamente después que el luchador asimila bien la estructura de la acción técnica completa, concreta y clara y correctamente se representa su ejecución.

Se ejecutan como grandes series continuas pero con el máximo ritmo de rapidez. Cada una de las tareas propuestas se cumplimentaron en el transcurso de 15-20 seg., después del descanso se repetirá la ejecución.

- 1.-Imitación de la proyección con volteo.
- 2.-Imitación de los derribes.
- 3.-Imitación de entradas a las piernas levantando.
- 4.-Imitación de la proyección con bombero.
- 5.-Imitación del derribe con giro (sacrificio).
- 6.-Imitación de la proyección con arqueo (supless).

Ejercicios especiales con el compañero.

Los ejercicios con el compañero dan la posibilidad de sentir con más exactitud todos los detalles del cumplimiento de las acciones técnicas y en gran medida permite obtener el mejoramiento de la preparación especial fuerza-rápida, que en su momento influye en el aumento de la exactitud y rápida ejecución de la acción técnica.

La ejecución de la acción técnica se realiza en series de no más de 3-5 repeticiones.

COMPLEJOS DE EJERCICIOS ESPECIALES PARA LA ASIMILACIÓN DE LA ACCIÓN TÉCNICA DE PROYECCIÓN CON BOMBERO, CON VOLTEO, CON INCLINACIÓN Y CON ARQUEO.

2.-Ejercicios con adelanto a la acción del contrario.

a) Adelantarse al intento del contrario de agarrar las piernas, ejecutar:

- Derribe con halón de brazo.
- Derribe con halón con agarre de cabeza y brazo.
- Derribe con switch.
- Pase atrás con sumersión y agarre de cintura, etc.

b) Adelantarse al intento del contrario de agarrar por la cabeza, ejecutar:

- Proyección con volteo con agarre de brazo.
- Derribe con halón de brazo.
- Derribe con halón.
- Proyección con volteo, etc.

3.-Ejercicios ejecutando diferentes elementos técnicos con rapidez.

- Derribe con giro (sacrificio).
- Imitación de la entrada de volteo.
- Entrada a las piernas y despegue del contrario.
- Levantar al contrario haciendo agarre de tronco y brazo.

4.-Ejercicios y ejecución de la tarea de relajación después de una máxima contracción.

- Desde la posición de frente con el contrario, apoyando los brazos en los hombros, después, relajar los músculos de los brazos y el tronco, rápidamente ejecutar agarre de una pierna con ambas manos.
- Con ambos brazos ejecutar un fuerte halón al brazo del contrario, relajarse aflojando los brazos, agarrar una pierna con ambas manos con la cabeza por dentro.
- Agarrando al contrario tratando de empujarlo, relajarse y ejecutar proyección con volteo con agarre de brazo con ambos brazos.

5.-Ejercicios ejecutando con rapidez diferentes acciones técnicas en series de 5-10 proyecciones.

- Ejercicios ejecutando con rapidez diferentes acciones técnicas en series de 5-10 proyecciones de forma consecutiva a 2-3 contrarios.
- Ejercicios ejecutando combinaciones de movimientos técnicos por el esquema: llave-defensa-llave, llave-contraataque-llave.
- Ejercicios para la ejecución de la acción técnica, al instante de la voz de mando (voz, silbato, palmadas, señales con los brazos, las piernas, el tronco, etc.).

6.- COMPLEJOS “K”

1.- Físico-Técnicos (Contra tiempo)

<u>Serie I</u>	<u>Serie II</u>	<u>Serie III</u>
Bombero	Sacrificio	Volteo
Puente normal	Puente saltando	Puente girando
Takle levantando	Turca c/c	Reverencia c/c
Abdominales normal	Abdominales atrás	Abdominales completo

2.- Físico-Técnicos (Contra tiempo)

<u>Serie I</u>	<u>Serie II</u>
Carreras	Takle levantando
Volteo	Abdominales
Defensa del Takle	Proyecciones al muñeco
Planchas	Ataque y defensa del bombero

6.-Ejercicios de acciones técnicas en los topes.

-Topes de estudio entrenamiento.

-Topes de entrenamiento.

Los topes pueden desarrollarse con un contrario, con cambios de 2-3 contrarios, con descanso a través de diferentes intervalos de tiempo (trabajo por espacio de 30 seg. a un minuto, descanso de 20-30 seg., cantidad de repeticiones 2-3 veces).