

Volumen 6 - Número 3 - Septiembre/Diciembre 2020



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

CUERPO DIRECTIVO

Director

German Moreno Leiva
Universidad de Las Américas, Chile

Editor

Alessandro Monteverde Sánchez
OBU- CHILE

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero
Universidad Gabriela Mistral, Chile

Portadas

Graciela Pantigozo de Los Santos
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca
Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko
National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,
Bulgaria

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim
CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Ph. D. Yamileth Chacón Araya
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll
Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera
Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez
Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. Blangoi Kalpachki
South West University, Bulgaria

Ph. D. José Moncada Jiménez
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte
Secretaría de Educación Pública SEP, México

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov
South West University, Bulgaria
President of the Professional Football League
in Bulgaria, Bulgaria

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez
Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo
Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno
England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Javier Cachón Zagalaz
Universidad de Jaén, España

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Ph. D. Mário Teixeira

Universidade de Évora, Portugal

Universidad de Salamanca, España

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasília, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Indización

Revista ODEP, indizada en:



CATÁLOGO



**¿POR QUÉ NO DEBEMOS “QUEMAR ETAPAS”
EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE UN LUCHADOR?**

WHY SHOULDN'T WE "BURN STAGES" IN A FIGHTER'S SPORTS TRAINING?

Mg. Erasmo Yanes Paz

Federación Deportiva Nacional de Lucha Olímpica de Chile, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5042-1514>

gladiador2017ch2024mail.com

Fecha de Recepción: 22 de julio de 2020 – **Fecha Revisión:** 30 de julio de 2020

Fecha de Aceptación: 28 de agosto de 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de septiembre de 2020

Resumen

La iniciación deportiva es uno de los aspectos más importantes en el deporte, el presente ensayo aborda esta problemática tan significativa desde una perspectiva teórica, científica, metodológica y práctica en la Lucha olímpica y se ofrecen posibles soluciones de cómo a través del proceso de enseñanza-aprendizaje brindarle a los niños los fundamentos básicos que requieren con el fin de prepararlos para una futura carrera deportiva exitosa sin transgredir las etapas de su desarrollo ontogenético, aprovechando las edades sensitivas del desarrollo motor.

Palabras Claves

Iniciación deportiva – Fundamentos básicos – Edades sensitivas

Abstract

Sports initiation is one of the most important aspects in sport, this essay addresses this significant problem from a theoretical, scientific, methodological and practical perspective in Olympic Wrestling and offers possible solutions of how through the process of teaching-learning to provide children with the basic fundamentals they require in order to prepare them for a successful future sports career without transgressing the stages of their ontogenetic development, taking advantage of the sensitive ages of motor development.

Keywords

Sports Initiation – Basics – Sensitive Ages

Para Citar este Artículo:

Yanes Paz, Erasmo. ¿Por qué no debemos “quemar etapas” en la formación deportiva de un Luchador? Revista Observatorio del Deporte Vol: 6 num 3 (2020): 09-18.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Introducción

A pesar de que en la actualidad para nosotros un niño es lo más importante en nuestras vidas, no siempre fue así, durante mil años se daba muy poca importancia a la infancia. Los eruditos griegos no tenían una idea clara de lo que era la niñez. La idea de la niñez que tenemos hoy, no tiene mucho que ver con lo que ha sido a lo largo de la historia. Son los romanos los que comienzan a generar esa idea de la escuela. Los romanos sí que creen en el niño como una semilla para el futuro, que lo que somos depende de la niñez, ese concepto básico de sembrar educación y velar por la salud para el futuro debería ser el que tomemos en el deporte, pero ya sabemos que no siempre es así y en ese sentido ocurren errores metodológicos, técnicos, educativos y psicológicos que afectan el futuro del niño en muchas dimensiones y hacen que abandonen las prácticas deportivas de forma prematura. Entre las principales causas de esas deserciones según Sergio Barba Gamero quien cita a Trepode¹, estarían las siguientes:

Causas psicológicas

- Interés en otras actividades deportivas.
- Falta de diversión.
- Aburrimiento.
- Mala relación con el entrenador.
- Juego brusco.
- Stress competitivo
- Actitudes acerca de ganar a cualquier precio.
- Atribuciones a capacidad: esfuerzo.

Causas físicas

- Por no ser lo “suficiente bueno”.
- Sin mejorías en las destrezas.

Causas de situación

- Nunca jugó.
- Énfasis en el programa (demasiado serio).
- Organización deficiente.
- Pobre comunicación.
- Poco sentido de pertenencia.
- Falta de apoyo social (padres, maestros).

De todo ello se deduce la importancia del tema que se aborda en este ensayo para lograr un proceso formativo óptimo en el deporte de la Lucha olímpica, cuyo documento rector es el Programa del luchador olímpico chileno, el cual ya ha sido diseñado con ese propósito y que debe constituir un salto de calidad en la enseñanza deportiva de la Federación Deportiva Nacional de Lucha Olímpica de Chile (FEDENALOH).

¹ Sergio Barba Gamero, “Práctica deportiva en edad escolar. Ideas y actitudes erróneas por parte de entrenadores, profesores y padres”, Efedeportes. Año 14 num 139 (2009): 1.

Análisis argumental

Un niño no es un adulto en miniatura por lo que en los luchadores pequeños en proceso de formación las mejoras en el entrenamiento han de ser naturales, no forzadas en la que se realizan ejercicios fundamentalmente de fuerza que pueden hacer daño a su desarrollo esquelético y muscular y llenar prematuramente al chico de lesiones que en muchas ocasiones se hacen crónicas haciendo su vida deportiva efímera y decepcionante para él, la familia y la sociedad. Una pregunta importante que todos los entrenadores deberíamos hacernos es: ¿queremos que el niño sea campeón escolar o que sea campeón mundial?



Matías Muñoz, Antonia Valdez y Nicolás Araya, nuevos valores de la Lucha Olímpica Chilena han llevado un proceso planificado, lo cual les ha permitido ser medallistas Suramericanos y Panamericanos pero sin apresuramientos ni violación de sus procesos formativos

Querer ganar antes de tiempo es algo muy negativo y de incidencias lamentables, pero en ocasiones las exigencias en las evaluaciones de los entrenadores, el querer campeones a toda costa, la incomprensión y desconocimiento de los padres y la sociedad de los procesos que conlleva la formación de un deportista de elite, exigir resultados competitivos al niño sin estar preparado física y psicológicamente para los mismos, aplicar cargas que no corresponden con la edad y desarrollo biológico del niño con el fin de ganar, no respetar las edades sensitivas del desarrollo motor y psicológico del niño y priorizar la fuerza como capacidad determinante del rendimiento deportivo son solo algunos de los factores que inciden en que se apuren y violen estos procesos. Por eso debe recalcarse, controlarse y divulgarse que los objetivos del entrenamiento en las categorías menores deben ser fundamentalmente didácticos y no físicos, él niño entrena para superarse a sí mismo y para alcanzar el aprendizaje fundamentalmente de habilidades y capacidades coordinativas y no condicionales como normalmente suele hacerse, o sea, las coordinativas crean en enlaces permanentes en el sistema neuro-muscular mientras las físicas son principalmente energéticas y puede perderse su huella orgánica mucho más fácilmente. Ya sabemos que en la fuerza, la rapidez y la movilidad articular desaparece su estado óptimo muy rápidamente si se deja de entrenar.

Ahora bien, cuando se mencionan capacidades coordinativas se hace referencia a que los ejercicios que realice el niño deben ir encaminados al desarrollo de los siguientes contenidos para poder lograrlas:

Generales

- Adaptación y cambios motrices.
- Regulación de sus movimientos.

Espaciales

- Equilibrio.
- Anticipación.
- Ritmo.
- Acoplamiento.
- Diferenciación.
- Orientación espacial.
- Reacción

Complejas

- Agilidad.

Para el desarrollo de estas capacidades es fundamental la utilización de la Gimnástica como deporte auxiliar y de una gran variedad de otras modalidades, juegos pre deportivos y ejercicios diversos.



Todo ello se logra en las edades sensitivas del desarrollo motor del niño que ocurre entre los 6 y los 13 años, después de la cual ya es más difícil realizar con éxito este trabajo. Sin embargo, lamentablemente en la actualidad se pone mucho énfasis en el desarrollo de la fuerza, que como se sabe es determinante en el resultado competitivo, entonces sucede que el niño en las edades menores es capaz de ganar no obstante ya en no lo hará más en el futuro para la gran decepción de todos.

Pero analicemos con más detalles estos problemas ya existen actualmente tres tendencias fundamentales en el desarrollo de la actual teoría y metodología del entrenamiento deportivo que nos permiten sobre una base científica tener una mejor comprensión de la problemática abordada, estas directrices son: pedagógica, teórico-pedagógica y la científico-aplicada. Esta última según Yuri Verkhoshansky

se centra en el estudio en profundidad de los factores, mecanismos y condiciones que inciden en el desarrollo de la maestría en todas las manifestaciones de su aspecto competitivo. Esta tendencia se fundamenta en los avances de la biología teórica, la fisiología de la actividad muscular, la anatomía funcional y la morfología funcional, la biomecánica y bioenergética del deporte, la medicina deportiva y la psicofisiológica y psicomotricidad del hombre².

De ello se deduce la importancia de la aplicación práctica de estos conocimientos en la Lucha olímpica actual si se pretenden resultados deportivos sobresalientes en la arena internacional. Los resultados sugieren que la edad de comienzo del entrenamiento específico varía entre y dentro de la misma disciplina deportiva, y que un considerable porcentaje de deportistas internacionales comienzan a entrenar después del tradicional “timing” de la identificación del talento (aproximadamente entre los 8-12 años), lo que implica que para obtener el éxito en algunos deportes olímpicos no es necesario comenzar a una edad muy temprana y mucho menos violar las etapas naturales de su desarrollo, de ahí que entre la edades de 8 a los 12 años lo más importante es lograr una formación motora básica y una vez en esa edad comenzar la etapa de especialización.

Esta formación motora básica se logra desarrollando lo siguiente:

Habilidades de locomoción

- Andar
- Correr
- Saltar
- Variaciones del salto,
- Galopar
- Deslizarse
- Rodar
- Pararse
- Botar
- Esquivar
- Caer
- Trepar
- Subir

Habilidades de manipulación

- Recepcionar
- Lanzar
- Golpear
- Atrapar
- Rodar
- Driblar

² Yuri Verkhoshansky, Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002), 6.

Habilidades de equilibrio

- Pararse
- Balancearse
- Empinarse
- Girar
- Proyectar
- Recoger

Entonces no es necesario apurar al talento, es importante formarlo y no solo en aspectos físicos, sino también en el desarrollo de habilidades y valores que serán perdurables en su futura carrera deportiva. Por ello sí es muy importante que los futuros deportistas comiencen a integrar una base motora amplia en edades anteriores a la especialización deportiva, en tal sentido investigaciones han demostrado la importancia de este factor para aprender mejor el deporte y lograr elevados resultados deportivos internacionales, aspecto este que no ha estado sucediendo en muchos países latinoamericanos en general y en los deportes de combate en particular, de los cuales la Lucha no es una excepción. Daniel Lapresa Ajamil, Javier Arana y Jesús Carazo Gómez, especialistas españoles, plantean que la

motricidad más global, propia del desarrollo psicomotor del niño de 6 años, va a dar lugar, progresivamente, a una motricidad mucho más diversificada, que irá evolucionando durante el tránsito del niño por las categorías pre benjamín y benjamín. Esta evolución aparejará mejoras en cuanto a la fluidez, eficacia y economía del movimiento, que tendrá una repercusión positiva en el aprendizaje de las habilidades motrices básicas y genéricas y, por lo tanto, del posterior asentamiento de la técnica específica deportiva³.

Es por ello que se sugiere realizar una formación previa del niño para posteriormente llevarlo a la práctica deportiva específica en modalidades de combate como la Lucha olímpica y así mejorar los resultados, considerado no solo el tiempo de práctica, la edad de comienzo e incluso los factores biológicos y genéticos si no la calidad de los procesos donde a través de un programa de preparación bien diseñado puedan transcurrir todas las etapas de su carrera deportiva.

Sin embargo, existe sobre el problema abordado una pregunta importante, ¿cómo hacerlo?, se ha considerado que sobre todo a través de la actividad lúdica, ello está basado en el criterio de muchos autores sobre la importancia de los juegos en el desarrollo motriz del niño.

³ Daniel Lapresa Ajamil; Javier Arana y Jesús Carazo Gómez, Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines (La Rioja: Universidad de la Rioja, 2005), 37.



Mercedes Lourdes Pérez Iznaga, Yoany Navarro Andreu y Mavis Standard García, autoras cubanas hacen referencia a que:

Watson (2008) plantea que estos juegos se caracterizan por su contenido, proporciona la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades técnicas deportivas⁴.

Todo ello ha llevado a considerar que es muy importante comenzar las prácticas de forma organizada y temprana pero transcurriendo los procesos de forma organizada metodológicamente y cuyo centro sea la actividad de juego del niño. Esta actividad lúdica tiene como objetivos que el niño además debe divertirse en el entrenamiento, no sufra con los altos volúmenes de carga, y es que, aunque el volumen está entre los factores claves del rendimiento, en la actualidad también se habla de entrenamiento óptimo, creo que es un concepto mucho más a tono con el desarrollo de la ciencia en el deporte y la etapa científico aplicada en que nos encontramos, donde la utilización y control del tiempo real de entrenamiento y el uso de los sistemas energéticos sería mucho más importante que el volumen total de carga. La lucha es un deporte de muchas exigencias físicas, técnico tácticas, teóricas y psicológicas y de una elevada habilidad intelectual, por lo que normalmente los entrenadores decimos (darse golpe, no le gusta a nadie), de ahí que si se conquista con mucho trabajo a un niño para la Lucha no debemos perderlo. Hoy en día existen muchas diversiones, además de las redes sociales e internet que suelen competir con el propio deporte y perjudicarlo. El desarrollo de las capacidades aeróbicas como la resistencia y el arsenal técnico de derribes, empujones, proyecciones y viradas con sus respectivos subgrupos es demasiado amplio como para perder tiempo en el proceso didáctico de enseñanza del deporte y en cambio consagrarse a capacidades como la fuerza que tradicionalmente se dice que se pierde muy rápido y para la cual habría tiempo después como ya anteriormente hemos recalcado. Igualmente es importante aprovechar las edades sensitivas del desarrollo motor donde las capacidades coordinativas se desarrollan casi todas antes de los 13 años como hemos mencionado con anterioridad, se dice que de 10 a 13 años es la edad de oro para lograrlas. A la corrección de errores hay que dedicarle el mayor de los esfuerzos pues un error automatizado puede ser fatal en el proceso de formación deportiva del luchador y por ello es tan importante el uso de las nuevas tecnologías en función del aprendizaje técnico táctico y de ejecución de los patrones de

⁴ Mercedes Lourdes Pérez-Iznaga; Yoany Navarro-Andreu y Mavis Standard-García, “Juegos para el desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas”, Olimpia, Vol: 8 num 30 (2011): 31.

movimiento y de ejercicios que debe dominar el niño en el proceso de iniciación, en el que se le deben brindar las herramientas básicas de la Lucha olímpica, estos fundamentos básicos son los que a continuación se relacionan:

Principales posiciones

- Posición de pie (distancia y postura).
- Posición en tierra o parter.

Posiciones

- 45 grados es donde se puede encontrar el equilibrio para proyectar o prevenir de ser proyectado. Es importante que intente mantener esta postura la mayor parte del tiempo. Si su ataque o proyección es exitoso o no, debe inmediatamente retornar a la misma posición.
- Se pueden definir desde dos posturas iniciales fundamentales que adoptan las extremidades inferiores de los luchadores durante el combate.
 - Donde las extremidades inferiores se encuentran una al lado de la otra.
 - La postura más universal que se adopta en este deporte que consiste en una extremidad delante y la otra detrás.

Desplazamientos

- Desplazamientos adelante.
- Desplazamientos atrás.
- Desplazamientos delante a la derecha.
- Desplazamientos delante a la izquierda.
- Desplazamientos atrás a la derecha.
- Desplazamientos atrás a la izquierda.

Desplazamientos básicos

- Cabeza por fuera con desplazamiento primero de la extremidad inferior más adelantada y posteriormente la otra.
- Cabeza por fuera con desplazamiento primero de la extremidad inferior más atrasada y posteriormente la otra.
- Cabeza por dentro con desplazamiento primero de la extremidad inferior más adelantada y posteriormente la otra.
- Cabeza por dentro con desplazamiento primero de la extremidad inferior más atrasada y posteriormente la otra.
- Con desplazamiento saltando, cumplen los parámetros de las posiciones iniciales y de la colocación de la cabeza, pero las extremidades despegan al mismo tiempo ocurriendo una fase de vuelo con el fin de agarra al adversario.

Principales agarres

- Simple (Cuando el luchador controla una parte del cuerpo).
- Complejos (Cuando el luchador controla dos o más partes del cuerpo).
- Agarre simple.
- Agarre complejo

Tipos de Agarres

- Cruzados.
- Por arriba.
- Por la cintura.
- Agarres de candado.

Enseñanza de los desequilibrios esenciales

- Hacia atrás
- Hacia atrás y a la izquierda
- Hacia atrás y a la derecha.
- Hacia el lateral izquierdo.
- Hacia el lateral derecho.
- Hacia delante.
- Hacia delante y a la izquierda.
- Hacia adelante y a la derecha.
- La distancia de separación del adversario, pueden ser: Larga, Media, Corta distancia.

En la medida que seamos capaces de aplicar el principio de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo, de las partes al todo, el niño irá agarrando confianza y seguridad lo cual será muy importante para el cumplimiento progresivo de objetivos técnicos, físicos y educativos, hay que recordar que todos los tipos de preparación están interrelacionados y que cuando el niño cumple un objetivo, sea físico, técnico o táctico su disposición psicológica será mayor. El entrenamiento del niño debe ser variado e incluir diversidad de ejercicios de todo tipo, lo cual le garantizará una base motora amplia que le permitirá aprender las exigencias de un deporte muy complejo cuyos especialistas consideran que cuanta con más de mil técnicas para su aprendizaje.

No "quememos etapas", no quememos los sueños del niño, pudiera ser el próximo campeón olímpico o mundial y también el doctor que nos atienda en una clínica, el ingeniero que diseñe nuestra casa o el maestro que enseñe a nuestros hijos.

Conclusiones

Las etapas por las que debe transcurrir el desarrollo de la carrera deportiva en la lucha son de 8 a 11 años formación básica, de 12 años en adelante comenzar la especialización para lograr los máximos rendimientos entre los 22 a 28 años que es el estándar internacional

La violación de las etapas sensitivas del desarrollo motor del niño conlleva a la pérdida de talentos deportivos, el daño a la salud física, psicológica y moral con incidencias familiares y sociales que son permanentes. y son una afectación multifactorial para el niño y futuro luchador para el futuro del Luchador olímpico

Solo el cumplimiento de las indicaciones técnicas, metodologías y educativas garantizan el desarrollo motor, el aprendizaje de habilidades, capacidades coordinativas y valores imprescindibles para el futuro del niño en la Lucha olímpica y a ello deben brindarle los mayores esfuerzos por parte de los entrenadores, metodólogos y gerentes deportivos.

Bibliografía

Barba Gamero, Sergio. “Práctica deportiva en edad escolar. Ideas y actitudes erróneas por parte de entrenadores, profesores y padres”. Efedeportes Año 14 num 139 (2009).

Pérez-Iznaga, Mercedes Lourdes; Navarro-Andreu, Yoany y Standard-García, Mavis “Juegos para el desarrollo de las Habilidades Motrices Deportivas”. Olimpia Vol: 8 num 30 (2011): 27-37.

Verkhoshansky, Yuri. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo. 2002.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.