

LA PREPARACIÓN TÉCNICA DEL DEPORTISTA. SUS PARTICULARIDADES EN LA LUCHA DEPORTIVA.

MSc. Vladimir Antonio González Cabrera¹, Dr. C. José Enrique Carreño Vega²

1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. vladimir.gonzalez@umcc.cu

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. jose.carreno@umcc.cu



Resumen

En atención a la mejora constante y el logro de los objetivos, del deporte en el país y de la Lucha Libre a nivel nacional y provincial, la comisión nacional de esta disciplina, como parte de la política del Instituto Nacional del Deporte, la Educación Física y la recreación (INDER), en Cuba, ha estado atendiendo la disponibilidad de referentes para la orientación de los entrenadores en su trabajo. En este sentido, primero se elaboraron los llamados subsistemas de preparación y luego los programas de preparación del deportista, que en el caso de la lucha han sido perfeccionados sistemáticamente, con una última incursión en el 2013, que se destaca por la mejora continua en los temas concernientes a la preparación de los deportistas de la referida disciplina. Sin embargo, al usar este recurso se percibe que *en la lucha deportiva se dispone de una metodología para la enseñanza de la técnica; pero se adolece de una explicación más precisa de la manera que el luchador deberá desplazarse en todo el recorrido, que comprende la ejecución de la acción técnica dada*, lo cual permite inferirlo como la causa de ejecutorias no racionales, que en reiteradas ocasiones no permiten el éxito e incluso conducen a ofrecer las condiciones idóneas para la realización de contra-ataques por parte del contrario. Además, ello puede ser causa de interferencia para una adecuada representación motora de la técnica deportiva en cuestión. En un primer acercamiento, se considera óptimo atender las técnicas comprendidas por el subgrupo con inclinación, al comprender más del 50% de las acciones definidas como efectivas durante observaciones a la actividad competitiva asociada a su práctica.

Palabras claves: Técnica deportiva; Desplazamientos; Acciones ofensivas con inclinación.



En el deporte moderno la preparación técnica es uno de los componentes más importantes en la preparación de los deportistas, debido a las exigencias que cada día cobra la misma, es necesario su aprendizaje desde edades tempranas para lograr ejecuciones eficientes. Los entrenadores deben constantemente ocuparse y preocuparse no solo por estar actualizados sobre los cambios y avances que se dan en la misma, sino por investigar y estudiar las ciencias aplicadas y analizar las tendencias a las que está sujeta.

En el caso de la lucha libre el dominio y la maestría técnica son importantes, pero hay un aspecto que para Cuba se le debe prestar atención y es a la preparación orientada al futuro, la evolución permanente de la misma, los cambios en el reglamento. Estos aspectos afectan cuando los luchadores no se encuentran preparados para adaptarse a las nuevas acciones, producto a una limitada (por el acceso a la bibliografía más reciente y a los resultados de investigación publicados en la red de redes) y esquemática preparación técnica. No obstante, se hacen esfuerzo por suplir estas carencias con diferentes alternativas y haciendo énfasis en hacer un mejor uso de lo que se dispone.

En atención a esto, el autor, considera oportuno una mirada de asuntos como la definición e interpretación de la técnica deportiva, su clasificación, aspectos relacionados con la misma y su aplicabilidad a la lucha libre.

I.- Definición e Interpretación de la Técnica.

El término y significado de la técnica están presentes en cualquier actividad de la vida; es un concepto común utilizado sobre todo en tres ámbitos, el militar, el empresarial y el deporte.

La técnica es definida de diferentes maneras a tendiendo a los ámbitos en que se utiliza. En este sentido, en el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAEL), *técnica* se define como " perteneciente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes". Aunque es una definición muy general, se permite resaltar el aspecto de aplicación y su sinónimo de aplicación o práctica.

Desde la perspectiva de la actividad deportiva, Mahlo (1981) entiende a la *técnica* como el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor. Es la fase motora o visible de la acción de juego; mientras Neumaier (1998), considera que en la corrección de los parámetros de la *técnica* hay poco rigor científico, agregando que del aspecto interior de la técnica (o aspecto de representación cognitivo) y de la periodización de la *técnica* poco se sabe y su tratamiento es muy difícil; mientras que para Meinel (1977), la técnica se entiende como un procedimiento que conduce de una manera directa y económica a conseguir un alto resultado. Se define así como un procedimiento o proceso



económico, entendido este término como la perfecta realización entre el proyecto motor y su realización.

Otros autores la interpretan como el modo de consecución de un objetivo motor, señalado por la táctica, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de las características psíquicas y motrices. Aquí se resalta la relación de la táctica y la técnica.

La técnica deportiva para L. Matveev (1985), se interpreta como "el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo".

El autor, se afilia a esta última definición en su consideración de modelo ideal que se elabora por el deportista, sobre la base de la experiencia teórica y práctica adquirida en la actividad competitiva, complementado por su entendimiento como la perfecta realización entre el proyecto motor y su realización, al que Meinel (1977) hace referencia.

En la lucha deportiva cubana, S. González Catalá e I. Cañedo Carrera (S/A) consideran que la técnica en la lucha deportiva comprende un determinado sistema de acciones dirigidas a conquistar la victoria, el cual de manera más amplia lo expresan como las acciones que por medio de su ejecución los deportistas alcanzan la victoria o la ventaja sobre su contrario en los combates, utilizando las llaves o diferentes acciones técnicas, en correspondencia con las reglas de las competencias.

La comprensión del concepto de técnica género en su clasificación para su mejor entendimiento por quienes la utilizan; así como en el proceso de su transmisión de una a otra generación.



1.1.- Clasificación de la Técnica.

La clasificación y terminología de los recursos técnicos en la actividad deportiva tienen gran significación para la superación de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje del componente técnico de las diferentes disciplinas deportivas. De manera general la técnica se puede clasificar en dos grupos:

TÉCNICA REGULAR.	TÉCNICA VARIABLE.
Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija (las carreras en el atletismo, el ciclismo, la natación, etc).	Pertencientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración-oposición (deportes de equipo) y adversario directo (deportes de combate).

1.2.- Aspectos relacionados con la técnica.

En una visión actualizada se entiende que la técnica está dentro de la acción de combate, indisoluble de la táctica y estrategia.

En el intento permanente de mejorar el rendimiento de los deportistas la técnica se sitúa en un lugar prioritario. La técnica en todo momento debe de cumplir:

- *Eficacia*. Se expresa en la perfecta realización entre el proyecto motor y su ejecución. Se busca pues coincidencia entre el movimiento presupuestado y el realizado. Es un parámetro para realizar la técnica perfecta.
- *Economía*. La energía de que se dispone debe ser aprovechada justamente de tal forma que alcancemos el resultado de más alto nivel.

Otra forma de definir estos conceptos sería:

- *Eficacia motriz*: la consecución de objetivos que nos proponemos en el área.
- *Eficiencia motriz*: realización de tareas con el máximo de eficacia y mínimo esfuerzo.

La preparación técnica del luchador según Silvio González (1996) en la lucha es entendida como técnica la base de la maestría deportiva del luchador, la cual define en la mayoría de



los casos su capacidad y su calidad, cada luchador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas, las cuales aplica durante la competencia.

La técnica es la base fundamental de la maestría del Luchador, si este posee un gran arsenal técnico-táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada.

Táctica: Es el aprovechamiento de las habilidades técnicas y las posibilidades volitivas, calculando las particularidades del contrario en una situación correcta, difícil o igual al tope o a la competencia.

En la Lucha se tiene que percibir el entorno, al adversario, y su calidad. De toda la información que se recibe tiene que hacer una atención selectiva para elegir la situación correcta dándole un sentido táctico.

En la fase de toma de decisión o fase de pensamiento táctico (solución mental) la solución puede ser dada automáticamente, si el deportista la tiene ya automatizada por la experiencia, o en segundo lugar por experiencias sensomotoras en la cual se encuentra una mayor dificultad, se necesita más tiempo pues hay pensamiento táctico, para dar solución a una actividad compleja.

Por último se tiene la solución motriz (acto táctico) que es la materialización o resultado de los procesos psicológicos y nerviosos de la percepción, pensamiento táctico personalizado.

Luego este proceso para dar solución a la respuesta desde el punto de vista táctico lo podemos resumir en tres fases:

- Percepción y análisis de la situación.
- Solución mental (pensamiento táctico), toma de decisión.
- Solución motriz, ejecución.

Luego habiendo analizado todos estos conceptos anteriores se puede inferir que la táctica en la Lucha deportiva consiste en la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, teniendo en cuenta las características del contrario, la situación concreta generada y las competencias.

II.- La técnica aplicada a la lucha libre.

En este estilo de lucha se reconoce una clasificación de su técnica (Kupsov, 1978) para las posiciones de pie y en el suelo (cuatro puntos) que en el caso de la primera distingue los derribes, las proyecciones y empujones; donde los segundos propician una mayor cantidad de puntos por su ejecución y son las proyecciones con inclinación las más utilizadas por los



luchadores en los combates, a lo cual se hizo referencia con anterioridad (50% de las proyecciones realizadas en competencias por los luchadores).

Las acciones ofensivas con inclinación (A.O.I.) son conocidas por la palabra en inglés:

Tackle: Según Wikipedia (13) es la acción de entrada a las extremidades inferiores, en la cual se hace un movimiento lateral de barrido con las manos con el fin de derribar al contrario.

Los *movimientos con inclinación o tackles* se caracterizan por: ejecutarse por ambos lados (izquierdo y derecho), con la cabeza por fuera o por dentro del oponente, la misma consta de cinco partes para su estudio:

- Posiciones Iniciales.
- Desplazamientos.
- Controles.
- Proyecciones o Derribes.
- Posiciones Finales.

Posición Inicial: Es aquella que se adopta por el atleta con el fin de lograr una arrancada con coordinación, fuerza, velocidad y eficacia, varía de acuerdo a la preferencia de los atletas, la misma puede ser con ambos pies colocado paralelos en el plano frontal a un ancho superior al de los hombros, o uno delante y el otro detrás (esta será la que utilizaremos en el presente trabajo) en el plano sagital. El peso del cuerpo debe estar repartido en los apoyos de ambos pies buscando un buen equilibrio. El tronco adopta la posición de inclinación frontal entre los 45 y los 80 grados con respecto a la posición erecta. Con un ángulo donde la vista debe de colocarse por debajo de la del contrario a la altura de este, recordando que la cabeza es la primera defensa, la altura de la cadera se regulará a partir de la flexión de las extremidades inferiores por las rodillas, que a su vez define la altura del centro de gravedad. El pie de extremidad inferior delantera, se encuentra sobre todo su apoyo plantar, el pie trasero puede estar sobre el metatarso o sobre todo el apoyo plantar de este, la separación de ambas piernas se realiza tanto en el plano frontal como en el sagital. En el caso de los brazos deben estar flexionados por los codos en supinación con las manos abiertas y las palmas dirigidas al contrario y relajados. La vista debe ir al frente por debajo de la del contrario sin olvidar que la cabeza es la primera defensa ante un ataque.

Desplazamiento: Es la fase que permite pasar de la posición inicial a la de agarre o control. Por ejemplo al realizar el *tackle* cabeza por fuera con agarre de ambos muslos, primero se debe desplazar la extremidad inferior delantera en dirección al adversario, colocando el pie



entre los dos de este, esa extremidad inferior se mantiene flexionada por la rodilla, esperando el movimiento del despegue de la pierna de péndulo, su traslado y apoyo del pie paralelo al que ya estaba apoyado y flexionado por la rodilla, para aprovechar la energía elástica de las extremidades inferiores, en semicuclillas, y realizar el despegue. Éste movimiento es básico para las diferentes acciones con inclinación.

Controles: Esta fase consta de dos momentos el primero es muy breve y tiene una gran coordinación con la anterior, la misma consiste en controlar al adversario por los muslos, estos deben realizarse fundamentalmente o con las falanges de los dedos de ambas manos agarradas [agarre de candado], o cerrando el control uniendo las palmas de las manos. Los codos deben ir cerrados, presionando a los muslos del contrario. El segundo, es después de realizado el despegue, en el momento de la proyección donde el brazo del hombro donde sostenemos al contrario pasa a controlar el tronco y el otro las piernas.

Proyección o Derribes: Consta de un primer instante donde se impacta al oponente por debajo de su centro de masa, y a partir de ahí puede ocurrir el derribe o la proyección, si es el primero después del impacto debe suceder que el adversario sea precipitado al tapiz y se continúe el combate desde posiciones de tendidos sobre el colchón. De sobrevenir el despegue desde la posición de cuclillas en que encuentran las extremidades inferiores, donde las fuerzas elásticas de estas será transferida al movimiento, para pararse con el adversario en el hombro. Posteriormente se realiza el segundo agarre para realizar la proyección, la cual consiste en realizar una torsión del tronco inclinándonos al frente para poner al contrario de espaldas en el colchón, durante este movimiento se alán las piernas hacia el lado opuesto al hombro donde se apoya el adversario al colchón. Los agarres deben sostenerse fuertemente, manteniendo al oponente muy pegado a nuestro cuerpo.

Posición Final: Ocurre cuando tenemos al adversario de espaldas al tapiz, el hombro donde era sostenido se encuentra apoyado sobre su pecho, la rodilla de este mismo lado se encuentra apoyada en el colchón y la otra está levantada con las extremidades inferiores del contrario controladas sobre el muslo. Esta posición concluye con la pegada o el escape del oponente.

Por lo complejo que resulta, cualquier análisis de las acciones técnicas en la lucha libre, deben quedar claro la necesidad de apoyarse en las ciencias aplicadas a la actividad deportiva. En atención a lo necesario del dominio de conceptos morfológicos y biomecánicos que faciliten la comprensión del entramado de los desplazamientos, profundizando en aspectos de otras áreas del conocimiento y para su descripción utilizar el algoritmo posición inicial-desplazamiento-control-ejecutoria técnica-posición final.



Bibliografía

- ÁLVAREZ BEDOLLA, A. Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. [on-line], 2003 [citado: diciembre 19 de 2010], Revista Digital - Buenos Aires, Año 9, N° 60 Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
- DONSKOI, D. D. Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1982.
- DONSKOI, D. D. y V. M. Zatsiorskij. Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Raduga. 1988.
- Enciclopedia Wikipedia Historia de la Lucha. Disponible en: <http://wikitaxi.org> Consultado el 10 de Octubre 2010.
- FIGUEROA, M. et-al. Programa de preparación del deporte establecido a nivel nacional para Lucha Libre y Grecorromana. La Habana. 1910
- GAYOSO, F. Fundamentos de táctica deportiva. Madrid. 1983.
- GONZALEZ CATALA, S y CAÑEDO CARRERA, I. Técnica de la lucha Olímpica. ISCF. C. Habana. 1996.
- HERNÁNDEZ CORVO, R. Morfología Funcional Deportiva. Editorial Científica. La Habana. 1987.
- JUSHKOV, O.P. Evaluación del estado de preparación física de los luchadores de estilo libre. En Anuario de Lucha Deportiva. Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú. 1986 (Texto en ruso).
- _____. Investigación de la interrelación de la maestría técnica con el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los jóvenes luchadores. 1985. En Teoría y Práctica de la Cultura Física. No.8.Moscú, agosto (Texto en ruso).
- MAHLO, F. La acción táctica en el juego. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1981.
- MATVEEV, L. P. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Raduga. Moscú. 1985.
- _____. Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. 1983.
- _____. Teoría y Práctica de la Cultura Física. No. 12, Moscú, diciembre 1995 (Texto en ruso).
- MEINEL, K. Didáctica del movimiento. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1977.
- MEINEL, K. y SCHNABEL, H. Teoría del movimiento. S. Stampa sportiva. 1984.
- SCHNABEL, H. Los análisis del movimiento como requisito del entrenamiento de la técnica. Editorial Paidotribo. España. 1996.
- NEUMAIER, A. El entrenamiento integrado de la técnica deportiva. Las Palmas de G.C. ICEPSS. 1998.
- ROLLE, G. Programa para test pedagógicos especiales para lucha olímpica. La Habana. (Cuba) 2006.



SAMPEDRO MOLINUEVO, JAVIER. Concepto de técnica, táctica y estrategia. . [on-line], 2006 [citado: diciembre 23 de 2010], Disponible en: <http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva>.

TUMANJAN, G. S. La Lucha Deportiva. Editorial Cultura Física y Deportes. Moscú. 1985. 142 p (Texto en ruso)

ZAMORA ACEA, P. E. Historia de la Lucha. . [on-line], 2009 [citado: diciembre 14 de 2010] Disponible en: <http://fedelucha.inder.cu/index.php/pages/history>.

