

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
ISLA DE LA JUVENTUD**

TÍTULO: La estructura organizativa de la preparación del luchador: La sesión de entrenamiento como unidad básica. Primera parte.

AUTOR: Dr. C. Abbdiel Aguilera Vargas. Email: aaguilera@fcf.cuij.co.cu
Lic. Esperanza Sánchez Ortiz.

RESUMEN

En el presente estudio se aborda la sesión de entrenamiento o clase de lucha como la unidad básica en la estructural organizacional de la preparación del luchador. Se clasifican a partir del tipo de actividad (teórica y práctica) y atendiendo a un grupo de características que presentan las mismas en seis tipos de clases de lucha, con las tareas a desarrollar en cada una de sus partes y algunas consideraciones sobre las cargas de entrenamiento según el caso.

Palabras claves

Lucha, Sesión de entrenamiento, Clase de lucha, Deporte.

INTRODUCCIÓN.

El desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo se sustenta en una base organizacional de carácter temporal donde se distribuye el contenido de preparación con vista al desarrollo de la forma deportiva del luchador. Esta estructura organizativa presenta dos niveles de planificación del trabajo de entrenamiento: la general y la operativa en los cuales se diferencian los tipos de planes acorde a cada nivel de la estructura y características de los indicadores externos de la carga física para su programación (Anexo 1). En el nivel operativo se enmarca la sesión de entrenamiento (Aguilera Vargas, A., 2005).

En el presente artículo se aborda la sesión de entrenamiento, su estructura, características y tipología con el propósito de que sirva de orientación metodológica a los entrenadores en el proceso de planeación de la preparación del luchador. De cumplirse estaríamos muy satisfechos.

DESARROLLO.

Desde tiempos remotos la actividad pedagógica de instrucción, educación y desarrollo del hombre se ha organizado a partir de un momento que se le ha dado en llamar, por destacados pedagogos como Pestalozzi, F. Varela, Makarenko y otros, la clase; cumpliendo en ella el primer paso en el proceso de dirección pedagógica de la instrucción, la educación y el desarrollo de habilidades, hábitos, destrezas y capacidades en los educandos. En cada momento del desarrollo histórico social de la humanidad y de las ciencias pedagógicas, la clase ha evolucionado en cuanto a características, estructura, y tipología según el contenido de la actividad y los objetivos a lograr en cada una de ellas. De este proceso no ha quedado excluida la actividad de Educación Física y el Deporte. En la misma se observa como, a partir de la Teoría y Metodología de la educación Física y la Teoría y Metodología generales del entrenamiento deportivo, y la de los deportes en particular, se muestran diferentes formas su denominación por ejemplo: la clase (Katulin, 1962; Brikina, 1984; Domínguez, 2007), la hora de entrenamiento, la unidad de entrenamiento (K. Jaeger, 1979; Domínguez, 2007) o sesiones (Hernández, 1986; Platonov, 1988; Hahn, 1990) con variadas estructuras y tipología según el indicador para clasificarlas.

La sesión de entrenamiento.

Con el propósito de lograr buenos resultados en las diferentes competencias en que participa, el luchador se esfuerza por incrementar sus aptitudes deportivas (Físicas, técnicas, tácticas, etc.) hasta el más alto nivel posible desde edades tempranas, lo cual se materializa a través de las sesiones de entrenamiento durante la preparación del luchador en el año y en el transcurso de muchos años seguidos. La praxis indica que el desarrollo de las cualidades motrices, y las habilidades técnico deportivas es más rápido y efectiva si se alienta y apoya por otros factores. Si se logra que los practicantes conozcan y concienticen la necesidad de este desarrollo con vista al rendimiento deportivo, será más fácil el proceso. Esto solo se alcanza mediante la explicación que sobre ello se dé al atleta. Si primeramente no se le prepara psicológicamente explicando el efecto fisiológico y pedagógico de cada entrenamiento, solo se hará este proceso más difícil.

Por otra parte se debe tener en cuenta que la sesión de entrenamiento es la forma básica de organización de la educación y formación del luchador. Por ello, al planificar y dirigir una sesión de entrenamiento, es necesario partir del principio de la unidad de la formación y la educación. En esta unidad existen buenas condiciones previas para desarrollar, junto con las habilidades técnico deportivo y la condición física, características generales y

específicas de la personalidad del luchador. Al respecto Harre (1983) planteo que es de suma importancia que desde la planificación y preparación de la sesión de entrenamiento, y teniendo en cuenta todas las tareas formativas y educativas se prevean las medidas (distribución de tareas, tareas de observación, tareas para el auto control y auto evaluación, etc.) que contribuyan a educar al atleta en el trabajo independiente teniendo en cuenta la edad y el tiempo disponible.

Características generales de la sesión de entrenamiento y/o clase de lucha.

La duración de la sesión de entrenamiento para el luchador de 6 a 9 años suele ser de 45 minutos, ya en las edades de 10 -11 años, por ser la primera edad competitiva en Cuba, la sesión de entrenamiento suele ser de 90 minutos, en otras categorías competitivas puede ser mayor, esto depende de varios factores como la edad, calificación deportiva, objetivo de entrenamiento, tiempo disponible y número de sesiones en un día entre otros aspectos.

Por regla general en el deporte escolar, hasta 16 años, se recomienda una sesión de entrenamiento de carácter principal por día (Harre, 1983), esto es validado al tener en cuenta el proceso de desarrollo biológico en que se encuentra inmerso el sujeto a estas edades y el gasto energético que implica ello, por lo que no se recomienda utilizar varias sesiones de entrenamiento de carácter principal en un día (unidad de entrenamiento) por cuanto esto propicia un efecto sumario de las cargas de entrenamiento muy alto en cuanto a volumen e intensidad, característicos de los atletas de alta competición.

Para crear un amplio fondo de entrenamiento (desarrollo funcional, técnico, etc.) las sesiones de entrenamiento correspondientes al periodo preparatorio deben ser las de mayor durabilidad y volumen con baja intensidad, esto no excluye la posibilidad de utilizar ejercicios de alta intensidad sin que los mismos caractericen el entrenamiento. Posteriormente se invierte el proceso de forma gradual en la medida que se acerque a la competencia. En la edad escolar no es necesario cambios bruscos de las cargas dado a que el nivel de la reserva de adaptación (RA) es muy alto y el incremento de las posibilidades funcionales y motrices es continuo, variando el ritmo en dependencia de la fase sensible de desarrollo. El evitar a estas edades el uso inadecuado de las cargas intensivas facilita que el proceso de adaptación sea estable y duradero.

En las clases prácticas de diferente tipo deberá seguirse una regla fundamental en cuanto a la dinámica del trabajo, al inicio incrementar de apoco la sollicitación funcional del organismo hasta llegar al máximo, con lógicas oscilaciones, para disminuir gradualmente estas exigencias al final.

Estructura de la sesión de entrenamiento.

En el momento de estructurar una sesión de entrenamiento se debe tener presente el carácter de la actividad (teórico o práctico) la cual condiciona sus partes y fases componentes. Una sesión de entrenamiento práctico teóricamente se divide en tres partes: Preparatoria, Principal, Final.

1) Parte preparatoria.

Esta parte cuenta con dos fases: Introdutoria y de acondicionamiento psicomotor.

a) Fase introductoria:

Normalmente a esta fase no se le valora con la suficiente importancia, y se llega a confundir con la siguiente. La introducción en la sesión constituye un aspecto fundamental en la preparación psicológica del sujeto para su desempeño posterior en el resto de las partes, por lo que no se debe limitar a una mera presentación del trabajo a realizar, sino que se debe profundizar en aspectos como los objetivos, y de ser posible, el motivo y efecto de su selección, se debe lograr con ello la disposición psicológica del atleta para su participación activa, consciente y con un alto grado de independencia durante el trabajo de preparación.

a) Fase de acondicionamiento psicomotor.

Erróneamente es conocida como “calentamiento” a partir del análisis mecanicista de la actividad del hombre realizada por McCulloch (1967) basado en la teoría conductista de Watson (1926) y criticada por Tolman (1932) sin tener en cuenta la unidad de la conducta y la conciencia como expresara Talizina (1988). En esta fase, producto de la actividad, se eleva la temperatura corporal del cuerpo lo cual aporta grandes beneficios al luchador (Anexo 2). En ella diferenciamos dos momentos o sub fases:

- . Acondicionamiento psicomotor general.
- . Acondicionamiento psicomotor especial.

La primera tiene como finalidad la activación de la mayor cantidad de músculos haciendo uso de ejercicios no específicos de la lucha orientados a la activación de los principales sistemas funcionales. La segunda se organiza con ejercicios de carácter más selectivo acorde a las características de la lucha, orientados a disponer los sistemas funcionales y músculos que actúan de forma más directa en la ejecución de las tareas de preparación. La duración de la parte preparatoria puede ser de 15 a 35 minutos presentando mayor duración la fase de acondicionamiento psicomotor y la correspondiente sub fase de acondicionamiento psicomotor general respectivamente.

Tareas de la parte preparatoria:

Organización del grupo, familiarización de los atletas con el contenido y el plan de desarrollo de la sesión, preparación del organismo de los luchadores para el trabajo correspondiente a la parte principal y la activación del proceso de huellas dejadas por el entrenamiento anterior.

2) Parte principal:

Es el momento en el cual se le da cumplimiento a los objetivos de la sesión mediante la realización de las tareas programadas. El carácter de los ejercicios, la alternación de los mismos y su dosificación dependen del objetivo. Esta parte de la sesión es por tanto la que ocupa la mayor parte del tiempo disponible para cumplir la carga asignada, teniendo gran importancia las formas metódico organizativas que se adopten para el cumplimiento de las tareas y el orden de sucesión de las mismas así como la formación de las parejas. En la formación de las parejas se debe tener presente que:

- ◆ La diferencia de peso no debe ser mayor de cuatro kilogramos en los escolares y de ocho a diez kilogramos en los mayores.
- ◆ Las particularidades de preparación física y técnica deben ser muy similares o no tener grandes diferencias que impidan la realización de las tareas.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la utilización racional del área de entrenamiento. Cuando el trabajo se desarrolla en el tapiz es recomendable, como medida de protección, no concentrar muchas parejas en el mismo. Con ello evitaríamos lesiones, por lo que se recomienda que una parte esté en las áreas libres alrededor del colchón realizando los ejercicios especiales o de imitación de la técnica según corresponda el caso. La duración de esta parte oscila entre 30 y 65 minutos según el tipo, el tiempo total disponible y sobre todo el objetivo entre otros factores.

Tareas a cumplir en la parte principal:

Enseñar, consolidar y perfeccionar las acciones técnicas y tácticas, realizar ejercicios encaminados al desarrollo de las capacidades biomotoras, morales y volitivas del luchador así como aplicar los conocimientos adquiridos.

3.-Parte final o conclusiva.

En las clases prácticas tiene la finalidad de disminuir el nivel de excitación alcanzado por el organismo, o sea, se debe reducir la tensión muscular y nerviosa a la cual estuvo sometido el atleta. Esta parte asegura el paso gradual de una actividad intensa a otra más pausada, y para ello se utilizan diferentes medios como son: trotes suaves con ritmo decreciente,

marchas con ejercicios respiratorios, juegos sencillos de bajo nivel de motilidad o acciones de relajación. Se organiza el área, se efectúa el análisis de la sesión, se dan orientaciones individuales y se propicia la motivación para la próxima sesión de entrenamiento.

Tipología de las sesiones de entrenamiento en la lucha deportiva y sus características.

¿Las sesiones de entrenamientos se desarrollan aisladas unas de otras? Se ha comprobado que no, en ellas se observan aspectos comunes y distintivos lo que da lugar a la aparición de diferentes tipos de éstas que combinadas unas con otras forman un sistema orientador en la preparación y constituyen la unidad básica en la formación de los microciclos.

Para sintetizar algunas clasificaciones ofrecidas por diferentes autores (Katulin, 1962; Matvéev, 1983; Matzur, 1985; Tumanian, 1985; Platonov, 1988; Navarro, 1993) se considera en primera instancia que las sesiones de entrenamiento pueden tener un carácter teórico o práctico, la estructura del contenido de las sesiones teóricas se considera simple y en el caso de las prácticas además puede ser compleja lo cual está determinado por el carácter del objetivo (selectivo o de conjunto). En función de la incidencia en la preparación las sesiones pueden ser principales o complementarias. Todas estas características se concretan en los siguientes tipos de Clases o sesiones: De Estudio, Estudio – entrenamiento, Entrenamiento, Control. Competencia. Descanso activo (Anexo 3).

a) Sesión de Estudio (Se):

Se caracteriza por tener como orientación preferente el aprendizaje de un contenido de preparación teórico o práctico referente a la técnica, la táctica, los procedimientos para disminuir o mantener el peso, el análisis de un combate, de las particularidades de los adversarios, de reglas y arbitraje, de contenidos que aportan otras ciencias al estudiar, desde su marco de referencia, lo que ocurre en el organismo durante el proceso de preparación del luchador. Las sesiones prácticas se caracterizan por un gran volumen e intensidades bajas o medias

b) Sesión de estudio – entrenamiento (See)

La característica distintiva está dada en que una parte de su contenido se dirige al aprendizaje de la técnica o la táctica o ambas inclusive, y la otra a consolidar y/o perfeccionar las acciones técnicas y tácticas y/o al mejoramiento de la condición física.

En la medida que se combinen los contenidos del entrenamiento la estructura de la sesión puede adquirir un carácter un tanto compleja, característica de la preparación de atletas noveles (Matvéev, 1983; Verjoshanski, 1990). En este tipo de sesión es recomendable tener

en cuenta la interrelación de dos aspectos para la correcta sucesión del contenido de entrenamiento:

- 1) Las tareas de aprendizaje, y las encaminadas a mejorar las capacidades coordinativas, la movilidad y la rapidez es recomendable ubicarlas al inicio, después del acondicionamiento psicomotor.
- 2) Las tareas de entrenamiento propiamente dichas dirigidas a la consolidación y/o perfeccionamiento técnico, táctico y/o de la condición física se sitúan posterior a las tareas docentes. Cuando algunas de estas están encaminadas a mejorar el carácter resistente de estas es preferible que esté a continuación de las de carácter velocidad - fuerza.

c) Sesión de entrenamiento propiamente dicha (SEn):

Este tipo de clase práctica puede presentar una estructura simple o compleja:

- 1) Simple, cuando su contenido está dirigido a un sólo aspecto de la preparación (Física, técnica, táctica) con carácter predominante.
- 2) Compleja, cuando se combinan dos o más aspectos de la preparación.

En ambos casos el contenido está dirigido a consolidar y/o perfeccionar estos como objetivo principal con vista a una preparación óptima.

d) Sesión de control (Sc):

Su objetivo es el de comprobar el nivel de preparación del luchador en un momento dado. Al concebir un sistema de control de la preparación se observa que se combinan sesiones de control con estructura simple o compleja por ejemplo:

- 1) Control físico (simple).
- 2) Control físico y técnico (complejo).
- 3) Control competitivo (simple), etc.

La sesión de control competitivo es la que ofrece una información más específica del nivel de preparación del luchador al ser el momento en el cual el atleta pone de manifiesto el grado de relación alcanzado de todos los componentes de la preparación. Esto no disminuye la importancia de la información en las demás formas de control, sin embargo no se da el valor real que tiene el control competitivo.

e) Sesión de competencia o de aplicación (Sa):

Se concreta en la competencia donde se mide el objetivo competitivo trazado para el cual se preparó el atleta. Este tipo de sesión por la característica de ser muy particular para cada atleta el entrenador no concibe su planificación, sin embargo en ella el entrenador debe tener en cuenta antes de cada salida al tapiz lo siguiente:

- El acondicionamiento psicomotor.

- La elevación de la disposición psicológica para el combate.
- El plan táctico a emplear según el caso (Táctica del combate), y finalizado el combate concebir la regulación de los estados emocionales del atleta ante el resultado alcanzado y un análisis crítico de lo realizado durante el combate con vista a la próxima salida.

a) Sesión de descanso activo (Sda).

La sesión de descanso activo cumple la función de permitir la recuperación psicofuncional del atleta para recibir nuevas cargas de entrenamiento, su ubicación en un sistema de clases depende del nivel de cargas precedentes. En la formación de un microciclo puede aparecer en cualquier momento constituyendo la fase de descarga del mismo. Este tipo de sesión se presenta como descanso total o activo. En caso que el descanso sea total, en un momento dado, no debe aparecer de forma continua más de 3 o 4 sesiones (Lamarck, 1935, cfr. Novikov y Matvéev, 1977), esto se debe a que el nivel de preparación del atleta disminuye pasado este tiempo al debilitarse los cambios adaptativos logrados.

Por lo analizado podemos concluir que la clase de lucha o sesión de entrenamiento es la unidad básica de organización temporal de la preparación del luchador y esta compuesta por tres partes bien definidas con objetivos y tareas concretas y que, dados los objetivos y tareas de la sesión de entrenamiento las mismas son diferenciadas en varios tipos que combinadas de forma adecuada forman la base del sistema organizacional de la preparación del luchador.

CONCLUSIONES

1. La preparación del luchador se concreta en la sesión de entrenamiento o clase de lucha las cuales se caracterizan por: el objetivo, la influencia en la preparación y estructura (variedad de tareas) lo que permite estructurar un sistema de preparación deportivo al constituir su base estructural.
2. El sistema de clases de lucha está conformado por los siguientes tipos:
Sesión de Estudio; Estudio – entrenamiento; Sesión de entrenamiento; De control; De competencia o aplicación; De descanso activo

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera Vargas A (2008). Planificación por direcciones de entrenamiento: propuesta metodológica de la preparación del luchador categoría 10 – 11 años. Tesis doctoral/ Tutores: Álvarez Guerra, daisy; Catalá, S. G. La habana. Cuba. 116h.

2. _____, A.; Sánchez Ortíz, E y Abad Batista, N (2002). Programación de la carga de entrenamiento. En: Cultura Deportiva. Investigación. Edit: El Abra. Cuba.
3. Brikina, A. T (1984). Gimnasia. Edit: Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
4. Degtiariov, I. P (1983). Boxeo. Edit: Ráduga. Moscú.
5. Dominguez Garcia, J (2007). El entrenador y la clase de Boxeo. Edit: deportes. Cuba.
6. García Manso, J. M; M. N. Valdivieso y J. A. Ruiz (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Edit: GYMNOS. Madrid.
7. _____ (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: Principios y aplicaciones. Edit: GYMNOS. Madrid.
8. González Catalá, S. e Isidro Cañedo Carrera (2003). Planificación del entrenamiento en la lucha deportiva. [CD-ROOM]. Universalización de la Cultura Física.
9. Hahn, Erwin (1990). Entrenamiento con niños. Edit: Martínez Roca S.A. Barcelona.
10. Harre, D (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Edit: Científico técnica. C. Habana.
11. Hernández Moreno, J (1986). La planificación en los deportes de oposición. Lucha Canaria. Jornada sobre planificación del entrenamiento deportivo. Las Palmas de Gran Canaria. España.
12. Katulin, A. Z (1962). Lucha Clásica. Edit: Cultura Física y Deportes. Moscú.
13. Mazur, A. G (1983). Lucha clásica. Manual metodológico. Edit: Científico técnica. C. Habana.
14. Makarenko, L. P (1990). El joven nadador. Edit: Vneshtorgizdat. Moscú.
15. Mc Culloch, G. L (1967). La maquina hombre. Edit: Salvat S. A. Pamplona. España.
16. Platonov, V. N (1988). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Edit: Paidotribo. España
17. Talízina, N (1988). Psicología de la enseñanza. Edit: Progreso. Moscú.

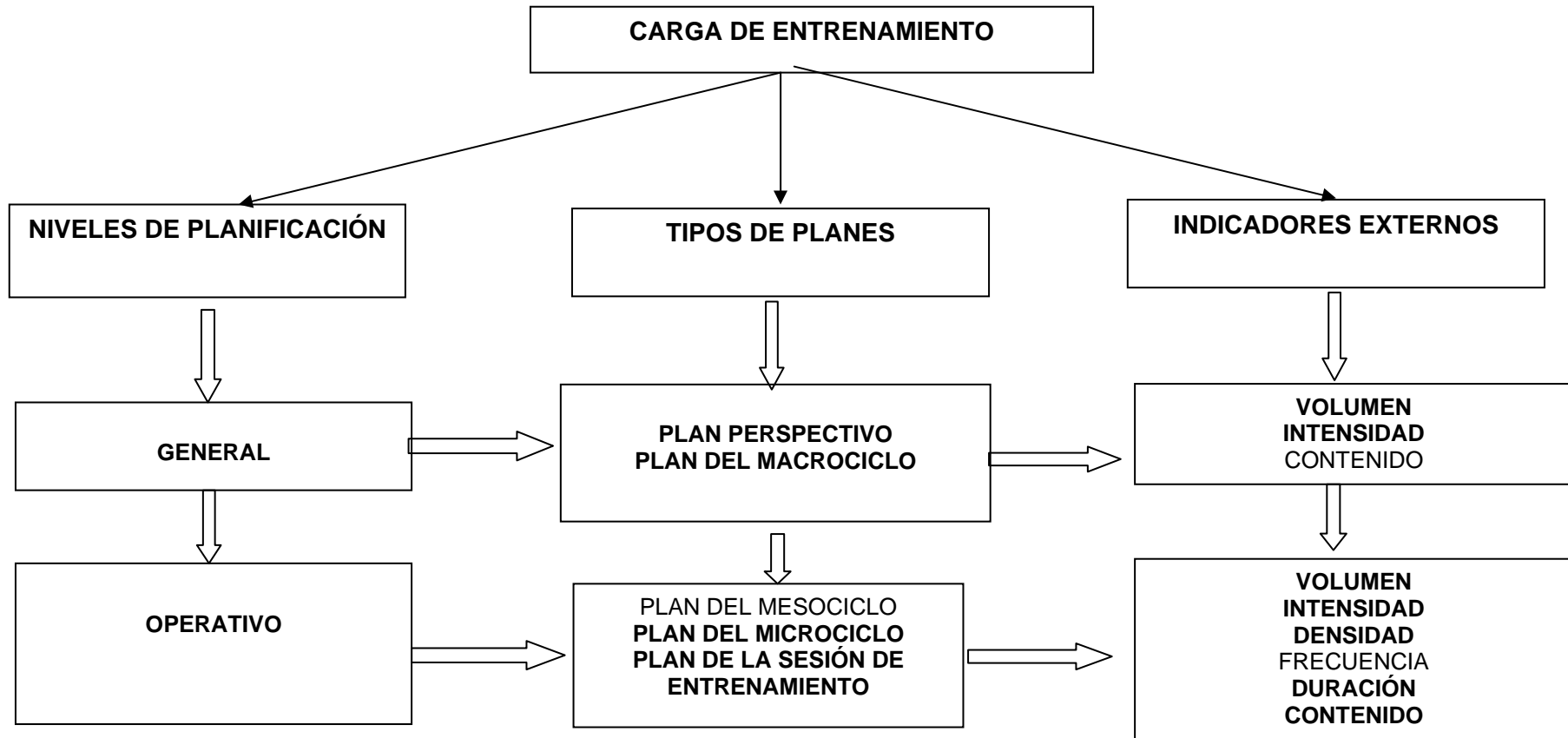
Anexo 2.- Beneficios que aporta el acondicionamiento motor al luchador.

(Terrados, 1988; cfr. Manso y Col, 1996).

- ◆ La disociación del oxígeno de la hemoglobina es más rápida y completa en los músculos activos. Se mejoran los procesos oxidativos a temperaturas elevadas con una mayor liberación del oxígeno en los músculos.
- ◆ La liberación del oxígeno de la hemoglobina se incrementa con el aumento de la temperatura.
- ◆ A nivel celular, un aumento de la temperatura produce una disminución de la energía de activación necesaria para las reacciones químicas del metabolismo celular, acelerando los procesos metabólicos necesarios para la actividad física.
- ◆ El aumento de la temperatura reduce la viscosidad interna del músculo mejorando su eficacia mecánica.
- ◆ La velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos se ve facilitada con el aumento de la temperatura. Aumenta la sensibilidad de los impulsos nerviosos.
- ◆ Aumentará el flujo sanguíneo hacia la musculatura activa, facilitando el aporte de nutrientes y la retirada de metabolitos.
- ◆ Previene de las lesiones tanto musculares como tendinosas.

Anexo 1.- Niveles de planificación de la carga de entrenamiento

Fuente: Aguilera Vargas A, 2008.



Anexo 3 Características y tipología de la sesión de entrenamiento del luchador.

Fuente: Aguilera Vargas A, 2008.

