

Material de acompañamiento del PIPD.

Organización del entrenamiento en las luchas deportivas

Ms c. Raúl Trujillo Díaz

La unidad de entrenamientodiario.

En el entrenamiento deportivo, las sesiones constituyen un elemento principal en la base de la instrucción.

Las clases para los niños que se inician en el entrenamiento de la lucha tienen un carácter pedagógico, de repetición, de verificación del grado del proceso, de la preparación de otros factores (psicológicos, sociológicos, etc.) y enfocadas de diferentes tipos y formas según sus objetivos, métodos, medios y el lugar donde se realicen, con el precepto de dotarlos de una preparaciónponderada, donde se compite para entrenar mejor y no para un resultado acelerado.

En los atletas que entran en la cadena de alto rendimiento o atletas de elite reside en el perfeccionamiento diario de los factores de entrenamiento, con el objetivo principal de alcanzar un rendimiento máximo.

Cada sesión de entrenamiento debe tener sus tareas, el lugar y duración de su desarrollo, metodología para el logro de los objetivos. Los medios a utilizar con su dosificación correspondiente, los métodos y procedimientos para cada objetivo y tareas, aspectos comunes y particulares de la preparación, observación y control del proceso pedagógico durante el desarrollo de la unidad de entrenamiento.

Recomendamos para una mejor identificación de las unidades didácticas clasificarlas como:

- **Para el aprendizaje (Del gesto técnico, táctico, motor, teórico, etc.)**
- **Para el desarrollo físico (genérico o específico.)**
- **Para el aprendizaje y perfeccionamiento técnico, táctico, técnico-táctico**
- **Para el perfeccionamiento técnico, táctico, técnico – táctico, etc. (tecnificación)**
- **Para el control pedagógico o de evaluación (teste pedagógico, combates de control, etc.)**
- **Para el perfeccionamiento de un factor de entrenamiento.**
- **Para el perfeccionamiento de varios factores de entrenamiento.**
- **Para el perfeccionamiento de la capacidad de competir o entrenamientos para el rendimiento motor, rendimiento técnico y táctico y combinados.**

(clases con tareas técnico – tácticas en condiciones de combates de entrenamientos, etc.)

- Combinadas en varios aspectos.
- Para el ensayo competitivo.

Las clases de lucha vienen estructuradas de la misma manera que las de la educación física y su contenido es el que determina cada una de ellas.

Estas poseen una parte inicial o preparatoria.

Parte principal o desarrolladora.

Parte recuperadora.

Parte final o desíntesis.

Parte inicial o preparatoria.

En esta parte de la clase de lucha es donde se organiza el grupo por medio de diferentes formaciones, la utilización de un lenguaje claro y preciso, se realizan algunos recordatorios necesarios de la lección anterior, el entrenador o quien este al frente de la clase informa las tareas, los objetivos a vencer.

Uno de los aspectos más importantes en esta parte son los estiramientos para mejorar la flexibilidad y movilidad de los músculos y articulaciones, los calentamientos de tipo general y el específico son imprescindibles. Se crean las condiciones necesarias para pasar a la parte principal de la unidad de entrenamiento: aumento de la temperatura corporal del cuerpo, prepara los músculos que van a intervenir en la actividad, aumenta la circulación sanguínea, mejora la disposición para comenzar la práctica, aumentando el rendimiento en el mismo debido al estado óptimo de excitabilidad del sistema nervioso, aumentando la concentración, se cumplen tareas fisiológicas, psicológicas y pedagógicas.

La duración de la parte inicial está en dependencia de los ejercicios, de la temperatura de la sala, del tipo de entrenamiento y oscila entre los 15 y los 30 minutos, en esta parte se incluyen los juegos de lucha, juegos menores y otros tipos de juegos, se utilizan los ejercicios acrobáticos, gimnásticos en puente y muchos otros tipos de actividades que ayudan a preparar al practicante para la parte principal, como los ejercicios de calentamiento de todas las partes del cuerpo (brazos, codos, pulso, hombros, cuello, rodillas, etc.)

Parte principal o desarrolladora.

En esta parte como su nombre lo demuestra, es donde se alcanzan los objetivos y se le da cumplimiento a las tareas planificadas.

Toda actividad que se realiza en esta parte tiene una organización y un orden, determinadas por leyes y principios de orden pedagógico, fisiológico, psicológico y metodológico.

En esta parte de la clase es donde se aplican las lecciones para el aprendizaje de la técnica y la táctica, se desarrollan las diferentes capacidades físicas, coordinativas, etc.

Debemos recordar que nunca podemos olvidar el cumplimiento de los diferentes principios y leyes pedagógicas para cada actividad. Así como la utilización correcta de los métodos y medios para cada acción a desenvolver durante la lección, debemos saber que cuando la lección es de aprendizaje los alumnos no deben estar cansados y estar con un buen estado de concentración de la atención, se recomienda que la enseñanza de la técnica y el aprendizaje motor realizarlo al inicio de la parte principal y en condiciones óptimas de temperatura, la colocación del que demuestra o explica la actividad que se va a enseñar debe ser en diferentes ángulos y posiciones que permitan una buena observación por parte del atleta. La selección de las técnicas a enseñar debe cumplir un orden según su complejidad y desarrollo físico motor del grupo, sus características en cuanto a los diferentes escalones de edad, etc.

El desarrollo de las diferentes capacidades físicas también tiene su orden como son el desarrollo de la velocidad, rapidez de reacción, de ejecución, fuerza rápida, fuerza máxima, fuerza resistente, y las diferentes tipos de resistencias.

Al inicio cuando los grupos son de alumnos iniciados en la práctica de la lucha las calases no deben ser tan heterogéneas por ser difícil para ellos la combinación de los componentes de los ejercicios. Ya posteriormente es necesaria la combinación de más medios en los entrenamientos por las características del deporte.

Parte recuperadora.

La función de esta parte es recuperar al atleta disminuyendo la intensidad de la actividad y un cambio en los ejercicios y los métodos que están dirigidos a la recuperación a través del descanso activo o pasivo según lo requiera y según la técnica de recuperación aplicada para lograr estabilizar y relajar las funciones

fisiológicas que fueron alteradas durante la clase, como la contracción muscular y el esfuerzo nervioso, el ritmo cardíaco, actividad pulmonar, y muchas otras de tipo fisiológica y psicológicas. Se recomiendan además los ejercicios de estiramientos para devolver la recuperación al músculo y a las articulaciones.

Es importante en esta parte el aspecto psicológico y poner en función aspectos fundamentales de la relación alumno profesor, se dan soluciones y se señalan situaciones disímiles que aparecen durante las clases con respecto a la disciplina y cumplimiento de los objetivos, señalización de los errores o los éxitos alcanzados durante la actividad, se discuten aspectos de la clase finalizada y se indican tareas individuales para solucionarlas o para mejorar el rendimiento para el día anterior, se controla el peso de los atletas y otros parámetros de interés a través de la evaluación y análisis de la unidad desarrollada la cual debe ser breve, clara, crítica, que estimule al luchador a continuar su superación y voluntad de rendimiento y de suceso.

Es importante realizar ejercicios amenos que ayuden al desarrollo de sentimientos de deseo, entusiasmo, de alegría y de placer por la práctica deportiva, que cada clase deje deseos para volver a la próxima unidad de entrenamiento.

Parte final de síntesis.

La función de esta parte es evaluar el cumplimiento de lo planificado, logro o no de los objetivos trazados, analizar situaciones de la unidad culminada, etc.

Es también una parte muy importante que algunos entrenadores obvian, este segmento de la unidad de entrenamiento juega una función pedagógica importante, nos da referencias de la marcha del desenvolvimiento instructivo, a través del intercambio de información entre el equipo técnico y los alumnos.

El plan semanal.

El ciclo semanal o micro ciclo como lo suelen llamar, representa la base operativa de la organización y desarrollo del complejo proceso de entrenamiento, su estructura y contenido son importantes para llevar a cabo el cumplimiento de los objetivos establecidos.

Existen según su clasificación diferentes tipos de micro ciclos que están determinados principalmente por su contenido, y de esta forma nos facilitan poder entender la organización de los de preparación, los de competencias y los de restablecimientos.

Nuestro objetivo en este manual no es abordar los micro ciclos que se estudian en la teoría general ni profundizar en la teoría del entrenamiento deportivo que no difieren en nada a como lo plantea nuestra modalidad, sino facilitar el trabajo con lo que ya se conoce y ayudar a su aplicación.

Estructura del plan semanal

Para planificar ciclo semanal debemos tener en consideración algunos aspectos:

- **Objetivos para el ciclo**
- **Los problemas particulares del ciclo**
- **Establecer los medios para alcanzar los objetivos**
- **Métodos y procedimientos a aplicar**
- **Tipo de micro ciclo**
- **La organización diaria de la unidad de entrenamiento**
- **La distribución del esfuerzo y el descanso durante todo el ciclo y en las sesiones de entrenamiento.**
- **La dosificación de las cargas de trabajo.**

Según estos criterios el ciclo semanal se puede representar de múltiples variantes.

Teniendo en cuenta:

- **El esfuerzo realizado (de preparación física, de preparación técnico-táctica, etc.).**
- **Los parámetros de la carga (volumen, intensidad, densidad)**
- **La característica de la carga (Máxima, submáxima, media o baja, etc.).**
- **El tipo de actividad**

Criterios de organización.

- **Medios principales y secundarios y su carácter de medios fijos y variables.**
- **Métodos y procedimientos**
- **Orden de prioridad de los factores del entrenamiento agrupados en diferentes sesiones.**
- **Orden de sucesión del esfuerzo destinado al mejoramiento de las capacidades motrices.**
- **Estructura de los ciclos, su ubicación en el tiempo.**
- **Dinámica de la carga antes, durante y posterior a la competencia.**
- **Preparación teórica para las próximas competencias.**

La teoría del entrenamiento clasifica los microciclos según el mesociclo donde se ubica.

Los mesociclos Introdutorios o entrantes vamos a encontrar microciclos ordinarios (O) y recuperación (R) su volumen son medios y su intensidad es baja. Son microciclos de inicio de épocas.

Los mesociclos Básicos aquí los microciclos que lo conforman son los desarrolladores (D), son ordinarios, recuperación, el volumen es medio y la intensidad es baja están además los estabilizadores: de choque (CH), pulimento (P), recuperación (R). Son fundamentalmente del período preparatorio su volumen es alto con una intensidad media.

Los mesociclos de Control Preparatorios están compuestos por microciclos de entrenamiento (E), de competencia (C) y recuperación (R). Son para comprobar el estado de preparación, valorar el cumplimiento de tareas y objetivos a través de los controles y competencias preparatorias, el volumen alcanza valores medios al igual que la intensidad alcanza valores altos y medios.

El mesociclo de choque intensivo aquí los niveles de intensidad son muy altos hay un aumento en las sesiones de entrenamiento y el volumen puede ser medio o bajo, lo componen microciclos ordinarios, de choque y recuperación.

El mesociclo de pulimento o modelaje competitivo, es para garantizar la modelación de los medios y sistemas de competición. Está integrados por microciclos de choque, pulimento, competitivos y recuperación. El volumen es variado pueden ser altos, medios y bajos así como la intensidad se manifiesta de igual forma según los objetivos propuestos.

El mesociclo competitivo es un meso para alcanzar el mayor logro y estabilización de los resultados en competencia Los microciclos de pulimento, competitivos y recuperación son los que se planifican, su volumen es medio y la intensidad alta.

El mesociclo recuperatorio es del periodo de transito generalmente los microciclos son recuperación y algunos ordinarios su volumen es muy bajo al igual que la intensidad

El ciclo anual o macro estructura del entrenamiento.

Es el periodo en que se enmarca la preparación para la competencia principal, conformado por diferentes estructuras, mesociclos, microciclos, Períodos, etapas. Es organizar y proyectar la preparación de un atleta o del equipo.

Además es un proceso metodológico para conducir un programa de entrenamiento y auxiliar al luchador en el logro de un buen resultado.

La planificación del entrenamiento se compone de:

- La identificación del equipo o del atleta y su respectivo análisis. (Análisis del objetivo del macrociclo anterior). (Con qué contamos para entrenar)
 - Objetivos generales y de cada etapa (¿Para que entrenamos?) deben ser muy precisos
 - Calendario de competencias: Estos deben ser determinantes.
 - Periodización (Distribución correcta del tiempo).
 - Programación:
1. Capacidades físicas, técnica y táctica, así como la estrategia a desarrollar.
 2. Estructuras intermedias (Meso ciclos y micro ciclos).
 3. Medios y métodos.
 4. Cargas de entrenamientos: Determinación y distribución del volumen y de la intensidad.
 5. Aplicación de estas cargas
 6. Evaluación y control.
 7. Competencias, preparatorias y fundamental (Fechas de su celebración)

Modelo de la Unidad de entrenamiento

| | | | | | |
|---|---|---------------------|---------------|---------------|----------------------------------|
|  | <p>Unidad de entrenamiento nº 38</p> <p>Equipo: LUCHA GRECORROMANA 15-18 años</p> <p>Fecha: 25/02/2015</p> <p>Volumen min: 90 min. Intensidad Promedio: 3 Tiempo de sesión: 90 min. (5)</p> <p>Objetivos: Lograr en los alumnos que puedan ejecutar las técnicas de Proyección con Volteo con agarre de un brazo con ambos brazos (Volteo de brazo) con un alto grado de complejidad y oposición del rival</p> <p>Conseguir en los alumnos ejecutar las técnicas de Proyección con agarre invertido del tronco (Turca) con un alto grado de complejidad y oposición del rival</p> | | | | |
| Partes | Contenido del entrenamiento | Dosificación | | | Observaciones Pedagógicas |
| | | Rptic. | Series | Tiempo | |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|
| Inicial | Formación del grupo Presentación del entrenamiento Pase de lista Información de la actividad y objetivos. | | | 3min. | Formación en hileras de frente al profesor |
| | Calentamiento General (Estiramiento, Ejercicios y acrobacia) Calentamiento Específico Descanso | | | 10min. 5min 2min. | Se realiza con la dirección del entrenador. Formación en círculos. Formación en parejas. Método de repeticiones estándar. Se cambian los ejercicios con el sonido del silbato. |

| | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|---|
| Principal | <p><u>Perfeccionamiento técnico de pié.</u></p> <p>Proyección con Volteo en condiciones de velocidad.</p> <p>Proyección con Volteo con defensa del adversario (media resistencia).</p> <p>Proyección con Volteo con defensa del adversario (máxima resistencia).</p> <p>Realizar el Volteo en condiciones de combate de estudio.</p> | | | <p><u>20min.</u></p> <p>3min</p> <p>(1+1+30+30)</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>7min.</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>5min)</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>5min</p> <p>3min</p> <p>Desc.</p> <p><u>20min</u></p> <p>3min</p> <p>30+30s</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>7min</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>5min</p> <p>1min</p> <p>Desc.</p> <p>5min.</p> <p>3min</p> <p>Desc.</p> <p>6min</p> | <p>Formación en parejas</p> <p>Método de repetición en condiciones estándar.</p> <p>Método de repetición en condiciones variadas.</p> <p>Descanso pasivo</p> <p>Método de los episodios de combate.</p> <p>Los cambios de ejecución se realizarán entre 30s a 1min.</p> <p>Descanso pasivo</p> <p>Método de repetición en condiciones estándar.</p> <p>Método de repetición en condiciones variadas.</p> <p>Los cambios de ejecución se realizarán entre 30s a 1min.</p> <p>Método de los episodios de combate.</p> <p>Modelo 3-1-3min.</p> |
| | <p><u>Perfeccionamiento técnico de 4 puntos. (Parter).</u></p> <p>Proyección con Turca en condiciones de velocidad.</p> <p>Proyección con Turca con defensa del adversario (media resistencia).</p> <p>Proyección con Turca con defensa del adversario (máxima resistencia).</p> <p>Realizar el Turca en condiciones de combate de estudio.</p> <p>Tope de entrenamiento con las técnicas a perfeccionar.</p> | | | <p>6min.</p> | |
| Final | <p>-Recuperación</p> <p>Estiramiento</p> | | | <p>6min.</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|------|--|
| | -Formación del grupo -Análisis de la clase y cumplimiento de los objetivos. -Orientación de entrenamiento individual Formación del grupo Despedida | | | 5min | |
|--|--|--|--|------|--|

El Calentamiento

El Calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva. Con el empleo de los medios del calentamiento se logra incrementar la actividad de los fermentos, la velocidad de las reacciones bioquímicas a escala muscular y la excitabilidad y la labilidad de los mismos. Es peculiar que exista un incremento de la actividad de los órganos de la respiración y del corazón, por la salida de la sangre de los dispositivos, por la redistribución de la sangre entre los órganos que están funcionando, y los que no están, así como por el incremento de la temperatura del cuerpo. Este incremento de la temperatura provoca una disminución de la viscosidad muscular y una disociación más intensa de la oxihemoglobina en los tejidos.

Al valorar las características del calentamiento, deben ser consideradas dos tendencias: una estará dirigida a transformar el estado funcional de los órganos y sistemas y a optimizar el estado de predisposición del alumno para enfrentarse con éxitos a la parte principal de la clase y la otra a crear un estado de predisposición óptimo para enfrentarse positivamente a la competencia (calentamiento de competencia). Es decir, que el calentamiento de entrenamiento pretende transformar favorablemente los órganos y sistemas, representando una determinada carga física para el atleta, mientras que el calentamiento de competencia sólo persigue la exaltación biológica y la reactivación de huellas del atleta, para que tenga una mejor predisposición al enfrentarse a la lucha competitiva

No puede pasarse por alto, que esos medios, al solucionar la tarea principal del calentamiento, conjuntamente con el perfeccionamiento y fortalecimiento del trabajo muscular, desarrollan capacidades motrices y hábitos y habilidades imprescindibles, que desarrollan el perfeccionamiento técnico.

El contenido del calentamiento estará acorde con el deporte que se entrena, el período de entrenamiento en que se encuentra el atleta, la finalidad que persigue la clase y otros factores, entre ellos la temperatura ambiente. Es una premisa básica, que el contenido y carácter del calentamiento siempre estará de acuerdo con el contenido y carácter de la parte principal del entrenamiento.

En la parte preparatoria de la clase de entrenamiento se distinguen dos secciones: el calentamiento general y el calentamiento específico.

El calentamiento general es la parte del calentamiento obligatoria para todos los deportes. Sus objetivos consisten en elevar el nivel de la capacidad general de trabajo de los atletas y crear en ellos condiciones para pasar al trabajo principal o calentamiento específico. Esta parte consta de ejercicios de lubricación, tiene también una gran importancia profiláctica e incluye marcha, carrera, ejercicios de desarrollo físico general sencillos y complejos, con aparatos y sin ellos.

El calentamiento general puede tener una duración de 10 a 45 minutos en la clase de entrenamiento, mientras que en la de Educación Física estará alrededor de 3 a 6 minutos, en dependencia de los objetivos que se trace y de la duración de la clase. Por ejemplo, durante el inicio de la preparación general del proceso anual del entrenamiento, el deportista corre mucho en el calentamiento general y realiza diversos ejercicios de desarrollo físico de igual carácter.

Esta parte estará conformada estructuralmente por 4 contenidos bien definidos: la lubricación, el trote, ejercicios de estiramiento los ejercicios de flexibilidad y los ejercicios de fuerza general. La lubricación permite, lubricar las articulaciones que intervendrán luego en el trote. Lubricar significa disminuir la viscosidad de los músculos y articulaciones.

Los ejercicios de lubricación consisten en movimientos pendulares libres y algunos círculos alrededor de las articulaciones para elevar su temperatura, remover las sales depositadas por la inactividad del día y disminuir las tensiones nerviosas propias de la vida moderna, antes de enfrentarse al trote de calentamiento. . Esto se logra con 4-6 ejercicios pendulares y alguno que otro de estiramiento. A menudo algunos alumnos pretenden calentar las articulaciones con ejercicios complejos de flexibilidad y están muy lejos de los propósitos de la lubricación.

Esos ejercicios son propios para después del trote que representa el ejercicio más importante del calentamiento general, pues moviliza a todo el aparato apoyo - motor, aunque es necesario regular este por tiempo de ejecución.

En general la carrera de calentamiento se caracteriza por la libertad de movimientos, la plasticidad y desenvoltura del desplazamiento y tiene lugar durante 10-15 minutos. Corren menos en el calentamiento los principiantes, los que están mal preparados y los de bajo nivel de entrenamiento. La carrera de calentamiento es más corta en el verano y debe realizarse sobre una superficie suave, especialmente en césped o grama, sobre una pista de aserrín o algún material amortiguante, esta es por excelencia un ejercicio preparatorio y puede efectuarse a un ritmo lento uniforme o lento variable, alternándolo con marcha, ejercicios de desplazamientos laterales y pequeñas aceleraciones.

El trote en el calentamiento no tiene necesariamente que ser continuo. Por ejemplo, podría utilizarse 3-4 secciones de trote a la distancia de 200-300 m, incluyendo ejercicios en las pausas. Cada 100 m. Al concluir el trote planifique de 6-10 ejercicios de flexibilidad que involucren la movilidad articular, a distintos ritmos. Realice primeramente ejercicios de un tiempo, luego de varios tiempos y finalmente posiciones mantenidas. Combine la flexibilidad activa con la pasiva.

A menudo se incluyen en el calentamiento general ejercicios preparatorios para desarrollar, de forma multilateral todo el aparato muscular y ligamentoso del practicante. Esta parte general del calentamiento comienza por los ejercicios más sencillos, que permitan la preparación adicional de aquellos grupos musculares que no se calentaron suficientemente durante el trote. Estos ejercicios pueden ejecutarse en 3 niveles de intensidades. Primero todos los seleccionados a un ritmo lento, luego se vuelven a repetir a un ritmo superior hasta finalizar a un ritmo más rápido

La carga aumenta paulatinamente en el calentamiento: se ejecutan ejercicios de flexibilidad, de rapidez, fuerza y coordinación, donde se involucren los músculos de la cintura escapular, el tronco y las piernas. Los ejercicios para los brazos se alternan con los de piernas. Más adelante se incluyen ejercicios preparatorios más complejos, en los que se combinen movimientos de las distintas partes del cuerpo (ejercicios para la agilidad, la coordinación y otros). Cuando se están realizando ejercicios de relajación muscular, se debe prestar atención en el mantenimiento de una postura correcta, libre de toda contracción.

El complejo de ejercicios preparatorios del calentamiento se selecciona teniendo en cuenta la especialización y el nivel de preparación de los

alumnos, de manera tal, que los educandos bien preparados realizan en el calentamiento una gran cantidad de ejercicios de preparación; es conveniente que los alumnos ejecuten los ejercicios de flexibilidad con dinamismo y con distintas repeticiones; los ejercicios de fuerza deben realizarse con algunos intervalos de tiempo y con menos dinamismo, con precisión, pero sin grandes esfuerzos físicos; los ejercicios de velocidad deben ejecutarse con gran emoción, un corto tiempo, con suavidad y poca tensión física.

El número de repeticiones podrá modificarse en dependencia de los objetivos del calentamiento, del nivel de preparación de educando, de las particularidades de los ejercicios, de la temperatura, la conservación del calor por la ropa y de otros factores, entre ellos, del tiempo disponible.

El orden de ejecución de los ejercicios, si es de los planos musculares superiores a los inferiores o viceversa, depende eminentemente de que debe calentarse primero los planos musculares pequeños y luego los mayores, pues este procedimiento conduciría a que la temperatura corporal se incremente paulatinamente.

El calentamiento específico tiene como objetivo principal preparar la actividad del sistema nervioso central y del aparato neuromuscular del alumno, para la realización de aquellos ejercicios que conforman la base de la parte principal de la clase, facilita el aumento de la capacidad de trabajo de aquellos eslabones del aparato motor, que van a participar en la actividad principal, reactivar las huellas y elevar el nivel de desarrollo de las capacidades motrices, en particular la rapidez y su unidad con los hábitos motores ; en consecuencia, la parte específica del calentamiento debe elaborarse después de haberse elaborado la parte principal de la clase, pues de ella se deriva el calentamiento específico de la clase. Por lo general, las clases de preparación técnica no incluyen calentamiento específico en la parte preparatoria, pues los ejercicios específicos de la parte principal actúan como tal.

El calentamiento específico, siguiendo su denominación, estará compuesto con 4-6 ejercicios de carácter especial.

Los medios principales del calentamiento específico son los siguientes:

- La carrera.
- Los ejercicios especiales del calentamiento.
- Los ejercicios del deporte que se trate.

La carrera en el calentamiento específico se refiere a las aceleraciones cortas que se realizan para calentar los músculos específicos que inter-

vienen o intervendrán en la parte principal de la clase de entrenamiento o en la competencia, con aceleraciones en frecuencia de 3-4 repeticiones y distancias que varían entre 10 y 50 m, ejecutadas hasta un 90-95 % de velocidad. No tienen que ser carreras puras, sino que pueden ser utilizados ejercicios de carreras tales como: pasos cortos relajados, carrera elevando muslos, carrera elevando muslos golpeándose los glúteos, carreras laterales, carreras de espalda, carrera elevando muslos con péndulos amplios al frente y otros.

Las carreras pueden ser realizadas al inicio del calentamiento específico, a mitad o al final, en dependencia del tipo de deporte. Por ejemplo, un jugador o un equipo de baloncesto podría realizarla a mitad, al igual que un futbolista; sin embargo, un corredor pudiera ejecutarla al principio, a mitad y al final. Un esgrimista realiza diversos ejercicios de carrera en la propia pista de 14 m, en series que varían entre 4 y 6 repeticiones.

Los ejercicios especiales del calentamiento varían de un deporte a otro, Como su nombre lo indica, son aquellos ejercicios muy parecidos a los que se manifiestan en la lucha competitiva. Para un saltador pudieran ser, de la gran gama, los despegue cada un paso, los saltos alternos (canguros) ... para un futbolista la carrera en zigzag, el cabeceo en el lugar; para un voleibolista la imitación del bloqueo, la imitación del remate; para un jugador de baloncesto el pase de rebote en pareja, la entrada al aro; para un nadador el desplazamiento en flecha, con los movimientos de piernas, la imitación de la vuelta. En fin, una gran gama de ejercicios propios del deporte. Los ejercicios del deporte son los ejercicios competitivos. Estos ejercicios forman parte de la lucha competitiva y se emplean en la parte final del calentamiento específico.

La parte principal o específica del calentamiento dura como promedio de 5' a 30', en la clase de entrenamiento y de 3' a 5', en la clase de Educación Física, aunque no existe frontera en el tiempo, sino que éste se ajusta a los requerimientos de la parte principal de la clase. Por lo general, el calentamiento para un entrenamiento tiene una duración superior, pues en él se solucionan tareas tales como el mejoramiento del nivel de resistencia, de flexibilidad, de fuerza, de rapidez... pero el calentamiento para una competencia sólo persigue predisponer positivamente al deportista para la actividad competitiva y reactivar las huellas, que dentro de unos minutos necesitará poner en función. De esa forma, en el calentamiento específico para una competencia siempre se ponen de manifiesto los tres grupos de medios principales señalados con antelación. No así en el calentamiento para un entrenamiento, donde no necesariamente se emplean esos tres tipos de ejercicios.

La duración del calentamiento está estrechamente relacionado con varios factores como son: edad, sexo, condiciones climatológicas o meteorológicas, tiempo de duración de la actividad, nivel de preparación de los participantes, objetivos de la misma, tipo de actividad, etc.

En el entrenamiento, durante el período preparatorio debe realizarse de la siguiente forma: Si en este se incluye el cross o la carrera continua para el mejoramiento de la resistencia aerobia, el calentamiento puede omitirse, ya que el organismo se preparará mientras corre el atleta, pues se le orienta comenzar el cross a velocidad lenta y poco a poco ir aumentando en exigencias. Si en la parte principal de la clase de entrenamiento aparecen en su primera mitad tareas de enseñanza, con ejercicios especiales del deporte, se excluye el calentamiento específico. Cuando la parte principal del entrenamiento lleva implícito un trabajo de control o de repeticiones, ejecutado con intensidad superior al 75 % de las posibilidades del estudiante, dirigido al incremento del nivel de entrenamiento o con fines competitivos, el calentamiento se debe realizar integralmente, tanto en su parte general como especial.

Si las clases están dirigidas a la preparación técnica en un deporte dado, los ejercicios especiales y los de repeticiones, se convierten en el medio básico del entrenamiento y se colocan en su parte principal, pues el carácter de realización de estos ejercicios, a mitad de fuerza, no exige una preparación especial. Hay que tener muy en cuenta, que los efectos beneficiosos del calentamiento no sólo se resumen en el surgimiento del desplazamiento fisiológico de corta duración, sino también, en la conservación de los fenómenos de huellas, relativamente externos, que aseguran un incremento de la capacidad de trabajo.

En competencia se adapta a los requerimientos competitivos y a menudo tiene una duración de 20´ a 60´, en correspondencia con el clima y los estados de pre-arranque de los educandos. Ella siempre prepara al estudiante para enfrentarse a la actividad competitiva. Esto obliga a utilizar ejercicios que no cansen al atleta sino que le permitan reactivar las huellas y crear un estado de predisposición óptimo. Es necesario que durante el calentamiento comience la sudación, pues ella es un índice de que los mecanismos termorreguladores están listos para los altos requerimientos que se presentarán en la parte principal de la unidad de entrenamiento o en la competencia. Este constituye una parte muy importante de la clase y representa un contenido muy importante de la unidad de entrenamiento. El pedagogo tiene que dedicarle especial atención, en el plano docente - metodológico.

Las formas en que puede realizarse el calentamiento son las siguientes:

- **Sobre la marcha:** se realiza generalmente con desplazamientos en el área de trabajo.
- **En el lugar:** se desarrolla el mismo, estacionario, utilizando formaciones en círculo, en fila, etc.
- **Continuo:** su ejecución está dada por la continuidad de los ejercicios que han sido elegidos, sin pausas, utilizándose para aquellos participantes con experiencia en la actividad.
- **Por separado:** este conlleva pausas marcadas entre un ejercicio y otro que permitan la explicación y la demostración de los mismos, generalmente se emplea en practicantes con poca experiencia en la actividad o en casos en que sea incluido algún elemento o ejercicio nuevo.
- **Activos:** es la forma más común de realización, en la que el contenido del calentamiento son ejercicios físicos.
- **Pasivos:** está basado esencialmente en masajes, vapor u otro medio, pero sin olvidar que en él, se han de incluir también ejercicios físicos activos, es decir, combinado.

Tareas Fisiológicas

- **Preparación del Sistema Nervioso Central y de las funciones vegetativas del organismo.**
- **Restablecimiento de la movilidad articular.**
- **Garantizar la preparación del aparato motor para las acciones que exigen esfuerzos significativos.**

Tareas Formativas

- **Formación de habilidades para realizar los movimientos motores con diferentes parámetros (grado de esfuerzo, amplitud, ritmo. Capacidad de aprendizaje, de reacción, equilibrio, orientación, etc.)**
- **Asimilación de algunos componentes o de la totalidad de los movimientos.**
- **Creación de un sentido estético en la realización de los ejercicios.**

Métodos

- **Explicativo:** consistente en la correcta explicación de los elementos sustanciales de los ejercicios a ejecutar.
- **Demostrativo:** como indica su propio nombre consiste en la demostración del ejercicio, teniendo la particularidad de que esto obliga al profesor a demostrar el mismo una, dos y tres veces si fuera necesario, pero,

de forma correcta, ya que se convierte en el espejo donde se han de mirar sus alumnos y si este lo realiza de forma incorrecta así lo imitarán los mismos, debe tener en cuenta también la lateralidad, para el caso de los pequeños, ya que al colocarse de frente a sus alumnos debe mencionar el miembro contrario al que él mueva o muestre.

- Para esta actividad de tanta importancia el pedagogo ha de tener en cuenta varios elementos como son la colocación frente al grupo, la terminología, la voz (volumen y claridad), ritmo, así también la motivación, etc.

Orden de realización de los ejercicios para el calentamiento

- o trote.
- Ejercicios de estiramiento.
- Péndulos.
- Flexiones-extensiones.
- Torsiones.
- Círculos.

La preparación táctica en deporte de las Luchas olímpicas.

Autor: MsC. Prof. Raúl Trujillo Díaz



La táctica en la lucha es definida, como las actitudes que toma el luchador para lograr una finalidad propuesta, utilizada de una manera constructiva en el curso del combate constantemente cambiante según las peculiaridades del adversario, el reglamento, los medios técnicos y habilidades, Petrov R. (1976).

La táctica de la lucha como tal se basa en la formación de situaciones específicas propias de la disciplina, sujetas a diversos factores que impone la competencia, el combate, el reglamento, las habilidades, experiencias y conocimientos del luchador, de su apoyo técnico, la preparación psicológica, nivel de preparación física y de los diferentes adversarios y su nivel de preparación, esto hace que la táctica o sea los esquemas tácticos varían con las diferentes situaciones que impone el enfrentamiento deportivo y de competidor a competidor, basado en la aplicación específica de un principio.

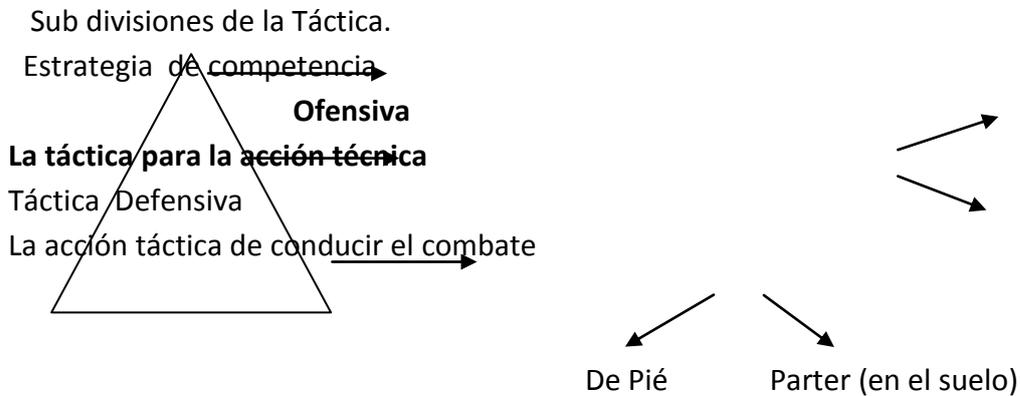
Los cambios constantes en el reglamento y otras variables han obligado a los luchadores, entrenadores y a otros trabajadores del deporte a profundizar en la búsquedas de herramientas para resolver en ocasiones en muy poco tiempo nuevos contextos y crear esquemas tácticos producto de los cambios que se han establecido en enfrentamiento deportivo, todo cambio de este tipo obliga a realizar mudanzas de estrategias y de la táctica.

Autores opinan que la táctica se entiende como la parte más adaptable de la preparación de un luchador, ya que esta se encuentra unida a la inteligencia y estratagemas con numerosos y variados recursos.

La táctica se desarrolla a tal velocidad que en muchas ocasiones estamos obligados a ejecutar serios cambios del esquema táctico y planes previamente establecidos inclusive dentro del propio combate o competición producto de cualquier situación que nos impongan los adversarios o la propia competencia.

Existen innumerables naturalezas que imponen estrategias y trazan pauta en la preparación técnico táctica de un luchador o del equipo, requiriendo así, de entrenamientos específicos, modelados con características diferenciadas para cada luchador y para el tipo de oponente.

En algunos casos un proyecto estratégico se puntualiza como un grupo de tácticas que por poseer tendencias generalizadas pueden modificarse o ser eliminadas, durante su aplicación a breve plazo si fuese necesario.



La estrategia de competencia.

Este aspecto de la preparación táctica permanece íntimamente relacionado con la competición en si, es encargada de dar respuesta a escenarios ligados a la lucha total. Por ejemplo, elaboración y puesta en práctica del plan de competición, según el sorteo, este determina las finalidades, tareas, los resultados de los enfrentamientos del luchador y del equipo, con los adversarios y del desarrollo de la competición (clasificación según los pronósticos pre establecidos para cada torneo, durante la época, macro estructura o el ciclo olímpico). La estrategia finaliza cuando comienza el lucha.

La táctica para la acción técnica.

La acción táctica para la aplicación de la técnica representa la unidad de la actividad y su esencia, la solución del problema, que no son más que artimañas, recursos, habilidades del cual se apoya el luchador para ejecutar sus acciones técnicas durante el desafío. Estas acciones aseguran la preparación de ataques, defensas y contra ataques, a través de procedimientos que puedan posibiliten estas acciones.

Las acciones técnicas de forma directa sin un previo enmascaramiento y sin el uso de esquemas tácticos se hace difícil de llevar a cabo en los enfrentamientos de luchadores de elevado nivel.

La acción táctica de conducir el combate.

La acción táctica de conducir el combate es vista por los especialistas como la aplicación de habilidades, capacidades, conocimiento a través del pensamiento táctico productivo, desarrollado por la actividad creadora producto del adiestramiento utilizado para dar soluciones a problemas que impone el combate, planteadas por los

diversos contrincantes, el propio enfrentamiento, respetando las reglas, el arbitraje. Estas respuestas y soluciones deben ser a su vez ejecutadas rápidamente y deliberadamente y aspirar a que tengan un éxito posible de la actividad total.

Desde el punto de vista cualitativo, las acciones tácticas del combate se diferencian así de las demás, debido a que su desarrollo ocupa un diapasón más amplio y cualitativamente superior de los procesos intelectuales a través de la preparación teórico- sistemático y su evaluación, llevada en estrecha relación con la formación psicomotriz de los luchadores.

Se plantean que debemos tener en cuenta para la realización de la táctica tres aspectos.

Una gran adaptabilidad de las acciones de competición, combinaciones, ataques, defensas, muy cambiantes y variadas en función de los adversarios y en ocasiones producto del reglamento.

Una distribución racional del esfuerzo durante las acciones y de la competición.

Formas y métodos que impidan que los adversarios detecten las propias acciones y esquemas tácticos.

La táctica en la lucha es compleja y muy variada, las decisiones y ejecuciones técnico - tácticas deben ser realizadas en brevísimos lapsos de tiempo y las decisiones toma un papel esencial; muchas de estas decisiones son ejecutadas bajo tensiones emocionales muy acentuada y sufren resultados a menudo parcial o totalmente determinantes, por eso el papel crucial de los aspectos del conocimiento y de la preparación psicológica y sus actitudes como tal.

El entrenamiento táctico en la lucha es vital y posee sus líneas:

Estudio constante en los conocimientos, incluso a través de la competición.

Un conocimiento sistemático de las características gladiatorias (Ciencias del combate) y la elaboración de las consiguientes ideas y planes tácticos.

Entrenamientos (Desarrollo del pensamiento creador) para optimar “La toma de decisiones” rápidamente y tangibles, (desarrollo de una memoria ejecutora eficiente).

Frecuencia del comportamiento táctico.

El comportamiento táctico se mantiene presente a través de todo el combate.

Los luchadores durante el combate, realizan constantemente en cada situación:

Evalúan sus posibilidades de éxito.

Preparan mentalmente sus posibilidades futuras.

Anticipan su comportamiento en fusión del pronóstico por él elaborado.

Ejecutan una respuesta que sea imprevisible a su adversario.

Características del comportamiento táctico.

Fluidez.

Capacidad de crear rápida y fácilmente la mayor cantidad de mecanismos psíquicos de un determinado tipo, en un tiempo limitado para resolver la situación.

Adaptabilidad.

Capacidad de encontrar soluciones heterogéneas para una dada situación Problemática.

Originalidad.

Capacidad de idealizar soluciones mentales y motoras que sean ingeniosas, sutiles, descubriendo, coincidencias y conexiones imperceptibles.

Reestructuración.

Capacidad de modificar o restaurar el significado y la utilización de los elementos o de sus partes, en función de los nuevos condicionalismos de la situación competitiva.

Ejecución.

Capacidad de ejecutar en términos prácticos la solución mental encontrada.

Aspectos que influyen en el comportamiento táctico.

Estos aspectos son de varias disposiciones.

Características básicas de las situaciones competitivas.

Variabilidad.

Transitoriedad constante.

Eficacia del análisis por parte del luchador. (Ciclo de Percepción marginal exterior)

Experiencias logradas anteriormente.

Conocimientos.

Fundamentos reales de los conocimientos y las experiencias de los luchadores.

Análisis de la situación.

Análisis de los conocimientos.

Memoria ejecutora.

Utilización de información almacenada en la memoria de largo plazo, de modo que pueda interpretar los fragmentos de información y prever anticipadamente el desarrollo de la situación de competición.

Solución asociativa de los problemas tácticos.

La capacidad de establecer una asociación mental entre la situación percibida y la respuesta correspondiente representa en la competencia, el medio más rápido de resolver el problema mentalmente y en el momento propio.

Rapidez del luchador en reconocer las invariantes de la situación de competición.

La velocidad perceptiva requerida para descifrar con eficiencia entre varios estímulos, o mas pertinentes, en el menor tiempo posible es de vital importancia.

Factores emotivos-psicológicos.

Aspectos volitivos, motivacionales, de inspiración, tienen una influencia decisiva.

Fases del comportamiento táctico.

Estas se dividen en tres fases:

Percepción y análisis de la situación competitiva.

Recogida de información de la situación competitiva a través de los órganos sensoriales.

Análisis de la situación.

Solución mental de la situación competitiva.

Toma de decisión con base en las informaciones analizadas en la fase anterior relacionándolos con los conocimientos e experiencias anteriores.

Solución motora de la situación competitiva.

Solución práctica de la situación de competencia. Depende esencialmente de los mecanismos efectores soportados por los sistemas nerviosos y musculares.

Etapas del aprendizaje de la táctica.

Aprendizaje perfeccionamiento y maestría de las habilidades motoras inherentes a la Lucha.

Técnica.

Acciones conjuntas técnico- táctica determinada por las situaciones de competitivas.

Desarrollo de la capacidad táctica sobre la forma de la selección de programas de acción basados en las percepciones y anticipaciones correctas de la situación que se presenta.

Estabilidad en la ejecución de las acciones motoras adecuadas a la situación, en condiciones todavía simplificadas relativamente a lo que se exigen competición.

Desenvolvimiento, estabilización y perfeccionamiento de la capacidad competitiva global.

Situaciones competitivas en entrenamiento bajo condiciones facilitadas.

Situaciones competitivas en entrenamiento bajo condiciones próximas a la competencia.

Situaciones competitivas en entrenamiento bajo condiciones más difíciles de lo que las colocadas por la realidad competitiva.

Métodos de entrenamiento de la táctica.

Es necesario que el luchador amplíe gradualmente sus conocimientos, perfeccionar su nivel de maestría y sus hábitos en que se refiere a la táctica de la lucha, los métodos que generalmente son abordados para cumplir este propósito son:

Método de los deberes tácticos.

Este consiste en orientar ejercicios con tareas y deberes tácticos a cumplir en los diferentes combates que aseguren el perfeccionamiento de los conocimientos necesarios ganando el perfeccionamiento y maestría técnico táctica.

Método de las condiciones estables.

Este consiste en orientar ejercicios con tareas y deberes tácticos a cumplir en condiciones y situaciones repetidas.

Método de las condiciones variadas.

Este consiste en orientar ejercicios con tareas y deberes tácticos a cumplir en condiciones y situaciones cambiantes.

Método de observación.

Método teórico.

Las acciones conjuntas de los medios técnicos y tácticos.

Las acciones técnicas y tácticas aseguran la preparación de ataque, defensa, contra-ataque y encierran .

Luchar a diferentes distancias.

Luchar de posiciones diferentes.

Cambios de agarres y controles.

Diversidad de movimientos.

Medios tácticos en la Lucha.

El desconcierto: Consiste no solo en la realización de los agarres y controles; sino para crear un descontrol en el contrario, fatigarlo con el objetivo de crear un clima favorable para el ataque. Ejemplo con jalones, empujones, paradas, amagos, es decir una lucha con movimiento.

Simulacro: Constituye la habilidad táctica del luchador de ejercer de forma organizada variados movimientos, posturas, agarres y distancias, creando condiciones propicias de ataques.

Desafío: Es una acción falsa de ataque que tiene por fin la orientación unilateral de la defensa de contrario para aplicar una acción técnica previamente elaborada.

Ataques mixtos (dobles o en series): Es la forma de ataques continuos o combinados que responde a respuestas del adversario, generalmente seguido a un ataque ripostado existe una baja en el restablecimiento de la vigilancia del contrario, acto propicio para realizar un nuevo ataque, acción que es utilizada repetidamente para llegar a un objetivo.

El señuelo: Se trata del engaño del adversario para descubrir sus intenciones de llevar el combate o de realizar sus acciones técnicas según su plan de acción.

Se utilizan estratagemas como:

- Descubrimiento de si mismo.
- La provocación de llevar la lucha a la manera deseada.
- El retroceso para realizar un ataque utilizando el sentido del desplazamiento del adversario y su empuje.
- Las simulaciones.

La salvaguardia : Es un medio táctico con una amplia matiz de acciones, es la táctica defensiva limitando la posibilidad de acciones del oponente , creando muchas veces un estado psíquico desfavorable a su contrario.

Estratagemas: Es la táctica del truco para llevar el contrario a una situación desfavorable y engañosa de las acciones para confundir al oponente del propósito deseado para ejecutar una acción técnica o la forma de orientar la lucha.

La táctica en la lucha emplea elementos que se relacionan con la competencia.

El reconocimiento: La acumulación de información en el curso de un combate con un adversario desconocido y tiene como finalidad.

- La determinación del nivel de las posibilidades físicas téc-tác.
- El estudio del estado y la estabilidad psíquicos.
- El desciframiento del plan táctico del adversario.
- El disimulo de su propio plan táctico.

El disimulo: Es la elaboración de su plan de reconocimiento, debe prever también los medios propios a disimular sus propias intenciones y debilidades.

Los complejos técnico – tácticos: Son algoritmos de acción del luchador. Su conocimiento, su estudio y aplicación amplían la maestría táctica. En relación

determinada de una manera sucesiva a los probables cambios de situaciones en el curso de los combates.

Lucha por la superioridad moral: Es la lucha para tener la iniciativa y la superioridad moral factor primordial para la victoria, el luchador debe imponer su estilo de lucha y perturbar la resistencia volitiva del adversario. Se llega a ello con ataques rápidos y valerosamente, buscando con insistencia, amenazas continuas, y buscando con insistencia presas agresivas.

El reglaje del tiempo: Se llega a ello con la ayuda de acciones enérgicas y continuas que desequilibran al adversario, de maniobras rápidas, de amenazas continuas, por la aplicación de amenazas reales gracias a la acción de fuerza directa y la incesante persecución en toda la superficie del tapiz, agotando todas las fuerzas del luchador poco entrenado.

Utilización de los errores: En la lucha no son fenómenos frecuentes en la lucha, el luchador ha de conocer las circunstancias de su aparición, provocarlos, esperarlos, y aprovecharse de ellos. Los errores están en el origen de todas las pérdidas. Pero algunas aparecen después de las aplicaciones técnicas y tácticas del adversario estas son el resultado del cálculo erróneo de los movimientos y un gran error de táctica, de inatención, y errores en la ejecución de la técnica.

Formas tácticas del combate: Entendemos por formación táctica del combate todas las combinaciones lógicas de los medios técnico --tácticos con las cuales se realizan los ataques defensas y contra ataques.

El ataque: Engloba la lucha por el agarre, la posición, la distancia, el espacio, el tiempo, la aplicación de los medios tácticos para la preparación y la aplicación de la presa.

La defensa: La defensa se compone igualmente de acciones tácticas variadas. La defensa consiste en la salvaguardia para hacer más difícil la ejecución técnica.

La clasificación de la defensa se manifiestan en diferentes formas:
- cuando se adopta la posición baja lucha a distancia y paraliza la libertad de acción estamos en presencia de una (defensa universal).
Algunas defensas universales también pueden ser (estáticas o móviles)
- Cuando se dirige a una presa determinada es (específica).
La defensa específica también presenta una réplica (defensa pasiva y defensa activa).

El contra ataque: El contra ataque puede ser directo o indirecto. El contra ataque contribuye al dinamismo y la belleza de la lucha, dado a la rapidez de ejecución la agilidad y la organización más racional del mismo.

Formaciones básicas del combate:

Ataque

Defensa

Contra- ataque

Formaciones tácticas del combate.

Ofensiva

Ofensiva – defensiva

Defensiva – ofensiva

Ofensiva.

Existen una gama muy diversa de formas de llevar las acciones conjuntas técnicas y tácticas basadas en las diferentes características morfológicas, funcionales, psicológicas, del nivel preparación física, técnica y táctica bajo los esquemas que destacan los diferentes equipos y luchadores de diversos países por esta razón no existe un dogma patrón en cuanto al entrenamiento técnico – táctico de los luchadores, eso si están basadas en métodos y medios avanzados para esta prestación.