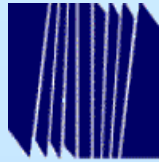


# Federación Venezolana de Lucha Amateur



## **CURSO PARA ENTRENADORES DE LUCHA OLÍMPICA COJEDES 2012**



**Universidad Pedagógica Experimental Libertador**  
**Instituto Pedagógico de Caracas**  
**Maestría en Educación Física**  
**Sub-Programa de Fisiología del Ejercicio**



# **Influencia del desarrollo de la fuerza rápida en la etapa de preparación especial de la Lucha Olímpica**



**Autor:**  
**Msc. Juan J. Lozada P.**

**Caracas, Julio de 2011**

# I Situación problemática

## ➤ Introducción

- ✓ Actualidad del tema (importancia y justificación)
- ✓ Novedad científica
- ✓ Significado practico



# Planteamiento del problema

- ✓ La lucha como actividad deportiva ( 704 a. C. XVIII)
- ✓ La dinámica de la lucha actual
- ✓ La victoria en la lucha olímpica según Kraemer Vescovi y Dixon 2004/2007



- ✓ La importancia de la fuerza en la lucha, según González y cañedo (1995)
- ✓ La excelencia en la mayoría de los deportes (Kraemer y Cols. 2004)

- ✓ La lucha en el estado Cojedes



- ✓ Las incidencias del trabajo con las pesas
- ✓ La sustentación de una base teórica

# II

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

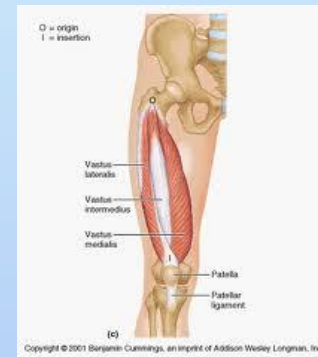
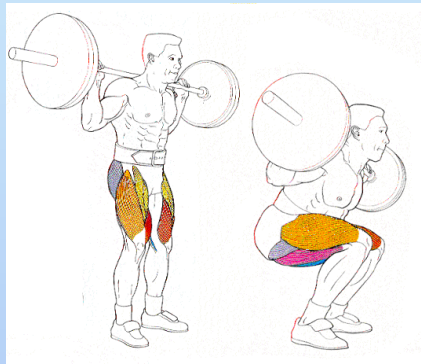
### Objetivo General

- ✓ Determinar la influencia del desarrollo de la fuerza-rápida con pesas mediante el régimen de contracción isotónica, sobre la ejecución de hábitos técnicos propios de la lucha y la composición corporal del luchador en la etapa de preparación especial.



# Objetivos Específicos

- ✓ Caracterizar teóricamente los cambios fisiológicos que ocurren en el músculo ante el desarrollo de la fuerza-rápida con pesas, según las particularidades morfológicas del luchador.



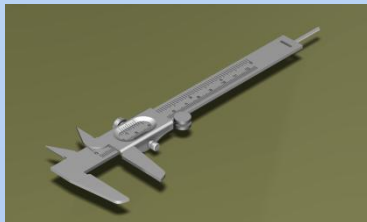
- ✓ Analizar los niveles y la dinámica del desarrollo de la fuerza-rápida con pesas, a través de un conjunto de ejercicios especiales de control.



- ✓ Evaluar el comportamiento técnico de la fuerza-rápida específica y la resistencia a la fuerza-rápida específica (hábitos técnicos de lucha), mediante la ejecución de un conjunto de ejercicios especiales.



- ✓ Determinar los cambios de la composición corporal durante la aplicación de un conjunto de ejercicios especiales con pesas para el desarrollo de la fuerza-rápida.





# III

# METODOLOGÍA

## ➤ Tipo de estudio

- ✓ El presente trabajo ésta apoyado en una investigación de campo

## ➤ Población

	Cantidad	Edad	Edad Deportiva
Selección	10	21,1	8,7
Masculino	5	20,8	7,4
Femenino	5	21,4	10

# Métodos y Técnicas Utilizadas

## ➤ Objetivo 1.

- ✓ Investigación documental, análisis de la fuentes especializadas.  
(Izquierdo, González, Ibáñez, Alonso y Gorostiaga. 2006 en López y Fernández, (Comps.).(2006).; McArdle y Katch y Katch 2004; Weineck 2005; Wilmore y Costill 2004).
- ✓ Factores incidentes en el mantenimiento de la fuerza
- ✓ El sistema estructural del musculo
- ✓ Los cambios a nivel estructural, neural, Hormonal, tejido conjuntivo y el hueso

## ➤ Objetivo 2.

- ✓ Pruebas de Campo, observación directa, Instrumentos fue  
Mediante pruebas que están altamente contrastadas en la  
literatura especializada. Aplicándose 3 controles, Técnica de  
Test y retest. Ameritando juegos de pesas, una pre-banca, un  
soporte para las sentadillas y un cronómetro. Ejecución 10 seg.  
con un 80%.(González 2003; González y Cañedo 1999)

- ✓ Press de banca  
(Bonitch, 2007)



- ✓ Despegue con flexión  
(González, 1995)



- ✓ Sentadilla.  
(Martínez, 2006)



### ➤ Objetivo 3.

- ✓ Pruebas de Campo, observación directa, Instrumentos pruebas que están Avaladas por especialistas de lucha olímpica.(González, 1995; González, 2003; González y Cañedo 1997; González y Cañedo 1999). Aplicándose 3 controles, Técnica de Test y retest.



- ✓ La Fuerza rápida especial con takles.(15 seg.)



- ✓ La Resistencia a la fuerza rápida especial. (60 seg.)

- ✓ Protocolo. (Almenares, Veitia y Nodas, 2009)

## ➤ Objetivo 4.

- ✓ Método de Campo, Los procedimientos utilizados fueron los de la sociedad para el avance de la Kinantropometría (ISAK) de perfil restringido (el peso, la talla, 8 pliegues cutáneos, 5 circunferencias y 2 diámetros). Se utilizo balanza, estadiómetro, calibrador de pliegues dérmico, cinta métrica flexible y un antropómetro. Aplicándose 2 controles.



# IV

## RESULTADOS

### ➤ Composición corporal

---

- ✓ El IMC, se inicio con 22,78 y culmina en 22,11 Kg. m<sup>2</sup>, (-2,94%) (Hermelo y Amador 1993; López, 2006).
  - ✓ La MG promedio 7,65 kg y finalizo 6,74 kg (-11,89%).
  - ✓ El %MG, parte inicialmente en 12,38 % y finaliza en 11,25% (-1,13%).
- 
- ✓ La MLG se inicia en 55,39 kg y culmina con 54,39 kg (-1,80%).
  - ✓ El % MLG, se desenvolvió con 87,560% y 88,750% , (+1,19%).

## ➤ **Fuerza rápida con pesas**

- ✓ La FRP, sentadilla presento, en 1era. 7,3 repeticiones., en la 2da de 8,6 y en la 3er de 10,25 Rep. (+40,41%).
- ✓ La FRP, press de banca, Inicia con 7,25 Rep., luego 9,00 y finaliza con 10,05 Rep. ,(+38,62 %).
- ✓ La FRP; peso muerto, Parte con 6,60 Rep., en la 2da con 8,5 finalizando con 8,75 ,(+32,57%).



## ➤ **Fuerza rápida en los hábitos técnicos de lucha.**

✓ La FRE, takles. Partió 9,85 Rep., luego 10,40 finalmente 12,70, (+28,93%).

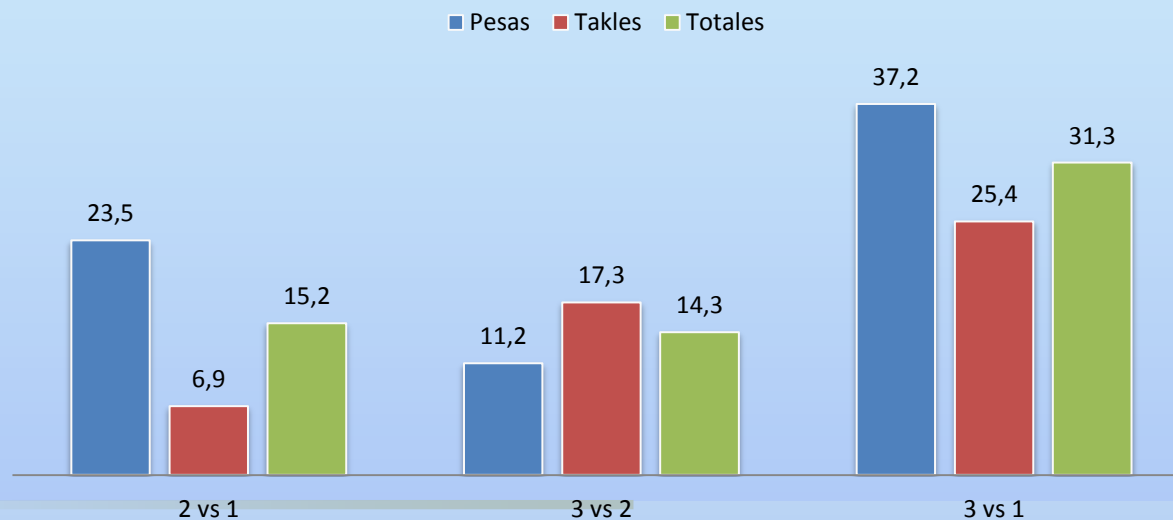
---

✓ La RFRE, takles, las repeticiones iniciaron con 27,45 en la 2da con 29,75 y finalizó con 33,50, (+22%).

## ➤ **La correlación de la fuerza rápida con pesas y los hábitos técnicos de la lucha.**

✓ La Sig. Se presentó en 7 pares de las 5 variables analizadas lo que representa el 46,66% de una relación estadísticamente significativa en el estudio. (RFRE=3, FRE=2, FRP, press de banca=1, FRP, sentadilla=1)

## ➤ **Diferencia porcentual de la fuerza rápida con pesas y los hábitos técnicos de la lucha**



# V

## CONCLUSIONES

- El desarrollo de la FRP, en la EPE, mediante el régimen de contracciones isotónicas y el aumento gradual de los esfuerzos
- la relación del trabajo de fuerza rápida con pesas y la composición corporal no presentó incidencias significativas, sin embargo la masa grasa descendió un 11,8% y el % masa libre de grasa experimentó un ascenso de 1,3 %.
- se debe señalar que fueron los grupos musculares del tren inferior con el ejercicio de sentadilla, los que presentaron mayor desarrollo, siendo este de 40,4%.

- El incremento de la capacidad de trabajo de los músculos del tren superior con el ejercicio de press de banca de 38,6%
- El que presentó la menor intensidad fue la musculatura del tronco con el ejercicio de despegue con flexión (peso muerto) siendo de 32,5%.
- Cabe resaltar, que el desarrollo de la musculatura de manera integral para los atletas de lucha de esta investigación, obtuvo un incremento de 37,2%.
- La influencia del trabajo de la FRP sobre la ejecución de la FRE y la RFRE, presentaron un desarrollo en la capacidad de los atletas de lucha en 28% y 22%, promediando 25,4%

- El beneficio global del aumento en la capacidad de trabajo, dado por los ejercicios con pesas y su influencia en los hábitos técnicos de la lucha fue relevante, ya que su desarrollo durante el lapso de ésta investigación alcanzo 31,34%. 

---

# IV

## RECOMENDACIONES

- Informar a los entrenadores de la selección de lucha y al Coordinador metodológico de deportes de combate de Indeportes-Cojedes.
- Realizar un estudio con el desarrollo de la fuerza general y especial durante todo el periodo preparatorio.
- Se hace necesario que el personal técnico de la selección de lucha pueda ejecutar evaluaciones de composición corporal al inicio y culminación de cada etapa de preparación.
- Aplicar mecanismos para el desarrollo sistemático de la fuerza rápida con pesas y elementos especiales

- Orientar a los entrenadores de la importancia de la aplicación de los controles de elementos generales y especiales durante la etapa de preparación especial.
- Desarrollar y sustentar una base de datos concerniente a los valores alcanzados por las selecciones de lucha juvenil-adulto masculino y femenino del estado Cojedes
- Difundir la importancia del trabajo con pesas en la lucha para el desarrollo de la fuerza rápida como uno de los elementos estructurales y determinantes más importantes de la lucha olímpica.
- Dictar cursos, talleres acerca: del desarrollo de la fuerza rápida con el usos de aparatos de musculación como por ejemplo: Máquinas, barras, discos y sobre pesos.



➤ GRACIAS

➤ POR SU ATENCIÓN