

Criterios para la selección de talentos en la Lucha Libre. (original)

Martín Torres-Peguero. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río-Cuba.

José Juan González-Troya. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río-Cuba.

Resumen:

En el trabajo se propone un conjunto de parámetros de Potencias Energéticas y Composición Corporal para la selección de posibles talentos en la lucha libre, basado en un estudio de estas características realizado en la provincia de Pinar del Río durante los años 2005-2008 en los Campeonatos Provinciales en la Categoría 10-11 años.

Palabras claves: selección de talentos/ lucha libre / potencias energéticas/ composición corporal/ pruebas físicas y antropométricas.

Abstract:

In the work intends a group of parameters of Energy Powers and Corporal Composition for the selection of possible talents in the free fight, based on a study of these characteristics carried out in the county of Pinegrove of the River during the years 2005-2008 in the Provincial Championships in the Category 10-11 years.

Key words: selection of talents / it fights free / energy powers / corporal composition

Introducción:

Este deporte desde su introducción en Cuba en 1909 obtuvo discretos resultados, pero no es hasta después de 1959 que se alcanzan los éxitos más relevantes, contando en estos momentos con varios campeones Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales y Olímpicos.

La provincia de Pinar del Río ha tenido mucho que ver en la obtención de estos logros aportando luchadores de extraordinaria calidad como son: Héctor Milián, Mario Olivera, Guillermo Cruz, Juan Conde, Martín Gavilán, Wilfredo García, Luís Méndez y Mijaín López entre otros.

Para mantener la continuidad de estos éxitos se hacen necesarios la creación de investigaciones para la obtención de datos que permitan encaminar el trabajo de la selección del deportista de forma objetiva y científica contribuyendo a evitar violaciones de etapas y pérdidas prematuras de talentos deportivos.

Con el trabajo pretendemos brindar una información actualizada sobre el tema que ilustre a técnicos, profesores, entrenadores y especialistas, lo que debe repercutir positivamente en la optimización y eficacia en el proceso de selección de talentos deportivos para la Lucha libre.

Metodología

La composición corporal se determinó a través del modelo tetracompartimental por De Rose y Guimaraes (1980).

Peso graso: $(\text{Peso total} * \% \text{grasa})/100$.

$\% \text{grasa} = \sum (\text{de los pliegues tríceps, subescapular, abdominal y suprailíaco}) * 0,153) + 5.783$

Peso residual = $\text{Peso total} * (24,1/100)$

Peso óseo = $((3.02 * (\text{talla}/100)^2) * (\text{diámetro biestiloideo de muñeca}/100) * (\text{diámetro bicondileo fémur}/100) * 400)^{0.712}$

Peso muscular = $\text{Peso total} - (\sum \text{peso óseo, peso residual, peso graso})$

PLIEGUES CUTÁNEOS

Tricipital, Subescapular, Suprailíaco, Abdominal.

DIÁMETROS

Bicondileo del Fémur, Estiloideo Muñeca.

Para las potencias se utilizaron los siguientes test:

Test de Lewis: (Potencia anaerobia alactácida). Veloc. Fuerza.

Alcance máximo: colocar al atleta del lado de una pared y con su mano diestra buscar su máximo alcance.

Altura máxima de salto: utilizar las posibilidades de la misma pared realizar tres intentos de salto; tomando como impulso una cuclillas profunda, los dedos deben estar marcados con una tiza para que pueda quedar una constancia de la magnitud del salto, se tomará el mejor de tres saltos y se recomienda un previo calentamiento.

Test de 40 segundos (Matsudo): Se requiere para dicha prueba de marcaje exacto de la pista, ya que debe tomarse la cantidad de metros que recoge cada atleta en 40 segundos.

Test de 1000 metros (Matsudo) (potencia aerobia): Se marcara en la pista 1000 metros y a la voz de salida comenzaran los cronómetros, se les avisará a los atletas las vueltas que le van quedando por dar para que puedan hacer un uso racional de su energía, el tiempo se dará en minuto y segundo.

Después de realizarse los diferentes procesamientos estadísticos de los datos obtenidos, realizamos el análisis de los resultados.

Tabla 1. Valores medios de los diferentes componentes del peso corporal en cada división competitiva.

Div.(Kg)	P.O(Kg)/%	P.R.(Kg)/%	P.M. (Kg)/%	P.G. (Kg)/%
26	11.24 (43.2)	6.25 (24.0)	6.46 (24.8)	2.05 (8.0)
28	11.74 (41.9)	6.75 (24.1)	6.96 (24.8)	2.55 (9.2)
30	11.76 (39.2)	7.03 (23.4)	8.01 (26.7)	3.20 (10.7)
34	11.97 (35.2)	8.73 (25.6)	9.79 (28,7)	3.51 (10.5)
38	12.20 (32.1)	9.38 (24.6)	12.32 (32.4)	4.10 (10.7)
42	13.15 (31.3)	10.06 (23.9)	13.71 (32.6)	5.08 (12.0)
46	14.02 (30.4)	11.60 (25.2)	15.08 (32.7)	5.30 (11.7)
50	15.20 (30.4)	12.40 (24.8)	15.69 (31.3)	6.71 (13.4)
54	16.40 (30.3)	13.35 (24.7)	16.45 (30.4)	7.80 (14.6)
60	17.60 (29.3)	14.60 (24.3)	17.27 (28.7)	10.53 (17.7)

Donde: P.O. es Peso Óseo; P.R., es Peso Residual; P.M. es Peso Magro y P.G. es Peso Graso.

En la tabla, aparecen los valores medios de los diferentes componentes del peso corporal en cada una de las divisiones, como se puede apreciar en cada uno de los componentes hay un lógico ascenso proporcional según las características del atleta en su categoría competitiva.

La importancia de este fraccionamiento radica en que con ello le permite al entrenador hacer un uso más racional del entrenamiento con vista a realizar las modificaciones necesarias en aquellos componentes como son el muscular y el óseo sin la necesidad de violentar las posibilidades máximas de los niños en estas edades.

El conocimiento de estos rangos le permite al entrenador ubicar a cada atleta en la división más idónea sin tener que acudir al uso indiscriminado de la reducción de peso corporal, el cual es perjudicial para el organismo humano, máximo en estas edades donde los atletas se encuentran en una etapa de desarrollo, pues si el componente graso se eleva y se mantiene o disminuye el de masa corporal activa, entonces se puede trabajar para la reducción de peso corporal a expensa del componente graso, pudiéndose manipular también el muscular, pero si las proporciones están en los rangos establecidos y el atleta se pasa del peso corporal de su división, estará indicando que debe pasarse a la división inmediata superior, debido al lógico desarrollo biológico que se está produciendo en estas edades.

Tabla 2. Resultado de las Potencias Anaeróbica Alactácida, Lactácida y aeróbica.

Div. (Kg)	N (Kgms)	Pan (Kg/m/min)	Pa (MI/Kg/Min)
26	325.3	150.1	52.5
28	333.4	157.9	54.1
30	407.0	190.3	56.4
34	453.0	200.5	60.9
38	472.2	202.5	61.7
42	518.3	210.5	62.1
46	543.0	215.7	70.6
50	573.0	220.3	71.1
54	620.7	225.1	73.1
60	646.6	240.4	75.2

Donde: N es Potencia Anaeróbica Aláctica; PAN Potencia Anaeróbica Láctica y PA es Potencia Aeróbica.

Se aprecia el resultado de la potencia anaerobia alactácida obtenida a través del test de Lewis. El conocimiento del desarrollo de esta potencia es de gran importancia para la lucha ya que se caracteriza por ser un deporte donde se realizan esfuerzos muy breves a máxima intensidad y este indicador nos proporciona el máximo gasto de energía por unidad de tiempo en dicho esfuerzo.

Los resultados de la potencia anaerobia lactácida medida a través del test de 40 segundo de gran importancia para la lucha también, ya que nos expresa la máxima tasa para producir energía de ATP durante un esfuerzo máximo en alta contribución de energía de origen glicolítico y por tanto una altísima producción de ácido láctico por unidad de tiempo. Esta acidez puede autoinhibir la actividad glicolítica. Por tanto, importante la capacidad de amortiguamiento del músculo y de la sangre.

Al desarrollo de esta potencia se le debe prestar gran interés, ya que el entrenamiento de la misma hace que en el músculo aparezca gran cantidad de ácido láctico en el organismo y esto es perjudicial para el organismo del niño en estas edades.

Aquí se demuestra el desarrollo de la potencia aerobia en la muestra que no es más que aquella cualidad fisiológica que permite producir la mayor cantidad de energía (ATP) por unidad de tiempo, fundamentalmente mediante mecanismo metabólico de tipo aeróbico.

La potencia aeróbica es de gran importancia para la práctica de la lucha deportiva ya que está relacionada con el máximo consumo de oxígeno de un atleta.

Tabla 3. Comportamiento de los ganadores con respecto a las medias obtenidas en cada una de las divisiones.

Div.	PG	PM	N	Pan	Pa	
26	-	+	+	+	+	
28	-	+	+	+	+	
30	-	+	+	+	+	
34	-	+	+	+	+	
38	-	+	+	+	+	
42	+	+	+	+	+	
46	=	=	+	+	+	
50	-	+	+	+	+	
54	+	-	=	+	+	
60	=	=	-	-	-	
%	+	20	70	80	90	90
	-	60	10	10	10	10
	=	20	20	10	-	-

(+): Cuando el resultado del atleta está por encima de la media.

(-): Cuando el resultado del atleta está por debajo de la media.

(=): Cuando el resultado del atleta es igual a la media.

Observamos el comportamiento de los ganadores de cada división con respecto a la media obtenida en cada uno de los indicadores medidos, teniendo en cuenta que consideramos más (+) cuando el resultado del atleta está por encima de la media de esa división, menos (-) cuando el resultado del atleta ganador está por debajo de la media obtenida en la división e igual (=) cuando el resultado del atleta es igual al de la media en cada división de peso así como podemos ver en la talla 80 % de los ganadores esta por encima o igual a la media obtenida en cada división de peso, así se comportan favorablemente los ganadores en cada uno de los indicadores teniendo en cuenta los altos porcentajes presentes en cada tabla.

Con respecto a las potencias se pudo constatar que los atletas ganadores de los 60 Kg. tienen valores por debajo de las medias en la potencia anaeróbica aláctica, láctica y aeróbica, los demás están por encima en todas.

Los entrenadores deben de conocer que esto es de vital importancia para, unido al resto de los resultados de las pruebas físicas y técnicas establecidas

poder hacer una selección y captación más objetiva y científicamente fundamentada.

Tabla 4. Resultados competitivos de los ganadores por división.

Div	P	STs	STc	Ds	Dc	Total
26	-	-	-	-	-	-
28	10	1	1	-	1	13
30	9	1	1	2	1	14
34	12	3	2	-	-	17
38	12	3	1	-	-	16
42	9	2	1	1	1	14
46	8	4	-	1	2	15
50	7	2	1	2	1	13
54	10	-	1	-	1	12
60	10	-	-	-	-	10
Total	87	16	8	6	7	124
%	70.1	12.9	6,4	4.8	5.8	100

Donde: P es combates ganados por Pegada; STs superioridad Técnica sin puntos; STc Superioridad Técnica con puntos; Ds Decisión sin puntos yv Dc Decisión con puntos.

En la tabla, se expresan los resultados de los ganadores por tipos de victorias, en esta categoría lo más importante es el vencimiento de los objetivos pedagógicos, no obstante podemos observar que el 70.1 % de las victorias obtenidas por los campeones provinciales en cada una de las divisiones fue por pegada, lo que significa un elevado porcentaje con respecto a los demás tipos de victorias y es la más importante por la cantidad de puntos que acumula un luchador y por otra parte la vía más rápida de obtener la victoria lo que le permite ahorrar energía en el marco del evento competitivo por lo que resulta novedoso tener en cuenta los indicadores propuestos .

De forma general podemos decir que los datos obtenidos hasta aquí son de gran importancia para hacer una valoración integral del futuro talento ya que hasta el momento en la literatura revisada no se encuentran los rangos en estos indicadores que nos permitan evaluar este grupo de edades.

Conclusiones:

-Al analizar la bibliografía se pone de manifiesto que hay consenso en plantear que para la selección de atletas con aptitudes para determinado deporte se deben tener en cuenta la valoración antropométrica, la valoración de la actitud física, la valoración morfológica, la valoración genética, la comparación con modelos, y la valoración de indicadores psicológicos, pero a pesar de ello en nuestro deporte no existen parámetros antropométricos para la evaluación de los futuros atletas.

-Se propone un conjunto de parámetros de potencias energéticas, y composición corporal en lo relativo a los diferentes componentes del mismo, que conjuntamente con los físicos y técnicos que establece el programa de preparación del deportista de los luchadores en esta categoría puede contribuir a una mejora de la selección de talentos para la Lucha libre.

- Al evaluar a los campeones por los parámetros para cada división de peso corporal, se puede apreciar que los mismos tienden en su gran mayoría a ser atletas con bajo porcentaje de grasa, un buen desarrollo muscular y de las potencias energéticas.

-Los resultados de un 70.1 % de victorias por pegadas obtenidas por los campeones refleja la importancia de evaluar a los atletas de estas edades atendiendo a los parámetros propuestos.

Citas y notas:

1- J. E. Daudinot Caballero. (1999). Las características modelo de los Luchadores juveniles de alto rendimiento como medio de optimización del proceso de preparación. Tesis doctoral.

2- J. Díaz. (2003). El Entrenamiento de Talentos y su Progresión hacia la Alta Competición. Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol 8. Disponible en <http://www.idi.baloncestoformativo.com.ar/pdf2/dia1.pdf>.

3- R. L. Infante. (2003). La Selección de Talentos Deportivos. Criterios para Asegurar su Eficacia. Revista Digital-Buenos Aires, 9(61). Disponible en <http://www.efdeportes.com>.

5- A. G. Moreno. (2006). El talento deportivo ¿Captación o azar? Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte. Disponible en <http://www.lictor.com/revista/>

6- A. E. Pancorbo. (2004). Selección de Talentos Deportivos. Experiencia Cubana. Disponible en <http://www.sportsalut.com.ar/eventos/conferencias/>

7- Hermenegildo Pila. (2004). Selección de talentos para el deporte, 27 años de experiencia en Cuba, metodología para evaluar las pruebas. Revista Digital - Buenos Aires 10(69). Disponible en <http://www.efdeportes.com/>