

28

TRATAMIENTO METODOLÓGICO PARA PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LUCHADORES DE 16-18 AÑOS: ESTUDIO DIAGNÓSTICO

METHODOLOGICAL TREATMENT TO PLAN FOR STRENGTH TRAINING IN WRESTLERS OF 16-18 YEARS: A DIAGNOSTIC STUDY

Jorge Clemente Noriega Gómez¹

E-mail: jnorieg@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9083-310X>

Antonio de la Caridad Lanza Bravo¹

E-mail: alanza@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5472-4504>

Luis Alberto González Duarte¹

E-mail: lagonzalezd@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5393-3558>

¹ Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Noriega Gómez, J., Lanza Bravo, A. C., & González Duarte, L. A. (2020). Tratamiento metodológico para planificar el entrenamiento de la fuerza en luchadores de 16-18 años: estudio diagnóstico. *Revista Conrado*, 16(76), 207-214.

RESUMEN

La investigación reconoce la necesidad en los entrenadores de Lucha Olímpica de modificar la organización de la preparación de la fuerza especial. Para ello se utilizaron durante la etapa de diagnóstico, varios métodos y técnicas de investigación, entre ellos, el análisis de los planes de entrenamiento del equipo de Lucha Olímpica 16-18 años de Villa Clara, se realizó una encuesta a los especialistas seleccionados, se realizaron observaciones a unidades de entrenamiento y competencias; detectándose la insuficiencia en la planificación, desarrollo y control de la fuerza especial, sobre la base de una adecuada fuerza general. Se tomó como referencia la búsqueda de la información científica actualizada, donde aparecen estudios que abordan el tema, la propia encuesta hecha en la etapa de diagnóstico y la consulta a especialistas. Se determina la necesidad de organizar para los luchadores juveniles la preparación de la fuerza a partir de los modelos de cargas acentuadas.

Palabras clave:

Lucha olímpica, planificación, entrenamiento, fuerza, fuerza especial.

ABSTRACT

The research recognizes the need in Olympic Wrestling coaches to modify the organization of special force preparation. For this, several research methods and techniques were used during the diagnostic stage, among them, the analysis of the training plans of the 16-18-year-old Olympic Wrestling team of Villa Clara, a survey of the selected specialists was conducted. They made observations to training units and competitions; detecting the insufficiency in the planning, development and control of the special force, based on an adequate general force. The search for updated scientific information was taken as a reference, where studies appear that address the subject, the survey itself carried out in the diagnostic stage and the consultation of specialists. The need to organize the preparation of the force from the models of stressed loads is determined for youth fighters.

Keywords:

Wrestling, planning, training, strength, special strength.

INTRODUCCIÓN

El perfeccionamiento del proceso de preparación de la fuerza en la Lucha Olímpica en edades entre 16-18 años en Cuba como deporte estratégico, exige del uso de nuevas tecnologías y la incorporación de adelantos científicos técnicos, en este caso empleando modelos de planificación más actuales, al considerar que la planificación es una de las premisas fundamentales para dirigir el proceso de entrenamiento deportivo.

En todos los deportes es importante la necesidad de contar con determinados niveles de fuerza muscular y dentro de ellos se destaca la Lucha Olímpica; La habilidad para empujar, tirar y estabilizar con el tren superior y el tronco, así como realizar levantamientos del competidor considerando su peso corporal y empleando las piernas, son movimientos que ocurren regularmente durante los 6 minutos del combate. Por ello es necesario el desarrollo de la fuerza (rápida y máxima), la que debe incluirse con una gama de ejercicios para mejorar estas destrezas.

Investigaciones anteriores, entre las que se pueden mencionar a González & Cañedo (2000); Verjoshansky (2000); Bompa (2000); Lanza (2001); Román (2001, 2004); Trujillo (2010); Romero & Becali (2014); Noriega (2016); Griego (2016); González (2017), proponen orientaciones metodológicas para la planificación del entrenamiento de la fuerza, las que tienen como condición fundamental el logro de los mejores rendimientos ante las altas exigencias competitivas actuales, respaldadas por las ciencias aplicadas al deporte. Sin embargo, el Programa Integral del Preparación del Deportista (Federación Cubana de Luchas, 2016), del deporte de Lucha, carece de procedimientos para enfrentar el proceso de la planificación de la preparación de la fuerza especial del luchador.

Para Pérez (2014), este deporte se caracteriza por una gran intensidad en intermitentes tiempos de combate, estos altos niveles de intensidad son indicadores de una alta concentración de lactato en sangre, la que se incrementa significativamente cuando el tiempo de duración del combate aumenta. La variabilidad en este deporte de oposición, unido a las exigencias de los contrarios que cada vez son superiores, son aspectos motivantes en esta manifestación deportiva, la influencia de las cargas en el proceso de entrenamiento muchas veces se encuentra cerca del límite de las posibilidades humanas; es por ello que una adecuada preparación de la fuerza se convierte en elemento esencial para el logro de elevados rendimientos deportivos.

Los autores antes mencionados, en sus propuestas de entrenamiento de la fuerza, caracterizan los componentes internos y funcionales de la actividad competitiva, no

considerando el comportamiento estructural del proceso donde se expresa dicha actividad, lo que provoca que al revisar la literatura referente encontremos distintas teorías acerca del entrenamiento de la fuerza especial, vista como una dimensión compleja, lo que provoca la revisión y/o variación de modelos que se aplican para la organización de la preparación de la fuerza en el luchador.

Por ello resulta elemental darle, tratamiento a las dificultades del proceso de organización del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores olímpicos de 16-18 años, lo que conduce a que se tenga en cuenta no solo el aspecto físico, sino otros factores, como los modelos de cargas acentuadas, según Navarro (2003), que son decisivos para el desarrollo de esta capacidad con un determinado grado de perfeccionamiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

Los fundamentos teóricos–metodológicos de la investigación parten de un enfoque dialéctico, a partir del cual se analizaron tanto el carácter histórico del problema, como las relaciones internas de sus componentes, estando enmarcado en una posición que no excluye ninguna de las condicionantes de los paradigmas cuantitativo y cualitativo que respaldan la búsqueda de nuevos conocimientos. Cabe considerar que el investigador forma parte del proceso que se estudia, viéndose imposibilitado el evadir características de la investigación–acción.

Entre los métodos del nivel teórico utilizados se encuentran, el analítico-sintético para descomponer la información de las distintas bibliografías, determinándose las posiciones existentes (similitudes y diferencias) en los contenidos de la preparación física para atletas de Lucha Olímpica de 16-18 años.

El histórico-lógico es aplicado para valorar la evolución del proceso de organización de la preparación de la fuerza en los luchadores en entrenamientos y eventos competitivos de alto rendimiento.

Del nivel empírico los métodos empleados fueron: el análisis de documentos, la observación estructurada y la encuesta.

La revisión de bibliográfica y documental (Anexo1) permitió localizar, obtener y consultar los estudios anteriores y actuales acerca del problema a investigar, enriqueciendo así la posición teórica que permite elaborar el marco teórico que respalda la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La observación estructurada se aplica para determinar anticipadamente qué elementos del proceso estudiado o

de la situación tiene mayor importancia para la investigación (Estévez, Arroyo & González, 2004), en este caso lo constituye la preparación de la fuerza. El lugar donde se realiza la observación fue el gimnasio de entrenamiento de la EIDE provincial Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara, con regularidad sistemática, permitiendo revelar la dinámica del proceso de preparación de la fuerza en el equipo 16-18 años de Lucha Greco desde el inicio del curso escolar 2017-2018. Fueron observadas 30 sesiones de entrenamiento, para analizar en la práctica cómo se realiza la preparación de la fuerza en la etapa de preparación general. La etapa contó con 15 microciclos, observándose dos sesiones por cada microciclo. Se confeccionó una guía (Anexo 2), que se sometió 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 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, los ejercicios que se emplean después de los ejercicios especiales y de dónde se seleccionan, cómo se controla el volumen y la intensidad, el tipo de fuerza que se trabaja según la intensidad, cómo se combinan los medios y los métodos para la fuerza y cómo se realiza la individualización del entrenamiento.

La encuesta (Anexo 3) permitió recolectar criterios generales sobre la preparación de la fuerza, su concepción, funcionalidad y sistematización. Este instrumento es sometido a un proceso de revisión por los tres profesores antes mencionados, antes de aplicarse en: La población de los 32 especialistas de Lucha participantes en la Olimpiada Juvenil Nacional celebrada en 2018 en la provincia de Sancti Spíritus, entre ellos un entrenador de la selección nacional, dos miembros de la Comisión Nacional de Luchas (CNL) y los cinco entrenadores de la EIDE Héctor Ruiz Pérez seleccionados intencionalmente.

“La triangulación ofrece la oportunidad de contrastar y sintetizar los resultados derivados de múltiples métodos científicos, con una interpretación válida y coherente” (Rodríguez 2005). El objetivo de emplearla en esta etapa fue arribar a regularidades mediante el contraste de la información. Se trianguló a partir de las siguientes unidades de análisis:

1. Conocimientos teóricos acerca de la preparación de la fuerza muscular en luchadores de 16-18 años durante la sesión de entrenamiento.
2. Organización de los componentes didácticos en la sesión de entrenamiento.

Resultados del análisis de documentos.

La valoración que se ofrece se sustenta en los resultados de la aplicación del análisis de documentos, la observación, la medición y el procesamiento estadístico-matemático durante el macrociclo 2017-2018.

Se consultaron los documentos que proyectan el trabajo en el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), particularizando en la Comisión Nacional y Provincial de Luchas como: el Programa Integral del Preparación del Deportista (Federación Cubana de Luchas, 2016), documento rector y guía del trabajo metodológico en este deporte, el Reglamento Internacional de Luchas (United World Wrestling, 2016) y otros que rigen la preparación deportiva, esto permitió consultar estudios antecedentes y actuales, en los documentos revisados, se aprecia:

- Las indicaciones de la CNL, plantean la necesidad de la planificación de la preparación de la fuerza como capacidad determinante en la preparación del luchador, estas se ofrecen en la estrategia del 2013-2016, aunque no se brindan orientaciones precisas para su puesta en práctica, su organización y los componentes de la carga a emplear.
- El interés que existe en orientar como formular los objetivos del entrenamiento de la fuerza, siendo más marcado en los documentos oficiales que parten de la dirección técnica nacional, como resultado de la responsabilidad que se emana de su encargo social, solo que están sobreentendidos en aquellas aspiraciones que involucran contenidos de mayor amplitud, como el componente físico de la preparación, luego la relación es directa, pero no concreta.

Resultados de la revisión de los planes de entrenamiento.

El tipo de plan de entrenamiento tradicionalmente utilizado se construye sobre las bases de la estructura Periódica y Cíclica de Matveev (1966), utilizado para ciclos largos de preparación, con la presencia de un solo evento fundamental durante la macroestructura, no coincidiendo con lo que se recomienda hoy día para estas edades.

- La orientación que se le da a los contenidos en el plan de entrenamiento tienen un carácter general, alejado de las especificidades reales del deporte.
- La etapa de preparación general abarca aproximadamente las $\frac{3}{4}$ partes del tiempo de duración del período

preparatorio, con una proyección dirigida esencialmente al trabajo físico general y al logro de una técnica ideal.

- La planificación de la fuerza especial aparece en la etapa de preparación especial, en algunos casos al final de la misma.
- La forma concebida para proyectar los contenidos, no posibilita la objetividad en la interrelación de trabajo, siendo este un elemento real a considerar en la preparación deportiva.
- El control contempla un número alto de test, y no brindan una relación específica con las demandas actuales del entrenamiento de la fuerza.
- Se manifiesta muy limitado el principio de individualización de las cargas.

Atendiendo a estas insuficiencias, se considera que la forma de organizar y distribuir las cargas en la estructura y planificar los contenidos según los planes tradicionales por su concepción general, no refleja lo que acontece en la actividad competitiva. Por lo que es necesario transformar en aras de potenciar una organización de la preparación de la fuerza acorde a las especificidades de la disciplina.

La observación, se realizó a treinta unidades de entrenamiento de dos horas cada una para un total de sesenta horas de preparación, dividiéndolas en diez para cada etapa (Preparación General, Preparación Especial y Preparación Competitiva), cuyo objetivo central fue determinar el tiempo destinado a diferentes actividades establecidas en el protocolo de observación. Este método posibilitó tener contacto directo en contextos y situaciones específicas dentro del proceso de entrenamiento.

Además permitió constatar cómo los entrenadores desarrollaban la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en cuanto a contenidos, métodos y medios entre otros aspectos. Las observaciones fueron realizadas por el investigador con la participación de los entrenadores de luchas de la EIDE. Estos se prepararon a través de los intercambios con el autor, recibiendo una preparación previa a las observaciones.

Los resultados obtenidos dan fe del corto tiempo dedicado a las acciones o movimientos técnicos relacionadas con la fuerza especial, pues solo el 13.3% de las actividades programadas responden a este indicador, por lo que consideramos que es insuficiente el desarrollo de la fuerza en función de las habilidades necesarias para el combate.

Es evidente que la preparación física (a la cual se le dedicaba un 20%) posee gran importancia en la Lucha actual,

pero no debe predominar el volumen de su carga por encima del componente técnico. Existe un predominio del trabajo técnico (26.6%), un tanto aislado del contexto del combate con insuficiencias en la preparación de la fuerza, pues en su desarrollo se observó que persisten acciones premeditadas y estandarizadas, poca variabilidad en la selección de los ejercicios para el entrenamiento de la fuerza y nada se plantea de ello en los documentos rectores.

Los entrenadores seleccionan los contenidos a partir de las experiencias de especialistas anteriores, vinculados con el entrenamiento de este deporte, ignorando la relación entre la magnitud de los esfuerzos y la estructura de las acciones, al ser esta la referencia que determina el tipo de ejercicio, lo cual evidencia la poca variabilidad que tiene lugar tanto en la dosificación como en los medios que se emplean.

La orientación del entrenamiento de la fuerza se rige por el objetivo de la etapa de la preparación, no se observa en las etapas más específicas, sobre todo en la de competencia, que se produzca una mantención y estabilización de los niveles de fuerza logrados, así como el tipo de fuerza a trabajar.

En cuanto al análisis del contenido, los entrenadores planearon que deben realizarse ejercicios de levantamiento de pesas para desarrollar la resistencia a la fuerza, utilizando el vencimiento de su propio peso, sin embargo en la práctica se observan contradicciones entre lo que dicen y lo que ejecutan, pues aunque reconocen la importancia de los medios y la intensidad de los estímulos a partir del método, en la práctica ocurre todo lo contrario y los cambios se producen a saltos y al margen de un criterio de dosificación que respete las normas de la adaptación biológica. Esta contradicción es muestra de la insuficiencia en el conocimiento de cómo se debe organizar el contenido, ocurre de igual forma con los principios del entrenamiento. Esta insuficiencia se extiende al método y a la orientación de los objetivos, siendo probable que la dirección del proceso no sea acertada.

Sin embargo, al analizar los criterios de dosificación es notable la coincidencia entre lo que dicen y lo que hacen los entrenadores; ya que su pensar y su accionar se deben a los que se establece en el PIPD.

Se realizaron observaciones en las olimpiadas nacionales de los años 2017 y 2018 así como en las Copas Villa Clara correspondiente a esos años, cuyos resultados nos sirvieron de base para un futuro planteamiento de la dosificación de las cargas.

Los combates fueron observados mediante la metodología utilizada por la Comisión Provincial para el estudio de contrario. Esta permite la posibilidad de obtener datos con relación a las características de las acciones y movimientos técnicos-tácticos más frecuentes con predominio del trabajo de la fuerza especial que se ejecutan en el combate.

En lo referido a la observación a competencias se aprecia que los luchadores presentan problemas en la estabilidad del combate, tienen dificultades para dar solución táctica inteligente ante las situaciones vinculadas con la fuerza especial, alcanzan un buen resultado en el periodo inicial no así en los finales del combate, se ven limitados para dar una respuesta técnico efectiva ante las acciones donde existe relación con la fuerza especial como complemento del componente táctico, lo cual provoca la pérdida de numerosos puntos debido a la incapacidad de producir un nivel óptimo de potencia en cualquier instante del combate.

La encuesta fue aplicada para recolectar criterios generales sobre la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años, la misma fue sometida a un proceso de revisión antes de su aplicación. Uno de los primeros cuestionamientos de la encuesta es el consenso generalizado en que el objetivo fundamental de la fuerza está dado por su desarrollo en el período preparatorio y posteriormente una mantención y estabilización en la parte competitiva.

En la primera pregunta se comprueba que referente a la bibliografía que se ha podido adquirir o consultar con relación a la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años el 100 por ciento de los encuestados reflejan su ubicación como insuficiente.

La segunda pregunta consideró que las orientaciones del PIPD para la planificación en un macrociclo clásico (preparación general, especial y competitiva) refleja el tiempo aproximado (en meses) que se le brinda a cada preparación según las etapas, esta fue la siguiente: 18 entrenadores (81,8%) le dedican 4 meses a la preparación general, 20 entrenadores (91%) dedican 3 meses a la preparación especial, los 22 entrenadores que representan el 100% dedican un mes a la preparación competitiva, lo cual no es coincidente con lo que actualmente se recomienda respecto a la preparación del deportista en esas edades.

La tercera pregunta referente a los diferentes tipos de fuerza que desarrollan en cada etapa de la preparación el 60% responde que en la etapa de preparación general se trabaja la fuerza máxima, resistencia a la fuerza y fuerza rápida el resto que significa el 40% trabaja la fuerza máxima y la resistencia a la fuerza, se demuestra que

no reciben una correcta orientación metodológica para la planificación de la fuerza especial vista en la resistencia a la fuerza rápida.

En la cuarta pregunta de la encuesta el 87,5 % considera como determinante del rendimiento a la resistencia a la fuerza rápida y la dosifican con una intensidad de 60%, las repeticiones entre 1-6, las series entre 1-3, el ritmo es medio.

La quinta pregunta el 93.7 % refieren que incluyen en el macrociclo los tipos de fuerza, el volumen y la intensidad con que trabajará en la preparación de fuerza por cada mesociclo, enfatizando en el cumplimiento de los objetivos, según ellos, en el mesociclo de obtención de la forma deportiva y estabilización de la misma, utilizan el método de circuito 2 veces a la semana y el método de repetición por tanda, utilizando pesos máximos y sub-máximos una vez en la misma semana.

La sexta pregunta que indaga sobre cómo planifica la fuerza especial de sus luchadores el 83.7 % manifiesta que la realiza bajo la orientación del PIPD, planificada desde el macrociclo y el mesociclo, la sesión de entrenamiento y por planos musculares, explican que la realizan sobre la base de los ejercicios que más necesite el luchador o que más le agrada, no aparecen los ejercicios complementarios para desarrollar la fuerza, ni las cargas a emplear, como aparecen para los ejercicios básicos del luchador, se refieren al método, pero no la dosificación que se debe realizar para cada momento de la preparación.

En la séptima pregunta el 100 por ciento manifiesta la carencia de orientaciones para desarrollar la preparación de la fuerza. Incluyen como criterio generalizado basado en su experiencia que una adecuada planificación de la fuerza especial contribuye a la eliminación de errores cometidos en pasadas competencias, no debiéndose dejar nada a la improvisación, que de no aplicarse adecuadamente se pierde todo el trabajo y el esfuerzo que se dedicó al proceso de preparación deportiva en un período determinado y que constituye un elemento fundamental y determinante para la obtención de medallas y el éxito competitivo de los luchadores en las competencias.

Con el fin de recoger y analizar datos desde diferentes ángulos para contrastarlos e interpretarlos, se aplicó la triangulación, considerado un método que brinda credibilidad y neutralidad. El tipo de triangulación empleado fue por la fuente, la que se utilizó para recoger y analizar información a fin de contrastarlas e interpretarlas. La triangulación metodológica también se emplea para confrontar los datos obtenidos de la encuesta al personal técnico con la observación participante y de esta manera obtener la información coincidente sobre las principales

características de la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años.

Las unidades de análisis fueron:

- Conocimientos teóricos acerca de la organización de la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años.
- Contenido para la planificación de fuerza especial a utilizar en la sesión de entrenamiento.

Al triangularse la información recopilada sobre la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años se ofrecen los siguientes resultados:

- Los entrenadores conocen y poseen poca bibliografía que aborda el tema de la organización de la preparación de fuerza en los deportes de combate, solo se orientan por las indicaciones metodológicas del PIPD, las que son insuficientes al considerar recomendaciones generales.
- Se aprecian imprecisiones en la definición de las dosificaciones de las cargas, lo que limita su tratamiento.
- No se ofrecen concepciones básicas del entrenamiento deportivo en función de la fuerza a los luchadores, de manera tal que les permitan poner en práctica sus conocimientos y habilidades, ante nuevas situaciones de su contexto natural.
- Carencia de acciones para el tratamiento de la fuerza especial desde los primeros momentos de la preparación.
- Se constató falta de sistematicidad en el tratamiento de los contenidos de fuerza especial a partir de las características individuales de los luchadores.
- Se evidencia la presencia de un enfoque tradicional y directivo por parte de los entrenadores en el proceso de la organización de la preparación de la fuerza.
- Carencia de acciones que faciliten la orientación a los luchadores de cómo trabajar la fuerza de manera consciente, independiente creativa, en los diferentes momentos de la preparación, que les permita obtener los resultados deseados.

CONCLUSIONES

Los resultados que se obtienen al aplicar los métodos de investigación, dan la medida de la necesidad de modificar la concepción de la organización del entrenamiento en lo relativo a la distribución en el tiempo y la interconexión de las cargas en el entrenamiento de la fuerza especial y adecuar cada vez más los contenidos a las características del contexto, las exigencias y particularidades en la preparación de luchadores de 16- 18 años.

La información obtenida demuestra la necesidad de la organización del entrenamiento de la fuerza para los luchadores juveniles a partir de modelos de cargas acentuadas según una estructura de macrociclo integrado, con el objetivo de lograr una correcta planificación de la preparación de la fuerza,

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Estévez, M., Arroyo, M., & González, C. (2004). La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Deportes.
- Federación Cubana de Luchas (2016). Programa Integral del Preparación del Deportista. FCL.
- González S., & Cañedo, I. (2000). Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva. Deportes.
- González, L. A. (2017). Metodología para la preparación de fuerza como carga complementaria integrada en el entrenamiento del pesista escolar. (Tesis de Doctorado). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas.
- Griego, O. (2016). Metodología para la preparación técnico-táctica en el voleibol de Playa escolar sustentada en la modelación de las fases típicas del juego. (Tesis doctoral). Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas.
- Lanza, A. (2001). Sistema de entrenamiento para el desarrollo de la condición física en futbolistas juveniles y de 1ª división. (Tesis doctoral). Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
- Navarro Valdivieso, F. (2003). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. *Revista Edeporte digital*, 9(67).
- Noriega, J. C. (2016). Análisis de los Macrociclos de preparación de los luchadores escolares y juveniles de la Provincia de Villa Clara. (Ponencia). Fórum de Ciencia e Innovación Tecnológica. Dirección Provincial de Deportes. Santa Clara, Cuba.
- Pérez, S. (2014). Índice de fatiga en atletas de Lucha. *Revista Edeporte digital*, 18(190).
- Rodríguez, O. (2005). La triangulación como estrategia de investigación en Ciencias Sociales. *Revista madri+d*, 31.
- Román, I. (2001). Multifuerza. Pueblo y Educación.
- Román, I. (2004). Giga fuerza. Deportes.

Romero, J., & Becali, E. A. (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana. Deportes.

Trujillo, R. J. (2010). La preparación especial del luchador cubano de alta competencia en el estilo Greco-romano. (Material digital). Facultad de Cultura Física de Matanzas.

United World Wrestling. (2016). Reglamento Internacional de Luchas. http://www.fedenaloch.cl/wp-content/uploads/2016/09/reglas_lucha_esp_12.pdf.

Verjoshansky, Y. (2000). Para uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. A crise da concepção da periodização do treinamento no esporte de alto nível. *Revista Efdeporte digital*, 6(32).

ANEXOS

Anexo 1. Guía Para El Análisis De Documentos.

Objetivo: Constatar la existencia de orientaciones en los documentos oficiales y normativos sobre la utilización de la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años.

Aspectos a analizar:

- Informes de visitas nacionales a la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez de Villa Clara entre el año 2016 y el 2017.
- Orientaciones metodológicas para la preparación de la fuerza en documentos de autores nacionales e internacionales.
- Revisión de planes de entrenamiento desde el 2016 hasta 2018.
- Orientaciones que ofrecen: Programa Integral de Preparación del Deportista (2016).
- Estrategias de desarrollo del ciclo 2013-2016 del deporte de Luchas. Comisión Nacional y Comisión Provincial del deporte.
- Publicaciones referentes a la temática del Dr. Iván Román (1983-2011).
- Publicaciones referentes a la temática de autores internacionales.

Anexo 2. Guía de Observación

Objeto de observación: La planificación del entrenamiento de la fuerza especial que aplican los entrenadores de Lucha olímpica.

Objetivo de la observación: Constatar en la práctica como se realiza la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores de 16-18 años de la EIDE provincial "Héctor Ruiz" de Villa Clara.

Aspectos a observar:

1. Cumplimiento de los objetivos propuestos.
2. Ubicación de ejercicios para el desarrollo de la fuerza especial.
3. Relación de las cargas de fuerza con los demás componentes de la preparación.
4. Ordenamiento de los ejercicios dentro de la unidad.
5. Novedad y creatividad de los ejercicios seleccionados para la preparación general y especial de fuerza.
6. Dosificación de las cargas con respecto al objetivo propuesto.
7. Aplicación de métodos combinados para el entrenamiento de la fuerza general y especial.
8. Dosificación y aplicación del trabajo de fuerza con pesas.
9. Planificación y utilización de medios para mejorar y controlar la fuerza especial.
10. Motivación mantenida en el transcurso de la unidad.
11. Atención a las diferencias individuales.
12. Dinamismo en la actividad.
13. Cantidad de observadores: 5

Anexo 3. Encuesta.

Estimado entrenador: gracias por su contribución en el tema de la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en luchadores 16-18 años, la que nos será de gran utilidad como elemento importante por la experiencia que usted posee.

Centro de trabajo: _____ Provincia: _____

Años de experiencia como entrenador en el deporte de alto rendimiento: _____

1. La bibliografía que usted ha podido adquirir o consultar con relación a la planificación del entrenamiento de la fuerza especial en los luchadores de 16-18 años la considera:

Suficiente _____ Insuficiente _____ No existe _____

2. El PPID nos orienta la planificación de acuerdo con un macrociclo clásico (preparación general, especial y competitiva). – Refleje el tiempo aproximado (meses) que le brinda a cada preparación

ETAPA	Preparación general	Preparación especial	Competitiva.
Meses			

3. En estas etapas usted desarrolla diferentes tipos de fuerza. Refleje los tipos de fuerza que desarrolla en cada etapa de preparación. (Fza. Máxima, Resistencia a la Fza, Fza. Rápida. etc.)

ETAPA	Preparación general	Preparación especial	Competitiva.
Tipos de fuerza			

4. ¿Qué tipo de fuerza considera como determinante en el rendimiento del luchador, como la dosifica

Tipo de fuerza determinante en el luchador _____				
Dosificación.	Intensidad. %	Repeticiones.	Tandas.	Ritmo.
_____	_____	_____	_____	_____

5. ¿Incluye Ud. en el macrociclo los tipos de fuerza, el volumen y la intensidad con que trabajará en la preparación de fuerza por cada mesociclo?

Sí ___ No ___ Por qué:

6. Explique cómo planifica la fuerza especial de sus luchadores. Marque con una X.

___ Libre ___ Bajo la orientación de PIPD ___ Planificada desde el macrociclo

___ Planificada por mesociclos ___ Planificada en la sesión de entrenamiento

___ Por planos musculares

Explique:

de la fuerza especial de los luchadores de 16-18 años? Puede incluir sus experiencias (Puede escribir al dorso)