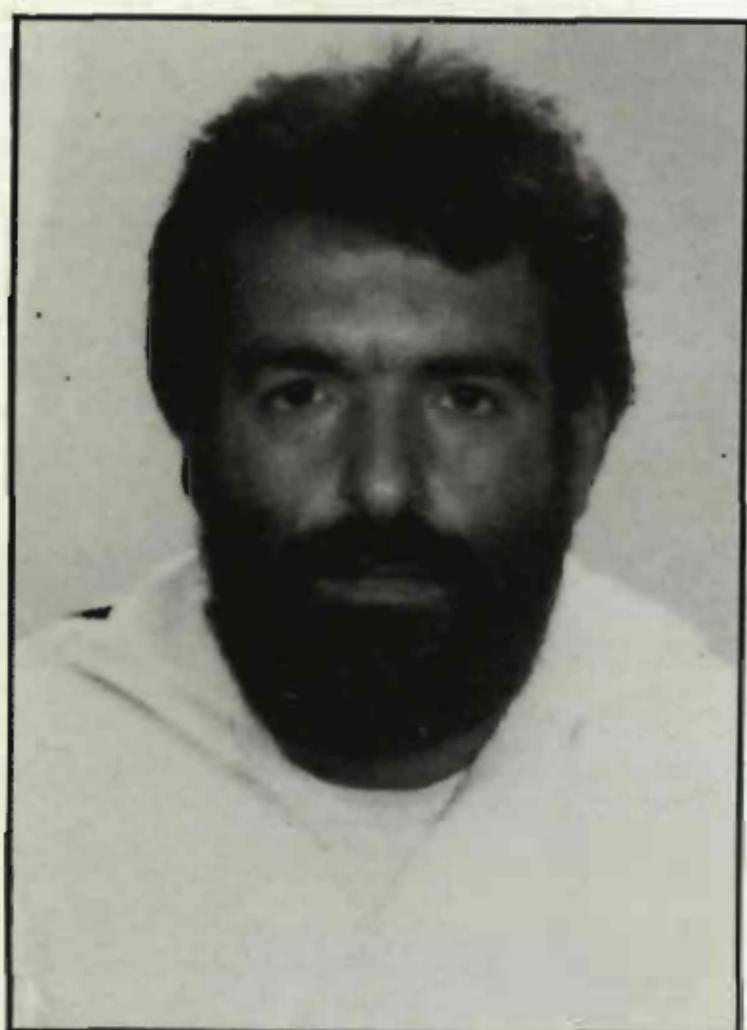




**INICIACIÓN  
A LA  
LUCHA  
CANARIA**

PEDRO GONZÁLEZ MARRERO



Pedro González Marrero nace en Las Palmas de Gran Canaria en 1954. Es Profesor Diplomado en E.G.B. con las especialidades de Educación Física y Ciencias Humanas.

Es profesor de Técnica de la Escuela de Entrenadores de Lucha Canaria y Entrenador Internacional de Voleibol, modalidad de la cual también es profesor de la Escuela de Entrenadores.

Fue durante cuatro años Técnico de las Escuelas Canarias de Tecnificación Deportiva. Colabora con artículos sobre Lucha Canaria y del deporte en general, en los medios de difusión locales y nacionales.

# **INICIACIÓN A LA LUCHA CANARIA**

**PEDRO GONZÁLEZ MARRERO**

© PEDRO GONZÁLEZ MARRERO

I.S.B.N.: 84-404-7019-3

Depósito Legal G.C. 266 - 1990

Edición 1ª, 1990

Cubierta: José R. González Rodríguez.

Diagramación: Rosa Halaby Ascaso y Rosario Alemán Delgado.

Imprime: Talleres Pérez Galdós  
Las Palmas de Gran Canaria

*Al Doctor José Hernández Moreno, que hizo renacer mis inquietudes por la Lucha Canaria y aportó, con sus enseñanzas, gran cantidad de datos técnicos para que este libro sea hoy una realidad.*

*La Lucha Canaria conoce un gran auge en estos últimos años. Nuestro pueblo no sólo no olvida su legado autóctono, sino que lo potencia de día en día.*

*En este orden de cosas, el nuevo libro de Pedro González Marrero viene a constituir un nuevo hito dentro de la ya extensa bibliografía que ha despertado nuestro vernáculo deporte.*

*Profesor y deportista destacado, Pedro González Marrero es el exponente de una nueva generación de hombres que se dedican a enaltecer y analizar las cosas de su tierra, dentro de una perspectiva de progreso y de rigor.*

*Profesor de la Escuela de Entrenadores de Lucha Canaria, ex-luchador y pedagogo, ha escrito este libro que a buen seguro continuará la labor ya iniciada en orden a potenciar y divulgar al máximo la Lucha Canaria.*

*Por todo ello, me complace sobremanera la edición de este nuevo texto, y le deseo el mayor de los éxitos.*

CARMELO ARTILES BOLAÑOS  
Presidente del Cabildo Insular de Gran Canaria

*En la línea ya ampliamente contrastada, el Cabildo Insular de Gran Canaria aporta una nueva publicación de análisis y de divulgación sobre nuestros deportes autóctonos.*

*Como Consejero de Deportes de la Corporación Insular, me complace sobremanera constatar el grado de preocupación y de reflexión crítica de las últimas ediciones patrocinadas por esta corporación.*

*Este libro de Pedro González Marrero viene a cubrir otra importante parcela en la divulgación de nuestro deporte, y estamos todos seguros de que va a constituir un importante éxito no sólo para su autor sino también para la línea de trabajo ya emprendida por el Cabildo Insular de Gran Canaria.*

**JOSÉ ANTONIO RUÍZ CABALLERO**  
Consejero de Deportes del Cabildo Insular de Gran Canaria

# Prólogo

*Urge la inclusión de la Lucha Canaria en el Sistema Educativo Canario, no sólo con planteamientos pedagógicos de intenciones y teóricos, sino de manera efectiva. En algunos programas de Educación Física se reconoce la conveniencia educativa y "patrimonial" de la impartición de clases específicas de Lucha Canaria en nuestras islas, pero, en realidad, pocos focos dan luz a este proyecto. Sólo se registran actividades luchísticas entre otros, en algunos Colegios Públicos del Sur, Centro y Norte de Gran Canaria, otros tantos en Tenerife, en la Gomera, el Hierro...*

*Afortunadamente, cierto tratamiento de los deportes vernáculos se viene detectando en nuestras Instituciones Públicas Canarias, con la creación de Escuelas Municipales e Insulares y, de manera especial, de Lucha Canaria. En La Laguna (con un Trota inmensurable), en el Puerto de la Cruz, Arona, Santa Lucía, Ingenio, Agüimes, Gáldar, Arucas y, genéricamente, en las islas de La Palma, Lanzarote y Fuerteventura, son botones de muestra de la impronta*

que toma la Lucha Canaria.

*A estos dos eslabones del sistema deportivo canario, los Centros de Enseñanza y las Escuelas Municipales e Insulares, es preciso agregar la gesta que algunos clubes federados están desarrollando con las jóvenes promesas de la lucha. Pero es aquí donde, en contra de lo racional en la estructura de un Club, la mayoría de ellos no tienen equipos filiales o de categorías inferiores a la "senior". A pesar de la obligatoriedad federativa de un equipo juvenil por Club, no se garantiza el trabajo de "cantera". Los técnicos y luchadores más caracterizados de los Clubes de Lucha Canaria deberían incorporarse a los Centros de Enseñanza y Escuelas Deportivas.*

*Para afrontar esta tarea de divulgación y enseñanza de la Lucha Canaria está Guía Didáctica de Pedro González puede darnos elementos suficientes para hacerlo adecuadamente. El libro que tiene el lector en sus manos es, básicamente, un LIBRO DE TERRERO, de aplicación directa sobre los "pollillos".*

*Las etapas de la formación del luchador hay que ir las quemando, sin prisas, asimilando la técnica y consolidando una buena preparación física y biológica. Durante todo este tiempo, que para el autor se consolida a los 18 años, debe existir un predominio del juego, de formas jugadas, de alegría y divertimento. A partir de la referida edad, el trabajo rígido, sistematizado y de gran sacrificio personal que impone la competición federada se asumirá con mayor satisfacción si las experiencias lúdicas de las primeras etapas de formación han sido óptimas.*

*El rigor metodológico de este libro, así como su estructuración, hacen posible que los profesionales y entusiastas de la Educación Física y del Deporte tengan la herramienta adecuada para iniciar a nuestros niños y niñas en el conocimiento de la Lucha Canaria, y la de preparar correctamente a los jóvenes talentos que, en un futuro, serán los sucesores de los Loreto IV, Emilín II, Ildefonso Rodríguez, Antonio Hernández (Pollo del Callejón III), Eugenio Suárez, Eladio Benítez, Santiago Ojeda (hijo), Orlando Sánchez, Antonio Rodríguez (GRAN CANARIA); Rafael Rodríguez, Javier Armas, Antonio Marichal (FUERTEVENTURA); Fonte (LANZAROTE); Marcos Galván (hijo), Venancio Rodríguez, Melchor Pérez (TENERIFE); Javier Quintero (HIERRO), etc.*

*En algunos terreros he observado, a través de comentarios de técnicos y aficionados, que cuando se "cambia la lucha a la izquierda" parecen aumentar las facilidades para uno de los contendientes y los apuros para otro... Este libro, entre las innumerables innovaciones que presenta, propone crear patrones de movimientos que permitan "pasarse a luchar por la izquierda", ofreciendo al deportista más recursos técnicos y experiencias luchísticas que sus adversarios.*

*He mantenido muchos años contacto deportivo y profesional con el autor de este libro y, desde antaño, me ha manifestado su vocación de escritor y la de "atreverse" a transmitir sus experiencias. Por eso no debe extrañar la incorporación de Pedro González a la escasa literatura sobre la Lucha Canaria. Éste es su primer libro pero le quedan muchos textos por hacer.*

*En su bagaje, luchador, Profesor de Enseñanza General Básica, técnico en varias modalidades deportivas, pedagogo de oficio, profesor de profesores y técnicos, autodidacta en lo que puede y le dejan, investigador, trabajador y, sobre todo, amante de la libertad del niño, sobre el cual giran todos sus planteamientos educativos y metodológicos.*

**MANUEL NAVARRO VALDIVIELSO**

# Homenaje

Ancor bajó desde las cumbres saltando con el banot que le había regalado Gariraigua. La sonrisa de su rostro amenazaba con hacerse eterna.

Aquel día había sido el primero en despertar. Se levantó antes, incluso, de que Alcorac iluminara los riscos de enfrente y partió raudo hacia la casa del pastor.

El bardino comenzó a ladrar al verle llegar con aquellas prisas. Ancor se acercó y le saludó golpeándole, de forma suave, el lomo.

Una vez preparado el gofio y las yoyas para el viaje, reunieron al ganado y Ridian -el bardino- comenzó a trabajar.

Hacia una hora que habían iniciado el camino y el paso era alegre y ligero.

- El viaje tendrá siete etapas y en cada una de ellas aprenderás algo tan importante, que te enseñará a querer a nuestro pueblo de la forma más grande que puedas imaginarte.

- Eso me prometiste cuando me ofreciste el regalo de esta aventura.

Ante sus ojos estaba la cosa más prodigiosa que jamás haya existido. Un árbol que al igual que la casa de Alcorac tiene el don de arrojar agua.

- No te asustes pequeño Ancor, es el Garoé y como puedes ver, una embajada de Alcorac en nuestra tierra.

- ¿Quién es usted que tanto sabe de cosas del cielo?

Gariraigua contestó por el extraño.

- Es BARBUZANO, el mencey del "Garabato".

Después de estrechar la mano que le tendía Gariraigua, Barbuzano saludó al chico y preguntó:

- ¿Qué te trae por estas tierras, pastor?

- Una promesa, Barbuzano. Le dije a mi joven amigo que vendría conmigo a este viaje y que aprendería cosas muy interesantes de nuestro pueblo.

¿Quieres tú enseñarle la primera?

- Será un verdadero honor.

Y así fue, como bajo aquel árbol, con su espalda mojada, Ancor aprendió del gran Barbuzano a realizar su imprevisto "garabato". Ramón Méndez y Martín sonreían a lo lejos.

.....

El camino ascendía y la charla era amena, por lo que Ancor no vio la "montaña blanca" hasta que casi podía tocarla. Ante su asombro, Gariraigua rió y le explicó que aquello no era "tierra" sino nieve, que con su brillante manto cubría al viejo Teide.

Ancor saltaba y se revolcaba en la blanda nieve mientras llamaba a su viejo amigo para que viniera a luchar con él.

- En vez de desafiar a tu viejo amigo, ¿por qué no luchas conmigo?

Ancor giró la cabeza y lo vio sentado sobre aquella piedra.

- No desafiaba a Gariraigua, le invitaba a luchar como se lucha con un amigo al que se quiere y no como un rival al que quiero vencer. De todas formas y en una "agarrada" en serio, no podría vencerle a pesar de sus años. Y en cuanto a ti...

Ancor pensó en el "garabato" que le había enseñado Barbuzano y se "envalentonó".

- ...Cuando quieras "pegamos".

Gariraigua sonreía mientras que CAMURRIA bajaba de la piedra para luchar con el niño. Los dos hombres se saludaron con un guiño de ojos.

Ancor esperaba nervioso y cuando Camurria llegó a su altura, y tras saludarse, exclamó:

- ¡Agarre como usted quiera!

Camurria agarró y comenzó la brega. Ancor no hacía más que mirar las piernas de su rival esperando que estuviesen en la posición ideal para entrar por "garabato". Cuando pensó que era el momento oportuno inició el movimiento con su pie derecho.

Lo siguiente que notó fue el frío de la nieve en su rostro. Camurria le había dado un buen "toque por dentro".

El "Gran Tinerfe" ayudó a Ancor a levantarse y sonriendo le preguntó:

- ¿Te gustaría saber hacer esta lucha?

Ancor no contestó, sus ojos buscaron a Gariraigua y vio cómo el veterano pastor movía su cabeza afirmativamente.

Así fue como Ancor aprendió, sobre la blanda nieve del Teide, el "toque por dentro" de manos de un luchador, del cual Ancor pensó que en un futuro se haría famoso ya que su técnica era comparable a la del "Mencey del Hierro".

.....

El camino se hundía cada vez más y la vegetación era cada vez mayor, amenazando con tragarse el paso que se había formado por el ir y venir de hombres y animales.

A la hora de camino, la Caldera de Taburiente comenzaba a mostrar parte de su belleza.

- ¿Te gusta, Ancor?

- Es impresionante, ¡jamás había visto paisaje más bello!

- Pues esto es sólo una parte de su belleza y desgraciadamente nadie podrá apreciar todo su esplendor.

- ¿Por qué?

- Por la maldición del Faicán de Aceró -este territorio- que condenó a todos los mortales a necesitar dos vidas para poder conocer en su totalidad "La Caldera".

- ¿Por qué hizo eso el Faicán?

- Porque desde lo alto le mostraron cómo será el final de su pueblo y cómo morirá su Mencey, Tanausú.

.....

Gariraigua había quedado con ALFREDO MARTÍN "El Palmero". Éste sería el encargado de enseñarle al joven Ancor una nueva técnica de aquella mezcla de lucha, juego y arte que tanto identificaba a todos los canarios.

Después de los cordiales saludos y presentaciones, "El Palmero" intentó captar la atención del joven tratando de explicar las zonas más hermosas de la "Caldera". El objetivo se logró, no sólo por el contenido de la conversación

sino por la forma. Ancor nunca había oído la forma tan musical de hablar de un palmero y aunque Alfredo Martín nació en Güimar, desde pequeño sus padres lo criaron en La Palma, de aquí su sobrenombre "El Palmero".

Después del relato, comenzaron las clases prácticas y así fue cómo Ancor aprendió a ejecutar correctamente el "sacón de camisa", y cuándo podía atacar o defenderse por esa técnica. También aprendió a caer sobre la "pinocha" después de que el "Palmero" le "volteara" en el aire con uno de sus famosos "sacones".

El suelo se veía a lo lejos blanco. Ancor pensó que se trataba otra vez de nieve. Las playas eran inmensas bajo el sol del mediodía y el joven pensó si tendría fin tanta belleza.

Ancor preguntó a Gariragua:

- ¿Es que llegan hasta el mar las nieves del Teide?

- No Ancor, no es nieve lo que ven tus ojos. Dentro de poco pisarás el maravilloso "jable" majorero.

Ancor nunca había visto arena tan fina y tan blanca como aquella. Se encontraban en el reino de Jandía y el joven y el pastor disfrutaban dándose un baño en las transparentas aguas mientras Ridian, el bardino, cuidaba al ganado.

Ya fuera del agua, secándose y poniéndose el "tamarco" Ancor dijo a Gariragua:

- En este lugar se podría muy bien aprender a luchar ya que la caída será más suave que bajo el barro del Garoé, más cálida que en las nieves del Teide y menos molesta que sobre las "pinochas" de la Caldera de Taburiente.

- En parte tienes razón, este suelo es más apropiado, pero las caídas no sólo dependen de las características del piso.

Un hombre fuerte, sonriente, se les acercó y después de saludar a Gariragua se presentó al muchado.

- Hola, pequeño guanche, soy CÁNDIDO MATOSO, "Pollo de Dóramas" y si quieres te puedo enseñar alguna técnica de nuestra lucha.

Ancor "agarró" e intentó atacar por "sacón de camisa" pero nada más sacar el brazo derecho se vio volando sobre Matoso. Y así fue cómo aprendió a realizar la "cadera", de manos del Pollo de Dóramas, sobre el "jable" de Jandía.

También aprendió el joven cuánta verdad encerraban las palabras de Gariragua cuando le decía que las caídas no dependen sólo del suelo. Pensó

que prefería caer sobre roca por cualquier lucha, que sobre la suave y fina arena desde las caderas de Cándido Matoso. La agarrada tuvo un espectador aparte de Gariraigua. Un niño había llegado sonriendo y no perdió detalle de las explicaciones del gran luchador. Aquel niño se llamaba Vicente Alonso y cuentan que aprendió a hacer la "cadera" incluso mejor que Ancor.

.....

El camino iba ascendiendo, ya no se veían las tabaibas, ni las palmeras. Los dragos también iban quedando atrás y se aproximaban a la zona de los pinos atravesando el bosque de viñátigos, laureles, tiles, mocanes y acebuches. A lo lejos se adivinaban los almendros en flor.

Gariraigua se detuvo junto a los "roques" y Ancor comprendió al instante que aquellas montañas tenían un significado mucho más grande que lo que reflejaban a primera vista.

- Ancor, éste que ves aquí es el Bentayga y aquél es el Nublo, dos roques sagrados para nuestro pueblo.

Gariraigua y el joven se postraron y comenzaron a preparar en el gánigo de las ofrendas, su homenaje a todos los canarios que sentían un gran amor por su tierra y sus costumbres.

Una vez finalizada la ofrenda, Ancor se dio cuenta de que alguien les observaba desde corta distancia.

Era uno de los hombres "más grandes" que había visto en su vida. Era casi tan "grande" como Adargoma, al cual todos conocían como "espalda de risco".

El canario traía en sus manos un objeto de madera que media más de cinco metros. Se acercó y saludó de forma respetuosa a Gariraigua y al joven Ancor. Éste no podía más con su curiosidad y preguntó:

- ¿Qué objeto es ese que llevas sobre tus hombros? ¿Cuál es su utilidad?

- Es un "arado", un instrumento que un pueblo del "más allá" al que llaman Roma utiliza para facilitar la siembra. Yo lo utilizo, también, para mejorar en la Lucha.

- ¿Y qué haces con él?

El FARO DE MASPALOMAS cogió, por la punta, el arado y lo levantó ante el asombro de Ancor que incrédulo miraba el arado, al "Faro" y a Gariraigua, buscando en este último una explicación a lo que veían sus ojos. El pastor le dijo:

- El "Faro" es uno de los luchadores más fuertes que han existido, para ti será un gran honor "agarrar" con él.

Por el camino que va para Tejeda pasaba un hombre que al ver al grupo

se paró para saludar.

Nada más reconocerlo "El Faro" dijo:

- Ancor está de suerte, yo te enseñaría una y mil técnicas si me lo pidieses, pero, por favor, no me obligues a enseñarte lucha estando presente MATÍAS JIMÉNEZ "El Invencible". El es el mejor luchador que puedes encontrar por estos pagos.

Gariraigua explicó a Matías Jiménez el objetivo del viaje y "El Invencible" se prestó encantado a enseñar a Ancor alguna técnica.

Ancor aprendió a realizar la "Pardelera" bajo la sombra del Nublo y del Bentayga, teniendo como maestro al "Invencible", el cual según las crónicas de José Rivero, no tenía ese sobrenombre de casualidad.

La vegetación iba desapareciendo a medida que caminaban hacia el norte. El suelo se volvía negro y caliente. Gariraigua sonreía al ver la cara de sorpresa que tenía Ancor. Daba la impresión de que el agua del mar, de pronto, se había vuelto piedra. Estaban en el reino de Timanfaya, en la Montaña del Fuego.

Ancor aprendió que en aquel lugar no era necesario frotar dos palos o piedras para lograr fuego; basta con meter una "julaga" en cualquier pequeña cueva del suelo para que prendiera.

Gariraigua le explicó lo que era un volcán y los efectos que producía. Le enseñó una gran cueva y le explicó que se había formado por un río subterráneo de lava al enfriarse. Ancor no salía de su asombro, aquella tierra le parecía irreal, como si lo que estuviera sintiendo y viendo fuera producto de un sueño.

- ¿Es esta otra tierra, Gariraigua?

- No Ancor, esto es Titeroigata, el territorio canario más próximo a los reinos del "más allá", de los cuales te estuvo hablando el "Faro de Maspalomas".

Habían subido a lo alto de la "Montaña del Fuego" y vieron acercarse a un joven de aspecto fuerte. Antes de saludar ya Ancor había adivinado que se trataba de su próximo maestro.

Gariraigua saludó al POLLO DE UGA y una vez explicado el motivo del viaje hasta Lanzarote, Ancor se preparó para recibir las enseñanzas del gran luchador.

Ancor atacó por "Pardelera" y el Pollo de Uga que lo estaba esperando le sorprendió con un rápido "Toque para atrás".

Y así fue cómo Ancor aprendió a realizar el "toque para atrás" y lo que

duele el "picón" en la parte trasera cuando se cae sobre esa zona.

.....

El bosque se cerraba más y más. Ancor observaba cómo por momentos desaparecían los rayos del Sol, incapaces de filtrarse por medio del tupido follaje de los árboles. Garajonay lucía con todo su esplendor.

Gariraigua y Ancor esperaron bajo el fresco de un cedro la llegada de un luchador del lugar que le enseñara al joven una nueva técnica.

De pronto, cansados ya de esperar, apareció un joven que, tras saludar, preguntó que a quién esperaban en aquel lugar.

Gariraigua le contestó:

- Esperamos a que un buen luchador de este lugar enseñe a mi joven amigo una técnica de nuestra lucha, al igual que han hecho valerosos canarios de otros pagos por los cuales hemos pasado.

El joven no pudo contener las lágrimas y exclamó:

- Dichoso tú, Ancor, que has tenido grandes maestros que te han enseñado nuestra lucha. Los jóvenes de La Gomera hace tiempo que no tenemos a nadie de quien aprender. Hubo un tiempo en que aquí se luchaba para el Beñesmen al igual que en cada isla, pero de eso hace ya bastante tiempo. ¡Cuánto daríamos por aprender a luchar como nuestros antepasados!

.....

El viaje de regreso a San Borondón -lugar de residencia de Ancor- se retrasó, ya que el anciano y el joven se habían hecho la promesa mutua de no abandonar La Gomera hasta que no enseñaran todo lo que sabían sobre la lucha de su pueblo.

Ancor era joven y había tenido insuperables maestros. Él enseñó a los jóvenes gomeros la práctica. Gariraigua había sido en su juventud un verdadero coloso (en una ocasión derrotó al casi invencible ADARGOMA) y la experiencia había hecho de él al profesor ideal para impartir las clases teóricas y realizar las correcciones que fuesen necesarias.

.....

Llegó un día en que los niños de Hermigua jugaban "agarrando" con sus compañeros al igual que hacían los niños de Tigaday, Aridane, Acentejo, Mogán, Tuineje o Yaiza. Ese día Gariraigua y Ancor volvieron a San Borondón más contentos y felices que unas chácaras.

# 1. La Iniciación a la Lucha Canaria

La vida de un deportista se suele dividir en cinco etapas, que van desde un primer período genérico hasta una última fase de mantenimiento u obtención de altos rendimientos.

Este trabajo, que ahora tienes en tus manos, se va a ocupar de las tres etapas intermedias, que son las que corresponden a la iniciación de una modalidad deportiva en concreto y que en nuestro caso es la Lucha Canaria.

En la mayoría de los deportes, la iniciación comienza a los 10 años y se prolonga hasta los 16/18, variando según las características de cada modalidad deportiva, de cada individuo y la acumulación de horas de entrenamiento, entre otros factores. A estas etapas las vamos a denominar de la siguiente manera:

- FASE DE CIMENTACIÓN
- FASE ESTRUCTURAL
- FASE DE CONSOLIDACIÓN

A continuación exponemos, de forma resumida, las principales peculiaridades de cada etapa para continuar en los siguientes capítulos realizando un desarrollo más exhaustivo de las mismas.

## 1.1 FASE DE CIMENTACIÓN

Los jóvenes luchadores de esta fase estarán, por regla general, en edades comprendidas entre los 10 y los 12 años.



(Foto 1)

El objetivo primordial de esta fase es lograr un desarrollo de habilidades motrices básicas, que sirvan de cimiento a los luchadores que se inician, con objeto de lograr un alto nivel psicomotor que les permita, en un futuro, asimilar con facilidad los elementos técnicos fundamentales de la Lucha Canaria.

El trabajo técnico deberá estar "camuflado" dentro de las actividades que se programen, las cuales tendrán como característica más importante el carácter lúdico que implican las formas jugadas.

La Psico/Sociomotricidad y la Educación Física de Base con predominio de juegos deberán ser los contenidos a desarrollar en las sesiones de trabajo, utilizando el método natural como guía de la actividad.

Las posiciones básicas, los desplazamientos y las caídas propias de la Lucha Canaria se irán asimilando por medio de juegos y ejercicios programados al efecto. Del mismo modo, los alumnos irán realizando ejercicios de asimilación de las técnicas de luchas básicas, pero de forma global, sin que el entrenador incida de forma excesiva en la corrección técnica. Es muy impor-

tante que en los comienzos se permita al alumno realizar los gestos según sus propias peculiaridades, esto va a constituir la base para el desarrollo posterior de lo que se denomina "estilo".

También es conveniente que en esta etapa queden fijados los principios generales de la Lucha Canaria, a través del aprendizaje de las reglas fundamentales, las situaciones estratégicas que se puedan dar en el transcurso de una luchada, etc. Ahora bien, esto debe ser aprendido por los jóvenes luchadores de forma experimental, sin que el entrenador imponga unos esquemas prefijados que en nada fomentan la capacidad de decisión, de importancia suprema en las modalidades de lucha.

Denominar a esta fase "de cimentación" no ha sido un capricho del autor, esta denominación tiene su razón de ser en el hecho de que es en esta etapa cuando se van a sentar las bases del futuro luchador.

Es muy importante que los entrenadores -educadores- no cometan ningún tipo de marginación con sus jóvenes alumnos. Con normalidad observamos tres grandes tipos de aspectos negativos desde el punto de vista de la metodología. La primera de estas anomalías es la especialización deportiva desde cortas edades. Es perjudicial para los alumnos de esta fase la práctica de una modalidad deportiva en exclusiva. No por comenzar la práctica de la lucha desde temprana edad, y como única actividad deportiva, se llega a "figura".

Otra forma de marginación se suele comprobar con frecuencia en la competición temprana. Los entrenadores que compiten con niños que se están iniciando suelen incurrir en la "especialización técnica", así nos encontramos con niños de 10 años que ya tienen "sus" luchas, perdiendo



(Foto 2): Los luchadores jóvenes deben entrenar bregando también por la izquierda.

la posibilidad de desarrollar las cualidades específicas de otras luchas y limitando su riqueza técnica.

Como último elemento de marginación nos encontramos con la ausencia de trabajo bilateral. Normalmente sólo trabajamos la parte del cuerpo que predomina en los alumnos y esto conlleva una serie de deficiencias muy difíciles de enmendar en el futuro. En Lucha Canaria se inicia la brega por la derecha pero el reglamento no prohíbe luchar por la izquierda. La mayoría de los luchadores que en la actualidad luchan tanto por la derecha como por la izquierda (muy pocos) tiene muchos más recursos que sus adversarios. (Foto 2).

Estaremos de acuerdo en que evitando estos tipos de marginación lograremos, en un futuro, luchadores con más recursos técnicos y, por tanto, más completos.

## 1. 2. FASE ESTRUCTURAL

Los alumnos que se integran en esta etapa están en edades comprendidas entre los 12 y 14 años, salvando las peculiaridades individuales. (Foto 3)



(Foto 3)

Conseguir que los jóvenes que se inician asimilen los elementos técnicos básicos y que sean capaces de ejecutarlos correctamente, es el principal objetivo de esta fase.

Se trata de que los jóvenes adquieran los conocimientos de los elementos fundamentales de la técnica de la Lucha Canaria, utilizando para su enseñanza métodos mixtos, presentando la actividad en un principio de forma global. Con posterioridad corregiremos de forma más concreta o analítica

con el fin de que los luchadores vayan progresando en dificultades de forma coordinada, hasta conseguir la ejecución correcta de los gestos técnicos.

En esta fase se hace imprescindible el trabajo específico de la técnica y la iniciación al pensamiento táctico, convirtiéndose en la etapa de aprendizaje propiamente dicha, desde el punto de vista de la Lucha Canaria.

Es recomendable permitir al alumno adaptar los movimientos a su personal forma de realizar los gestos.

La preparación física de base y los ejercicios de aprendizaje técnico-tácticos, junto con los juegos de aplicación, son los contenidos que recomendamos para desarrollar esta segunda etapa.

Los luchadores deberán mejorar los elementos técnicos de desplazamientos, posiciones y caídas, a la vez que realizan ejercicios más complejos de técnicas de luchas y comienzan a combinar las más sencillas, utilizando criterios tácticos para realizar dichas combinaciones.

Así como la "fase de cimentación" es la etapa básica donde se van a apoyar las habilidades y destrezas específicas de las fases posteriores, esta segunda etapa se le podría denominar "fase técnica" propiamente dicha. La



(Foto 4): Juan M. Brito (El Coronel), ejemplo de luchador técnico.

tercera y última fase de la Iniciación es la etapa del aprendizaje táctico por excelencia.

### 1.3. FASE DE CONSOLIDACIÓN

Es un período de cuatro años, desde los 14 hasta los 18, y tiene como objetivo perfeccionar los elementos básicos, consiguiendo un nivel satisfactorio de ejecución, al mismo tiempo que se adquieren conocimientos de todos los elementos que inciden en la Lucha Canaria.



(Foto 5): Selección juvenil de La Palma, 1988.

Si el proceso de enseñanza/aprendizaje se realiza de forma idónea, los luchadores serán capaces de utilizar la defensa y la contra adecuada en cada circunstancia. Del mismo modo, los amagos se realizarán junto con las combinaciones que proporcionen situaciones favorables para atacar con suficientes garantías de éxito. Es decir, las luchas se ejecutarán en el momento y circunstancia idóneos.

En esta etapa, los luchadores ya tienen las condiciones físicas suficientes para realizar cualquier técnica de lucha.

Estos objetivos se lograrán si seguimos la progresión lógica de la enseñanza Técnico-Táctica y de la Educación Física, al tiempo que damos a los luchadores información sobre las bases teóricas de la ejecución.

Perfeccionar los elementos más simples, por tanto, a la vez que introducimos los más complejos, y la utilización de la competición como elemento educativo, debe ser la idea global de esta última fase de la Iniciación.

En definitiva, la Iniciación a la Lucha Canaria debe tener dos objetivos primordiales: hacer que el niño conozca las reglas fundamentales de la lucha y que se divierta practicándola.

Para llegar a alcanzar estos objetivos de la forma más sencilla posible debemos desarrollar la actividad de forma que el aprendizaje se cimiente (primera fase) en una base sólida y que a partir de aquí comience la progresión "sin prisa pero sin pausa".

Es conveniente, en los comienzos, hacer una utilización adecuada del reglamento, alterando las reglas de tal manera que contribuya positivamente a la formación de los que se inician, pero teniendo cuidado de no cambiar la esencia de la Lucha Canaria o de dar a los alumnos una visión parcial o incompleta de la misma.

Las reglas deben ir apareciendo cuando la actividad desarrollada por los alumnos lo demande, por su enriquecimiento, y se irán aplicando de forma progresiva.

El proceso que recomendamos para la evolución de los luchadores no debe ser una imposición del entrenador a los alumnos. El Plan debe ser expuesto a todos, explicando cada una de las etapas y el "porqué" de cada una de ellas. De esta forma será más fácil la progresión, ya que cuando no se logre un objetivo cualquiera, todos se verán obligados a realizar una reflexión para buscar el error y la solución al problema planteado.

El entrenador debe actuar como coordinador, orientando las reflexiones de los alumnos en busca de soluciones, para que éstas sean comprendidas y admitidas por la totalidad, o al menos por la mayoría, de los integrantes del grupo.

En el cuadro-resumen que sigue a continuación se pueden observar las principales características de cada una de las tres fases de la Iniciación a la Lucha Canaria.

<b>Cuadro 1. FASES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA</b>			
	<b>CIMENTACIÓN</b>	<b>ESTRUCTURAL</b>	<b>CONSOLIDACIÓN</b>
<b>EDAD DE LOS PRACTICANTES</b>	- 10/12 años	- 12/14 años	- 14/18 años
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	- Que los niños jueguen y se diviertan aprendiendo rudimentos de lucha	- Que los alumnos adquieran la técnica de base de la Lucha Canaria	- Lograr el mayor rendimiento, orientado hacia la competición de la Lucha Canaria
<b>PREPARACIÓN FÍSICA</b>	- Basada en la Psicomotricidad	- Iniciación a las Cualidades Físicas Básicas	- Preparación Física General y Específica de la Lucha Canaria
<b>TÉCNICA</b>	- Rudimentos técnicos - Bilateralidad	- Técnicas Básicas - Universalidad: todos hacen todo	- Todas las técnicas - Especialización
<b>TÁCTICA</b>	- Ejercitar "toma de decisiones"	- Iniciación al pensamiento táctico	- Especialización táctica
<b>TIPO DE EJERCICIO</b>	- Juegos (Motivación) - Ejercicios cortos	- Ejercicios de asimilación - Duración media	- Ejercicios de especialización - Larga duración
<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	- Festivales, no competición - Sesiones de juegos de lucha	- Pequeñas competiciones - Clases de Lucha Canaria	- Competiciones reglamentarias - Entrenamientos de Lucha Canaria
<b>MÉTODOS</b>	- Globales	- Mixtos	- Analíticos
<b>EVALUACIÓN</b>	- Valoración médica (Selectiva)	- Médico-técnica-física (Sólo la médica es selectiva)	- Médico-técnico-física (Todas son selectivas)
<b>FILOSOFÍA</b>	- LO IMPORTANTE ES JUGAR	- LO IMPORTANTE ES HACERLO BIEN	- LO IMPORTANTE ES SUPERARSE

## **2. Elementos fundamentales de la Iniciación**

Teniendo en cuenta que la Iniciación a la Lucha Canaria es un proceso de enseñanza y aprendizaje, debemos estudiar dicho proceso como la relación de cuatro elementos fundamentales:

- EL LUCHADOR QUE SE INICIA
- LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA
- EL ENTRENADOR
- LAS CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA CANARIA

## 2. 1. EL JOVEN LUCHADOR

Se debe estudiar desde una doble vertiente. Por una parte, considerándolo como un sujeto que se puede clasificar dentro de una etapa evolutiva concreta, con unas características generales comunes con los jóvenes de su edad. Por otra parte, como un individuo que en razón de los factores -heredados o adquiridos- que configuran su forma de ser, así como su experiencia e interés por el aprendizaje de la Lucha Canaria, es diferente de los demás.

La utilización del deporte como un medio educativo para jóvenes, en nuestro ámbito, adquiere deficiencias de distinta índole. De todas es conocida la insuficiente cantidad de horas de la asignatura de Educación Física que tienen nuestros niños y jóvenes en los colegios, la poca difusión que tiene la Lucha Canaria dentro del deporte escolar, la falta de control médico adecuada en las actividades antes mencionadas, la falta de metodología o disparidad de criterios en cuanto a la iniciación deportiva, etc.

Quizás sea el último punto del párrafo anterior -disparidad de criterios- el que más nos interesa tratar en este trabajo, ya que pensamos que de alguna manera engloba o se relaciona de forma directa con el resto de las deficiencias apuntadas. Y es por lo que nos permitimos sugerir algunos puntos de referencia que permitan aplicar a la "Iniciación a la Lucha Canaria", un programa racional y sistemático, partiendo de la máxima de que "debemos poner el deporte al servicio del niño, y no el luchador al servicio del deporte" o, en el peor de los casos, al servicio de cualquier capricho o interés particular del entrenador o club.

### 2.1.1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL JOVEN LUCHADOR

La etapa que va desde el nacimiento hasta los 16 años es fundamental para el desarrollo individual y social de cada individuo, de forma muy especial en lo referente a actitudes psico y sociomotrices y a los mecanismos orgánico-musculares, que cimentan la capacidad física posterior.

También se forman y desarrollan en este período los elementos fundamentales relacionados con la salud, capacidad física e intelectual.

Los errores o negligencias que cometamos en estas edades son muy difíciles de corregir en un futuro. Existen una serie de cualidades y capacidades que deben desarrollarse en un determinado momento, "no antes, pero tampoco mucho después" (Berelson y Steiner).

Después de esta etapa es muy difícil que un adulto con deficiencias motri-

ces tenga el tiempo, las ganas y la paciencia que son necesarias para construir las bases que no le desarrollaron en la infancia o adolescencia. Sería tan difícil como intentar colocar los cimientos de una casa después de haber construido varios pisos. Sería preferible tirar toda la construcción.

Es una evidencia que la actividad físico-deportiva en edad de crecimiento produce una relación positiva; índices tales como la estatura, el peso, la eficiencia cardio-respiratoria, el rendimiento intelectual y la estabilidad emocional, son mayores en sujetos entrenados.

Si tenemos clara la necesidad de actividad deportiva en esta etapa, sólo nos queda especificar qué actividades relacionadas con la Lucha Canaria son las idóneas y cómo racionalizarlas en el período comprendido entre los 10 y los 18 años. Es decir, en las etapas que vamos a estudiar en este trabajo.

Para ello debemos apoyarnos, entre otras cosas, en los datos que nos aporta la medicina y la psicología acerca del crecimiento y desarrollo.

Alrededor de los 11 años el individuo alcanza un 75% de su estatura definitiva, y se produce un incremento en el crecimiento que finalizará a los 14/15 años.

Este acelerón del crecimiento es una norma general para todos los alumnos, con diferencias de aparición en cada individuo y en cada sexo. En los varones se manifiesta entre los 11 y los 14 años y en las mujeres entre los 11 y 12 años.

Estos cambios de estatura están estrechamente relacionados con los huesos largos y sus cartílagos, lo cual supone una intensa actividad de los mismos, debido a que están madurando. Lo anteriormente expuesto obliga a tomar precauciones en la práctica de dos tipos de actividades relacionadas con la Lucha Canaria:

- Contactos personales que puedan afectar al crecimiento por traumatismos en los extremos de los huesos.
- Actividades que exigen intensas tensiones musculares, que según Kohlrausch, retardan el crecimiento cuando son inadecuadas en su cantidad y calidad, actuando también sobre los cartílagos. (Foto 5)

En lo que respecta al incremento del peso corporal, podemos decir que está relacionado con diversos factores, que están sincronizados con el aumento de estatura. Estos factores son, entre otros de menor importancia, el crecimiento en ancho de los huesos, el aumento de la masa muscular y el incremento de grasa corporal, que suele acelerarse entre los 9 y 13 años.

El mayor aumento de volumen muscular, en estas edades, se suele dar después del incremento máximo del esqueleto, es decir, sobre los 13/14 años,

y en lo que respecta a la fuerza, alcanza el mayor incremento una vez ha culminado el proceso que suponen los cambios sexuales en la adolescencia.



(Foto 6): Se deben evitar aquellas técnicas que exijan grandes tensiones musculares.

Estudios efectuados indican que el organismo aumenta en gran medida la tensión muscular después de consolidarse el crecimiento y el desarrollo sexual.

De lo anteriormente expuesto debemos deducir que no debemos trabajar la fuerza máxima antes de los 15 años, con el fin de evitar lesiones que podrían implicar gravedad.

Otro dato de vital importancia que debemos contemplar es el desarrollo del corazón.

El músculo cardíaco comienza a aumentar de

forma notable sobre los nueve años y continúa incrementando su diámetro hasta terminar la adolescencia, aumentando -de forma lógica- la capacidad cardio-respiratoria.

Sobre los 11 años, cabe la posibilidad de que exista insuficiencia cardíaca ante esfuerzos muy intensos o prolongados (TANNER, "Educación y desarrollo físico") no obstante, existen otros autores (GUNDOLIN) que dicen que el crecimiento del corazón y del resto del cuerpo están sincronizados en todas las edades.

También tiene gran importancia la capacidad de consumo de oxígeno de los jóvenes. Los varones alcanzan el mayor incremento sobre los 15/16 años y las mujeres, por el contrario, sobre los 12/13 años. Si a esto unimos otros datos sobre la capacidad anaeróbica de los jóvenes, podemos llegar a la conclusión de que las actividades de resistencia aeróbica trabajo de larga duración, pero baja intensidad, pueden ejercitarse entre los 12 y 15 años.

No sucede lo mismo con el trabajo de resistencia anaeróbica, trabajo de corta duración y gran intensidad, que no es aconsejable entrenar hasta pasados los 15 ó 16 años.

Esto no quiere decir que no se pueda trabajar, por ejemplo, la velocidad de desplazamiento hasta estas edades. Debemos diferenciar entre los conceptos de "trabajar" y "entrenar", entendiendo el último término como un medio para lograr un mayor rendimiento de la capacidad en cuestión.



(Foto 7): La resistencia anaeróbica se debe trabajar de forma sistemática en la tercera fase de la iniciación.

Es decir, lo que no debemos hacer antes de las edades mencionadas es trabajar la velocidad de forma sistemática y progresiva con el fin de incrementar la resistencia anaeróbica en los jóvenes luchadores.

El desarrollo del sistema neuro-muscular ocupa un lugar de primer orden en lo que respecta a la "iniciación deportiva". A partir de los 9 años aumenta en gran medida la coordinación óculo-manual, siendo mayor su desarrollo cuantos más estímulos psicomotores haya tenido el niño en los años anteriores.

Este desarrollo va a permitir al joven el acceso al aprendizaje de técnicas de mayor dificultad, como son, en este caso, las de la Lucha Canaria.

El sistema nervioso es el más desconocido para la ciencia en la actualidad, no obstante, podemos decir que una de las causas que posibilitan los progresos en coordinación, que antes mencionamos, es que el cerebro alcanza sobre los 9 años el 95% de su tamaño.

La maduración nerviosa está estrechamente relacionada con la maduración psicológica. Si establecemos una relación entre las exigencias psíquicas

que la práctica de la Lucha Canaria plantea y la aparición de algunas capacidades mentales, veremos que la lucha exige al individuo una serie de requisitos: que comprenda y acepte el reglamento, que su interés personal quede en un segundo plano tras los del equipo, equilibrio emocional y respeto a los demás, persistencia en el esfuerzo, análisis objetivo de la realidad (saber el porqué de una victoria, derrota, de una actitud errónea, etc.).

Según Piaget estas funciones mentales se desarrollan durante los 7 y 12 años, con gran importancia en el período comprendido entre los 8 y 10 años.

Entre los 10 y 14 años se constituye la última fase de la infancia propiamente dicha; con ella termina el estadio anterior a la pubertad.

Un niño que se haya desarrollado de forma normal, debe haber aprendido a realizar los ejercicios sin la vigilancia ni la ayuda del entrenador, y estará preparado para soportar, por sí solo, nuevas exigencias de forma progresiva. Esto es de gran importancia a la hora de utilizar la "asignación de tareas" como método de trabajo.

Tiene un gran interés por aprender y sabe "observar" con juicio crítico, aunque no es capaz, en muchos casos, de formarse opiniones propias bien fundamentadas.

En estas edades aparece una sensación de fuerza y un exceso de energía que debe satisfacerse, por lo cual es preciso buscar un campo para su realización. Está claro que este campo sólo se encuentra en el movimiento y en la acción. Por este motivo el niño necesita jugar y los entrenadores no debemos poner barreras a sus necesidades de expansión.

En esta etapa los juegos adoptan a menudo el carácter competitivo. El niño desea de forma insistente medir sus fuerzas con los demás y obtener un triunfo que le proporcione autoafirmación. El entrenador debe canalizar la actividad y evitar magnificar la competición en edades tempranas para no caer en errores de tipo metodológico, enseñando al joven luchador a que es más importante superarse a sí mismo y progresar que superar al otro.

La fantasía desempeña también un papel muy importante en esta autoafirmación lograda a través del juego. Permite al niño agotar todas las funciones posibles que pueda realizar en los actos de autoafirmación o confirmación, poniendo a prueba diferentes tipos de conducta y ensayando los resultados.

De todo lo expuesto, con anterioridad, podemos deducir que la especialización en Lucha Canaria antes de las edades recomendadas trae consigo el que el alumno participe en un equipo de lucha, de forma individual, como si los compañeros no tuvieran importancia, con lo cual nues-

tro deporte perdería, en gran medida, contenido pedagógico desde un punto de vista social. Pero eso no sería lo peor, tiene más importancia el hecho de que se somete al niño a tensiones de tipo emocional que pueden perjudicar su normal desarrollo psíquico dada su inmadurez. Al mismo tiempo, la especialización estimula aún más la competencia, ya de por sí implícita en la práctica de las distintas modalidades de lucha, en unas edades en las cuales los conceptos de colaboración y solidaridad deben ocupar un lugar de privilegio en la formación del niño.

### 2. 1. 2. EL TRABAJO INDIVIDUALIZADO

Decíamos anteriormente que también debemos contemplar al alumno como individuo, con unas características que hacen que cada uno sea diferente a los demás. Hablábamos de los elementos que forman su manera de ser, tanto heredados (medidas antropométricas, inteligencia, etc.) como adquiridos (grado de experiencia, motivación, etc.).

En la metodología de la educación actual se habla con frecuencia del trabajo individualizado. Nadie que se relacione con la educación pone en duda su eficacia y conveniencia.

El aprendizaje individualizado no es un descubrimiento reciente y desde hace bastante tiempo viene siendo recomendado como uno de los métodos más adecuados para facilitar el aprendizaje y la creación de hábitos y actitudes de acuerdo con las características de cada alumno. No obstante este sistema, a pesar de que nadie duda de su eficacia en teoría, sí ha sido marginado en la práctica, casi siempre por pensar los enseñan-



(Foto 8): Todos son distintos al resto.

tes que es mucho más trabajoso atender las peculiaridades de cada alumno que dar un tratamiento generalizado al grupo.

Cada alumno es diferente al resto en casi todas sus facetas: en su manera de pensar, de realizar su trabajo, de sentir, etc. Cada uno tiene sus propios intereses, tiene unas determinadas capacidades y comportamiento, sentimientos y problemas, que le hacen manifestarse de forma propia y personal. Las reacciones de cada alumno ante el mismo estímulo pueden ser tan diversas que podríamos obtener un número de respuestas igual al número de alumnos. (Foto 8)

Éstas son algunas de las razones que hacen que el entrenador, como docente y orientador de los jóvenes luchadores, preste la debida atención a las distintas capacidades, aptitudes y limitaciones personales que presenten sus pupilos. Simultáneamente, su acción educativa tiene que acoplarse, desde los planteamientos preliminares de organización de la actividad hasta el desarrollo práctico de las sesiones de entrenamiento, a las peculiaridades individuales y ritmo de trabajo o actividad de cada luchador.

La enseñanza común o colectiva suministrada al luchador medio ideal "en perjuicio de los alumnos reales, tan distintos entre sí -dice Robert Dottrens- perjudica de forma particular a los buenos y a los más flojos".

Precisamente, la ventaja primordial de la enseñanza individualizada está en que ésta no sólo no se opone al aprendizaje colectivo, específico del entrenamiento tradicional, sino que, por el contrario, incrementa y perfecciona su estructura y dinamismo, ya que se considera como una unión armónica de individualidades que aportan sus experiencias personales a situaciones comunes. Es decir, el trabajo en equipo hace que la enseñanza individualizada sea al mismo tiempo "individual" y "colectiva".

El trabajo individualizado y activo tiene en cuenta la singularidad de cada luchador en el conjunto del entrenamiento y se amolda al ritmo personal de aprendizaje de cada individuo, de acuerdo con sus propias características y dotes físicas e intelectuales. Hace que el joven luchador intervenga activamente en la elaboración de su propio saber, convirtiéndose así en autor de su propio aprendizaje, desarrollando actitudes de comunicación y expresión a partir de los conocimientos adquiridos. De este modo, tendrá un sentido de utilidad más amplio lo aprendido.

La enseñanza individualizada se ha convertido en uno de los procedimientos metodológicos más importantes del aprendizaje activo. En esta dirección, el desarrollo del principio de actividad en la práctica deportiva ha traído implícita la aparición de un conjunto de técnicas de enseñanza ili-

mitadas en la práctica.

En definitiva, con la actividad individualizada el luchador se convierte en protagonista del aprendizaje y la adquisición de hábitos y conductas para saber relacionar conocimientos, enjuiciar, investigar, criticar y valorar la información recibida, es de vital importancia para que, con posterioridad, pueda ejecutar de forma correcta lo aprendido.

## **2. 2. LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA**

Sin metodología, la actividad se convertiría en una mera lista de ejercicios o actividades. Podríamos tener todos los elementos necesarios para desarrollar el plan, pero no sabríamos con exactitud cómo llevar a la práctica todo lo programado, ya que una de las cuestiones que más nos interesa es saber cómo vamos a desarrollar el programa para lograr los objetivos que nos hemos marcado.

### **2. 2. 1. CONSIDERACIONES GENERALES**

El plan de trabajo tiene muy poco valor si no expresamos en él las vías de acción, los esquemas de actuación, el camino a seguir. Esto es lo que hace la metodología. Dependiendo de los criterios didácticos que elijamos, el proyecto irá en una dirección idónea o, por el contrario, será un fracaso.

Si los criterios son activos, el proceso didáctico va a ser motivante y sugestivo. Por el contrario, si son pasivos, va a ser monótono y reiterativo. Una misma programación podrá dar buenos o malos resultados según sean los criterios metodológicos, de ahí la importancia que tiene trazar unas líneas didácticas operativas, adecuadas y coherentes.

A la hora de seleccionar estos criterios debemos tener en cuenta dos aspectos:

1. Las características que determinan el grupo.
2. Las condiciones didácticas propias de cada fase y de la Lucha Canaria en general.

En el primer caso, se trata de analizar con detenimiento y rigor las características del equipo o grupo a entrenar que, en realidad, delimita el punto de partida determinado por la realidad técnica que queramos enseñar o perfeccionar.

Si, por ejemplo, el nivel de los luchadores es bajo, debemos motivar al máximo, secuencializar mucho los ejercicios y desarrollar con mayor intensidad los conocimientos básicos -fase de cimentación- y enriquecer el proceso

con medios y recursos didácticos: vídeos, películas, exhibiciones, etc.

También puede ocurrir que existan varios niveles. Entonces debemos favorecer el trabajo en equipo, coordinando con otros entrenadores, si los hubiera, y plantear con oportunidad el trabajo individualizado.

De esta forma iríamos desgranando criterios didácticos y procedimientos metodológicos partiendo de los datos aportados por el estudio de las condiciones previas.

Por otro lado nos interesa conocer cuál es el fundamento didáctico en el que se apoya la fase de aprendizaje. Así, por ejemplo, sabemos que la fase de cimentación se centra en:

- El principio de la actividad, por el cual el alumno debe desarrollar múltiples y variadas acciones y experiencias.
- El principio de la globalización, que exige la aglutinación de todas las actividades en torno a un tema o núcleo de experiencias, interrelacionando todas las áreas y contenidos.

Por último, deben tenerse muy en cuenta los principios didácticos que regulan la estructura interna de cada área (Educación Física, Técnica, Táctica, Reglamento) teniendo en cuenta que algunos objetivos se pueden repetir en las diversas fases del proceso de la Iniciación a la Lucha Canaria. Se trata de estudiarlos por ciclos, profundizando y completando algunos aspectos, de forma gradual, en cada fase.

En definitiva, en la programación deben figurar de forma clara los criterios didácticos o procedimientos metodológicos que impulsarán el proceso de enseñanza/aprendizaje en una dirección óptima. Recuérdese que estos criterios deben estar determinados por:

- Las peculiaridades individuales.
- Las características de la propia realidad del grupo, expresada en el seno del Plan de entrenamiento (tipo de club o asociación, ambiente, número de equipos, nivel instructivo de los luchadores, condición social y económica, etc.)
- Los principios didácticos que regulan la Iniciación a la Lucha Canaria.
- La metodología propia de cada área (Preparación Física, Técnica, Táctica, Reglamento).

## 2. 2. 2. TIPOS DE MÉTODOS

Los métodos que se utilizan en el proceso de enseñanza/aprendizaje de cualquier contenido, pueden agruparse, a grandes rasgos, en tres bloques:

- GLOBALES
- MIXTOS
- ANALÍTICOS

Los métodos globales son ideales en la primera fase de la iniciación, ya que proporcionan a los jóvenes una visión general de lo que van a aprender.

Tienen la ventaja, ya mencionada, de lo importante que resulta dar una visión general de la materia a los alumnos. No obstante, también cuenta con grandes inconvenientes, como el excesivo dogmatismo por parte del entrenador, que limita la creatividad y espontaneidad, tan necesaria en esta modalidad deportiva y en estas edades.

Otro de sus grandes inconvenientes es lo insuficiente que resultan para el aprendizaje de una nueva técnica, porque no permiten entrar en detalles de la descomposición de los movimientos.

El método analítico, por el contrario, se debe utilizar de forma pura pasada la segunda fase. Una vez que los alumnos han asimilado la técnica de una lucha determinada, deberán realizar un análisis de dicho gesto técnico, con el fin de corregir errores de ejecución y obtener una técnica más depurada.

Esta descomposición es precisamente su mayor ventaja, ya que permite profundizar en la técnica a aprender y se puede percibir de forma detallada las peculiaridades.

Por el contrario, los métodos analíticos, no permiten al luchador tener una referencia total, de manera que se puedan encajar todas las partes de forma lógica y progresiva.

Los métodos mixtos pueden utilizarse en la segunda fase de la iniciación. Consisten, a grandes rasgos, en presentar una visión global, una descomposición de la técnica y una vuelta a la ejecución completa con dominio de todas sus partes.

Entre sus ventajas figura la rápida orientación técnica del luchador, así como una gran facilidad para la corrección de defectos de ejecución, lo que implica una mayor motivación y una mayor rapidez en el dominio de la técnica.

En definitiva, los métodos que recomendamos tienen su origen en la Grecia Clásica. Los estilos básicos de la enseñanza griega son la deducción y la inducción, según el proceso se centre en el entrenador o en los luchadores que aprenden, respectivamente.

La enseñanza deductiva mal utilizada, se presta a que cobre mayor importancia la figura del entrenador. Éste es el dueño absoluto de la situa-

ción y controla de forma disciplinaria la clase. Los alumnos tienen una tendencia natural a imitar al entrenador, el cual, normalmente, suele ser mitificado por sus luchadores. Estos métodos, también llamados de instrucción directa, son los que se suelen utilizar en las distintas modalidades de artes marciales (Judo, Kárate, etc.).



*(Fotos 9 y 10): La forma de agrupar a los luchadores puede dar una idea más autoritaria o más democrática de los entrenamientos.*

La utilización de cada uno de estos métodos depende de una serie de factores como son las características del grupo, el material que se posee, la edad, el sexo, etc. Sin embargo, el factor determinante suele ser la propia personalidad del entrenador, que dependiendo del "estilo de enseñanza" que utilice, el proceso educativo será más o menos democrático o, lógicamente, más o menos autoritario, marcando de forma sustancial la utilización de cada uno de los métodos. (Fotos 9 y 10).

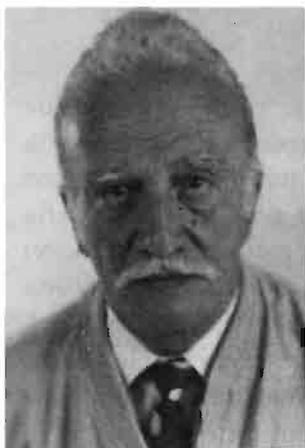
## 2. 3. EL ENTRENADOR

Es el responsable técnico del grupo. Entre sus funciones podemos destacar las siguientes:

- Planificar la actividad: temporadas, ciclos, sesiones, etc.
- Dirigir los entrenamientos: deben tener métodos, ser progresivos y efectivos.
- Seguimiento y control de la actividad: a través de la realización de fichas técnicas y pruebas de control, con un fin primordial: realizar el historial deportivo de los luchadores que estén bajo su responsabilidad técnica.

- Dirigir las luchadas: orden de salida de los luchadores, táctica a emplear en cada agarrada, etc.

De estas cuatro funciones podemos deducir que el entrenador debe ser una mezcla de educador y estratega.



(Foto 11): Don Juan Mujica, Mandador por excelencia de Lucha Canaria.

### 2. 3. 1. EDUCADOR

Cuanto más jóvenes sean los alumnos, mayor deberá ser la labor docente. Para ser un buen educador de luchadores jóvenes es necesario poseer grandes dotes de vocación, paciencia y constancia, que son al fin y al cabo las características más importantes de un pedagogo.

Es lógico que entrenadores serios y responsables obtengan luchadores con esas mismas características. Los niños en estas edades tienden a imitar la

figura de su entrenador. De entrenadores que no cumplan con sus obligaciones, lo más lógico, también, es que sus luchadores adquieran sus mismos vicios.

Ya hemos comentado anteriormente que es de vital importancia para el entrenador tener datos básicos de otras áreas que no sean las puramente técnicas. Un buen entrenador debe tener presente las características físicas y psíquicas de sus alumnos, extremando los cuidados cuanto más jóvenes sean éstos.

No nos cansaremos de repetir que los entrenadores que se dediquen a la iniciación deberán evitar por todos los medios la especialización temprana, ya que, entre otros aspectos negativos, produce aburrimiento, lo cual suele traer como consecuencia que el luchador pierda la motivación. Para los jóvenes menores de 15 años es total y absolutamente recomendable la variedad de medios y métodos.

El logro de éxitos prematuros sólo produce una consecuencia, la discontinuidad del proceso normal de desarrollo que evita la posterior consecución de altos rendimientos, que con una buena base mejoraría la vida deportiva de estos luchadores de forma cualitativa y cuantitativa.

El entrenamiento es un proceso pedagógico a largo plazo y por tanto, la obtención de rendimientos debe ser de tipo medio y multifacético.

En la enseñanza de los niveles de iniciación, debe estar presente la educación democrática. El entrenador debe contribuir en la formación de personas libres, que sean capaces de aceptar las normas de convivencia ciudadana, con ilusión por el trabajo realizado y con juicio crítico, al mismo tiempo que se van adquiriendo los conocimientos propios de la Lucha Canaria. Si no entendemos el deporte como un medio más para la educación integral de nuestros luchadores, si la Lucha Canaria no va a contribuir a una sociedad mejor, perdería gran parte de su valor.

También es de gran importancia inculcar a los luchadores sentimientos como los de compañerismo, amistad, amor por nuestras costumbres y cultura -de la cual forma parte la Lucha Canaria- que evitan dificultades en las actividades a desarrollar y fomentan un comportamiento correcto dentro del grupo.

En aquellos colectivos donde por diversas razones no existan los materiales mínimos imprescindibles para desarrollar la práctica deportiva con ciertas garantías, es de gran importancia involucrar a los alumnos en la obtención de medios que puedan mejorar el rendimiento del grupo, teniendo en cuenta su edad y sus posibilidades: ayudar a construir terreros, a

repararlos, regarlos, construir material auxiliar, etc. Esto hace sentir a los luchadores que están integrados a todos los niveles dentro del grupo. Lógicamente, también debe inculcárseles la conveniencia de cuidar el material que se posee.



*(Foto 12): Los luchadores deben acostumbrarse, desde jóvenes, a cuidar del material.*

Una cuestión de mucha importancia es la preocupación del entrenador por la vida social del joven, lo que algunos autores llaman "entrenamiento invisible". Es decir, la vida familiar y escolar del luchador y las posibles derivaciones de estos ámbitos: dietética, descanso, problemas escolares, familiares, etc.

Lo anteriormente expuesto no debe entenderse desde un punto de vista que por desgracia ya es clásico: los jóvenes que llevan mal sus estudios deben dejar la práctica deportiva reglada. Son numerosos los casos en los cuales los jóvenes al ingresar en un club o asociación deportiva, aprenden a organizarse y mejorar su rendimiento escolar y social. La actividad deportiva nunca debe entenderse como rival de las actividades escolares; por el contrario, debe ser un complemento importante de las mismas.



(Foto 13): *El entrenador debe ser el "amigo viejo" de los jóvenes.*

Ya hemos comentado que el entrenador es, normalmente, un ejemplo a imitar por los jóvenes. Sin embargo, la labor del entrenador no debe resumirse a ser cumplidor en cuestiones técnicas; puede y debe ser un gran consejero, no sólo en la vida deportiva del luchador, sino también en su vida social. Su conducta y detalles, tales como su presencia física y manera de expresarse, deberán tener la atención que se merecen.

El nivel de exigencias debe ser justo y razonado a los alumnos. Los jóvenes necesitan ordenar su vida, compaginar sus entrenamientos, estudios, ocio, descanso, etc. Para ello es preciso que aprendan a progra-

mar su tiempo y darle la importancia que realmente tiene. El entrenador puede ser un gran consejero, también, en esta actividad.

Las excursiones, reuniones de equipo, el entrenamiento fuera del terrero, son buenos medios para unir lazos entre todos los integrantes del grupo. Si se tiene que realizar una actividad -luchada, exhibición- fuera de la localidad, no sólo debe programarse lo específicamente deportivo. La recreación y el descanso, en estos casos, deben ocupar un lugar de privilegio en las previsiones.

En resumen, el entrenador debe lograr un equipo unido a todos los niveles y para eso nada mejor que obtener un gran conocimiento de cada uno

de sus luchadores y tratar de apartar aquellas cuestiones que se opongan a este objetivo.

### 2. 3. 2. ESTRATEGIA

Esta cualidad del entrenador está fundamentalmente orientada hacia la competición. Algunos de los aspectos más importantes a tener en cuenta durante el desarrollo de una lucha son los que siguen a continuación:

- A qué luchador sacar en silla en cada momento de la luchada.
- Cuándo y contra quién salen al terrero los luchadores más relevantes.
- Cómo debe luchar cada integrante de su equipo con los luchadores del equipo rival.
- Cuándo debe dar descanso a sus luchadores en el transcurso de una luchada.

Para lograr realizar esta labor de forma satisfactoria, el entrenador debe conocer no sólo los defectos y virtudes de cada uno de los integrantes de su equipo, sino también los del equipo rival, o al menos de los luchadores más significativos. Para ello es necesario poseer un buen canal de información con acumulación de datos: luchas más usuales de estos luchadores, cuándo y cómo suelen emplearlas, por qué técnicas suelen caer, nivel de preparación física, etc.

Las luchadas son una parte muy importante de la preparación de los que se inician, ahora bien, estas competiciones tienen una serie de características que las deben diferenciar de los campeonatos adultos.

No son buenos para los jóvenes luchadores los entrenadores que tienen como único objetivo el sacar el máximo rendimiento posible a los deportistas que están en fases de formación. Se cae con mucha frecuencia en la especialización temprana de los luchadores, por sana ignorancia -queremos pensar- de este tipo de entrenadores.

Cuando estos luchadores se integran en el equipo de más nivel del club, suelen aparecer una serie de deficiencias muy difíciles, cuando no imposibles de corregir.

Es cierto que el entrenador de jóvenes luchadores se ve enjuiciado, en muchos casos, por los resultados que obtenga en la competición, sin tener en cuenta criterios más objetivos y formativos. Este hecho hace posible, por desgracia, que el problema siga extendiéndose.

## 2. 4 CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA CANARIA

Nuestro vernáculo deporte, por sus características, podemos clasificarlo dentro de lo que llamamos modalidades de oposición o combate.

Este grupo de deportes se caracteriza por la necesidad de un adversario para poder realizar su práctica.

Existe una oposición, la del adversario, lo cual implica que la "toma de decisiones" sea un factor elemental para el logro de objetivos.

Este conjunto de deportes, denominados de combate, está formado por modalidades como las que siguen a continuación:

- JUDO
- LUCHA CANARIA
- SAMBO
- LUCHA LIBRE
- OTRAS LUCHAS



(Foto 14)

- BOXEO
- TAEWONDO
- KÁRATE
- KUNG-FU
- Otros



(Foto 15)



- ESRIMA
- KENDO
- JUEGO DEL PALO
- GARROTE
- Otros

(Foto 16)

Como se puede observar, el conjunto es subdividido a su vez en tres clases: un primer grupo, en el cual está clasificada la Lucha Canaria, -más adelante ampliaremos sus características-; un segundo grupo donde el "golpeo" es fundamental, convirtiéndose en el objetivo principal de la preparación técnico-táctica; y por último, un grupo cuya característica primordial es la utilización de un implemento -espada, palo, etc.- para el desarrollo de los combates.

Cuando hablemos aquí de deportes de combate, nos estaremos refiriendo de forma especial a las modalidades del primer grupo.

Los deportes de lucha, en lo que respecta al gasto energético, por ser disciplinas de esfuerzo variable, combinan las fases de esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos, con predominio de estas últimas; dato muy a tener en cuenta a la hora de planificar la preparación física de nuestros luchadores.

Las técnicas de ejecución que se emplean en las modalidades de combate se suelen agrupar según la parte del cuerpo que cobre mayor protagonismo a la hora de ejecutar el gesto. Estas proyecciones se pueden clasificar de la siguiente forma:

- PIERNAS: Trapié, Cango,...
- BRAZOS: Toque por Dentro,...
- TRONCO: Cadera,...
- COMBINADAS: Levantada,...

Otra clasificación de técnicas de lucha podría ser "luchas de pie", "luchas en el suelo", pero dado que en la Lucha Canaria no existen estas últimas, no creemos interesante su inclusión en este trabajo.



(Foto 17): Cadera, técnica de tronco.

Desde un punto de vista técnico, una agarrada se puede descomponer en cuatro apartados:

- a) **POSICIÓN INICIAL.**- En Lucha Canaria comienza la brega desde una posición simétrica y ventajosa, al menos en teoría, para los luchadores diestros.



(Foto 18): Posición inicial.

- b) **CONTROL SOBRE EL ADVERSARIO.**- Se debe intentar el desequilibrio o la posición ventajosa, utilizando amagos o desplazamientos adecuados.



(Foto 19): Tener la pierna izquierda adelantada supone dar ventaja al rival.

c) EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS.-

Una vez se logra la posición ventajosa sobre el adversario se deben ejecutar las técnicas de lucha propiamente dichas, aplicando un gesto de ataque o realizando una "contra" si somos atacados.

(Foto 20)



d) ACCIONES FINALES.-

Es de gran importancia saber culminar el ciclo, bien "rematando" las luchas, si es necesario y llevamos las de ganar, bien preparándonos para la caída, si llevamos las de perder.

(Foto 21)



(Foto 20): Ataque por burra.

La táctica en los deportes de combate es fundamental, ya hemos hecho referencia a la gran importancia que tiene dentro del entrenamiento la práctica, por parte de los luchadores, de la "toma de decisiones", sobre todo en las primeras fases de la Iniciación. Los luchadores deberán decidir qué actitud tomar, de acuerdo con las acciones realizadas por el adversario o por él mismo. Las acciones que parten de una iniciativa propia deben estar fundamentadas en los recursos físico-técnicos del protagonista y en función del desarrollo de la brega.

En los deportes de combate podemos dividir la táctica en tres bloques:

- ATAQUE (Foto 22)
- DEFENSA (Foto 23)
- PASIVIDAD (Foto 24)

Para la preparación táctica en estos deportes se suele emplear un modelo teórico basado en la información previa que se tenga del rival, para elaborar, con dicha información, una situación teórica del comportamiento táctico del oponente.

Conociendo las características más relevantes de un luchador determinado se puede planificar, de forma teórica, la manera en que nuestro luchador debe afrontar la brega, realizando una luchada simulada con un rival ficticio, que puede ser un mismo compañero de club o cualquier otro luchador que se amolde a las características del rival al cual nos tenemos que enfrentar en la competición.



(foto 21): Remate: mano a la corva.



(foto 22): Ataque por Pardelela.



(Foto 23): Defensa de cogida de muslo.



(Foto 24). Retranca: pasividad.

Dentro de los aspectos reglamentarios cabe destacar en los deportes de combate, las categorías establecidas, que en lucha suelen ser por pesos, y las valoraciones de las ejecuciones técnicas o sistemas de puntuación, que se suelen asignar según la forma de realización y finalización de dichas acciones.

En Lucha Canaria, aunque se realizan campeonatos por pesos, no es una peculiaridad de la misma. Los principales campeonatos se caracte-

rizan por la ausencia de estas categorías y por el gran aliciente que supone que "el chico tire al grande".



(Foto 25): "El chico ganó y el grande perdió..." (Sabandeños).

Un aspecto muy importante, y a veces injusto, común para los deportes de combate es el sistema de competición. Normalmente suele ser por eliminatoria y esto implica sorteo, el cual puede ser determinante para la obtención del triunfo.

En definitiva, los deportes de combate se caracterizan por un enfrentamiento, empleando una técnica -que le es propia a cada modalidad- y dentro de unas normas específicas.

### 3. Planificación

Dado el desarrollo alcanzado por el deporte en general, y la Lucha Canaria en particular, una de las actividades fundamentales del entrenador debe ser el planteamiento del trabajo a desarrollar a lo largo de todas las etapas deportivas de su vida.

Planificar la temporada con las actividades de luchadores y técnicos no es ninguna novedad; desde hace mucho tiempo los entrenadores preparan sus entrenamientos. Pero este proceso, tal y como se entiende en la actualidad, establece un planteamiento más científico y sistemático, para evitar, entre otras cosas, los inconvenientes que suele presentar la improvisación.

La planificación es un proyecto de trabajo en el cual aparecen detalladas y coordinadas las metas a alcanzar y las técnicas o medios de trabajo para lo-

grarlas. Este proyecto debe tener dos características fundamentales:

**A) Coordinación.-** Todo plan parcial debe estar inmerso en otro de carácter más general.

Es muy importante, por tanto, prever toda la actividad a realizar a lo largo de todo el período de tiempo, mediante la conexión con los demás técnicos del club -entrenadores, preparadores físicos, médico, etc.- si los hubiera, para que entre todos elaboren el Plan.

**B) Flexibilidad.-** Característica que permitirá, en cualquier momento, y siempre dentro del marco programado, realizar ajustes si tras la puesta en práctica así se creyera conveniente, adaptando en su momento el avance o retroceso que aconsejen las circunstancias y el ritmo de trabajo de los luchadores, por un lado, y las características de organización del club, por el otro.

### 3.1 CONCEPTO.

La programación, por consiguiente, podemos definirla como la anticipación de un conjunto de acciones a realizar para lograr unas metas.

Si hablamos, por ejemplo, de construir una casa, observamos que mucho antes de llamar a los compadres y amigos para "echar el techo", e incluso antes de comenzar a excavar para hacer los cimientos, representamos en un papel la forma que queremos darle, al mismo tiempo que hacemos un estudio de los materiales necesarios, el coste, etc. Es decir, hacemos un estudio teórico previo. En este estudio observamos:

- Una descripción, gráfica en este caso, del tipo de casa que queremos construir.
- Una adaptación del plan a las características del terreno y a los deseos del dueño.
- Unos datos e informaciones técnicas para el mejor desarrollo del trabajo.
- Un presupuesto del coste de la obra.
- Un personal que se va a encargar de coordinar la obra y otro que va a tener como misión el ejecutar la construcción.

Pues bien, este estudio teórico, salvando las peculiaridades, se debe realizar siempre que queramos desarrollar cualquier actividad que consideremos importante.

Es necesario que antes de realizar cualquier tipo de acción, se haga una reflexión previa, tratando de imaginar, basándonos en datos objetivos, cuál debe ser el proceso para lograr los fines propuestos, con el objeto de evitar

fallos y garantizar la eficacia y la calidad del trabajo.

### **3.2 CONSIDERACIONES GENERALES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

El proceso de planificación del entrenamiento tiene como objetivo el logro de rendimientos deportivos. Es por ese motivo por lo que debe considerarse a largo plazo, donde la unidad básica la constituye la estructura del entrenamiento.

Esta planificación debe ser lo suficientemente amplia para sobrepasar los límites del entrenamiento propiamente dicho y abarcar, como proceso pedagógico, todos los aspectos relacionados con la educación y formación integral del deportista.

La planificación debe permitir la posibilidad de introducir los cambios que los resultados prácticos aconsejen durante el desarrollo diario del entrenamiento. Es decir, debe ser flexible.

La base de la planificación la aportan los conocimientos generales sobre el luchador y las experiencias en el deporte, así como los datos que arroje el entrenamiento de temporadas anteriores (estadísticas).

Los entrenadores -como pedagogos- deben planificar el entrenamiento deportivo, de tal modo que las áreas de formación estén reflejadas en cada unidad de entrenamiento.

#### **3.2.1 EL PLAN GENERAL.**

Es aconsejable utilizar un plan escrito y un plan gráfico, que a su vez forman el plan general, de donde surgen los elementos de la planificación individual. Debe contener desarrollados, entre otros elementos, los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar. A modo de introducción, se debe realizar una argumentación que exponga cuál es la mejor forma de lograr los objetivos propuestos.

Los principales puntos que debe poseer esta introducción son los que siguen a continuación:

- Una reseña de las características de la preparación de los luchadores y las posibilidades de lograr metas parciales o totales del Plan General de Entrenamiento.

- Los métodos, medidas y medios a emplear con los luchadores durante el tiempo de preparación y competición, señalando en la fundamentación los aspectos más significativos del proceso de enseñanza/aprendizaje, las características de los períodos y de las distintas áreas del entrenamiento: pre-

paración física, técnico-táctica, psicológica, teórica, etc.

- Los objetivos, por su parte, deben reflejar los niveles de formación que se pretenden alcanzar, resultados de las luchadas de preparación y de la competición principal. El grado de especialización deportiva que se pretende alcanzar con la dosificación de las cargas en las actividades de preparación.

- Debe contener, también, un análisis de las necesidades materiales mínimas para su ejecución. Se debe plantear cuáles son los elementos esenciales en materia de implementos, instalaciones, vestuarios y recursos humanos, así como las competiciones preparatorias.

- Debe reflejar cuáles son los volúmenes totales de las distintas áreas, contabilizando tiempos, distancias, kilos, repeticiones, etc., según la naturaleza de cada ejercicio.

- Debe indicar todo tipo de trabajo realizado con los luchadores, así como los estudios y controles médicos o psicológicos.

El Plan General debe finalizar en forma de programa de trabajo, donde se asigna tiempo a cada una de las fases fundamentales (temporalización).

Este trabajo debe ser elaborado por el entrenador y todo el personal que forme el equipo técnico del club.

Somos conscientes de que en la mayoría de los clubes de lucha, el "equipo técnico" está formado por una sola persona (el mandador). En este caso pensamos que sería interesante pedir, al menos, la colaboración de un preparador físico para diseñar el Programa.

### **3.2.2 REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL ENTRENAMIENTO,**

Es una representación total de las actividades de la preparación, las variaciones que sufren las cargas en cada momento de la temporada, la obtención -teórica- de la forma deportiva y los períodos de ejecución de las actividades, test, pruebas de control, etc.

Esta representación debe señalar la tendencia de todas las áreas de contenidos del entrenamiento deportivo: preparación física, técnica-táctica y psicológica, en tantos por ciento en cada período. Representará también las fechas de ejecución de los controles de todo tipo y las luchadas, tanto de preparación como las competiciones oficiales.

Deberá estar dividida en períodos y mesociclos de acuerdo con la competición fundamental y el tiempo de que dispongamos para preparar al equipo.

Para una mejor interpretación, es conveniente utilizar símbolos convencionales, que faciliten la lectura a todas las personas que tengan interés en

conocer el plan.

La representación gráfica permite establecer de forma adecuada la relación entre los distintos períodos y los mesociclos de preparación, así como la fecha destinada a los controles. Éste es uno de los motivos por el cual la representación gráfica constituye un instrumento de mucho valor para la planificación y el seguimiento y control del entrenamiento.

### 3.2.3 LA PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL.

Constituye en la actualidad uno de los principales recursos metodológicos para la obtención de grandes resultados en las modalidades deportivas colectivas.

El entrenamiento debe adaptarse a las peculiaridades psico-funcionales de cada luchador. Los estudios realizados a tal efecto demuestran que es prácticamente imposible encontrarnos con dos deportistas cuyos organismos funcionen exactamente igual; de aquí la importancia y necesidad del plan individual del deportista.

Las cargas generales de los entrenamientos recibidas por los distintos luchadores, actúan de diferente forma en cada uno de ellos; lo que para uno supone un esfuerzo mínimo, puede suponer para otros un gran esfuerzo.

Cada luchador debe tener su plan partiendo de una planificación general, pero adaptado a sus características. En él debe reflejarse la dosificación por actividades de la preparación individual.

El nivel de rendimiento individual y colectivo dependerá de los métodos aplicados para el desarrollo de sus capacidades, habilidades, hábitos, etc.

A pesar de que en la Lucha Canaria se compite normalmente por equipos y se tiende a la especialización, la orientación de la preparación individual debe considerarse como un aumento del rendimiento personal, que aporte un mejoramiento en el promedio colectivo. A la hora de realizar una adaptación de las cargas, se debe tener en consideración la edad biológica y cronológica de los luchadores, así como los años y la experiencia deportiva.

Se debe considerar de forma especial el estado y funcionamiento del aparato cardiovascular, capacidad física en general y otros datos complementarios -alimentación, descanso, problemática social, etc.- así como los objetivos generales y específicos a alcanzar.

Esta planificación debe partir del nivel que tenga cada luchador en el momento de comenzar a desarrollar el plan y debe encaminarse al logro de un nivel superior.

No debemos olvidar el nivel intelectual del luchador y sus características

psicológicas individuales: persistencia en el esfuerzo, emociones, voluntad, velocidad de reacción, percepciones, temperamento, etc.

Si tenemos en consideración todos los factores anteriores, y otros que cada entrenador considere importantes, la individualización del trabajo en el entrenamiento se logra con la dosificación y ajuste de las cargas.

Esta dosificación se obtiene partiendo de pruebas y test, que se realizan al comenzar la temporada, y por los datos obtenidos de planes anteriores, aumentando el tanto por ciento adecuado de la carga en la nueva planificación. Si estos datos no existen por cualquier motivo, es necesario medir el trabajo del luchador para determinar el nivel de volumen e intensidad, al menos en las actividades fundamentales.

Este trabajo inicial permite establecer la dinámica de cargas - intensidad/volumen- por un lado, y por otro, permite que el trabajo de nuestros luchadores estén más en función de las cargas que recibe el deportista en el entrenamiento.

La planificación individual debe estar dosificada de acuerdo con el carácter de las distintas áreas de preparación (físicas, técnicas, psicológicas, etc.) y debe avanzar lo máximo posible en el tiempo y en la cantidad de actividades planificadas, siempre que no se corra riesgo alguno con los jóvenes luchadores.

### 3.3 ELEMENTOS DE LA PLANIFICACIÓN

Programar tiene una intención clara: "Conseguir las metas con la mayor eficacia y calidad".

En todo Plan podemos plantearnos las siguientes cuestiones:

- "Qué" vamos a hacer.
- "Cómo" lo vamos a hacer.
- "Cuándo" lo vamos a hacer.
- "Para qué" lo vamos a hacer.

Las respuestas a estas preguntas nos vienen dadas por la buena elección de las metas a lograr, los contenidos a desarrollar, las actividades a realizar, la metodología a emplear, la organización, el material y los recursos didácticos y, por último, el control, seguimiento y evaluación o examen de lo realizado.

### 3.3.1 OBJETIVOS.

Son las metas a conseguir. Se pueden clasificar en dos categorías: generales y específicos.

Objetivos generales son aquéllos que determinan la orientación y el espíritu de todo el proceso.

Los objetivos específicos son metas concretas. La unión de todos los objetivos específicos da lugar a la consecución de los objetivos generales.

Un objetivo general de la Fase Estructural, dentro de la Iniciación, es el que los luchadores adquieran la técnica de base de la Lucha Canaria. Un objetivo específico podría ser, por ejemplo, que los alumnos sepan ejecutar de forma correcta la Pardelera.

A la hora de fijar los objetivos debemos tener en cuenta que la principal característica de los mismos debe ser el que sean realizables. Para ello es necesario elaborar un estudio previo que incluya las características de los individuos que van a intervenir, las condiciones de nuestro club, los conocimientos que se poseen, etc. Es muy común entre los entrenadores fijar metas muy altas de forma subjetiva. Es relativamente fácil decir al comienzo de la temporada "este año quedamos campeones", sin tener en cuenta que otros equipos poseen mejores luchadores y puntales, más presupuesto, más material y medios, entrenan más y mejor, etc. Lo difícil es lograr que esa ilusión se haga realidad, lo cual, si no se consigue, produce grandes frustraciones en los componentes del club, que se podrían haber evitado si a la hora de fijar las metas a conseguir fuésemos más "objetivos".

### 3.3.2 CONTENIDOS.

Son los conocimientos que se desea transmitir. En el proceso de enseñanza de la Lucha Canaria corresponden a las siguientes áreas: Preparación Física, Técnica, Táctica, Preparación Psicológica y Reglamento.

Estas áreas corresponden a lo que algunos autores denominan entrenamiento visible o entrenamiento propiamente dicho. No obstante, también debemos tener en cuenta el "entrenamiento invisible", que está formado por una serie de contenidos que no suelen ser objeto de las sesiones normales de entrenamiento, pero que no por esa razón dejan de tener gran importancia como complemento de las áreas anteriores: dietética, descanso, vida social y escolar, higiene, etc., son algunos de ellos.

Para evitar una extensión exagerada de este capítulo, sólo vamos a desarrollar, de forma breve, los contenidos relacionados con las áreas de Preparación Física, Técnica, Táctica y Reglamento de la Lucha Canaria.

## PREPARACIÓN FÍSICA

*"Es el proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte en concreto elegido para la especialización"* (MATVYEV).

Antes de entrar en materia, es bueno recordar que las diferentes capacidades físicas que un luchador debe desarrollar, exigen por imperativos del propio desarrollo de los alumnos (Capítulo 2) unas edades determinadas para comenzar a trabajarlas de manera sistemática y progresiva.

Debemos diferenciar entre los conceptos de Preparación Física Básica y Preparación Física Específica. La Preparación Física Básica, deben adquirirla todos los deportistas de cualquier modalidad, como su propio nombre indica, es la base de cualquier trabajo físico posterior. Si hablamos de base, lógicamente deberá corresponder con la fase de Iniciación a la Lucha Canaria que hemos denominado de "Cimentación".

El objetivo de la Preparación Física de Base es desarrollar el dominio de las conductas motrices. Estas conductas podemos dividir las en dos grupos:

- Movimientos en los cuales se deba manejar el propio cuerpo: andar, correr, girar, saltar, equilibrar, etc.
- Movimientos en los cuales se deban manejar móviles: lanzar, recepcionar, golpear, conducir, etc.

Por Preparación Física entendemos el desarrollo de ciertas capacidades que, para su estudio, agrupamos en dos bloques:

- Capacidades Condicionales
  - \* Fuerza
  - \* Resistencia
  - \* Velocidad
  - \* Flexibilidad.
- Capacidades coordinativas
  - \* Coordinación
  - \* Equilibrio
  - \* Agilidad
  - \* Relajación

Estas capacidades, a su vez, pueden dividirse en clases según el tipo de trabajo que realicemos para el desarrollo de la misma.

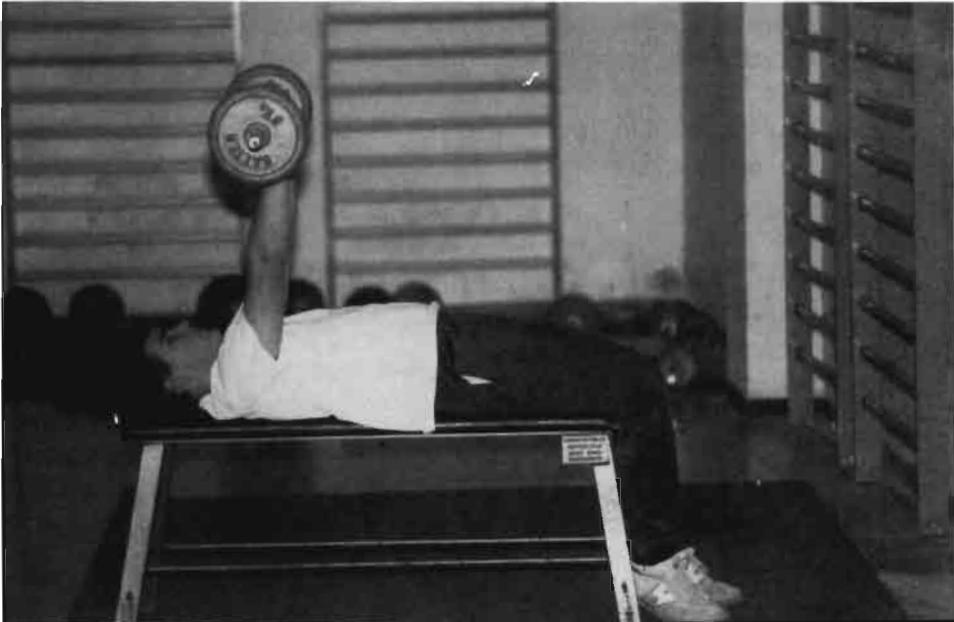
**Fuerza.**- Es la capacidad necesaria para vencer una resistencia, soportar un peso o un impulso.

Si partimos de la base de que el elemento principal para el desarrollo de

la fuerza es el músculo, esto implica que para incrementar la fuerza corporal se debe aumentar la masa muscular.

Según el tipo de trabajo a realizar la fuerza puede ser:

- "Fuerza máxima": Capacidad para soportar una carga lo más elevada posible. Ejemplo: levantar el máximo de kilos con unas pesas.



(Foto 26)

- "Fuerza explosiva": También se le suele denominar Potencia. Es la combinación de fuerza y velocidad. Es la capacidad de vencer una carga a gran velocidad, es decir, en un corto período de tiempo. Ejemplo: saltar lo más alto posible.

- "Fuerza-resistencia": Capacidad para soportar una carga el mayor tiempo posible. Ejemplo: trotar con un compañero a la espalda.

Los tres tipos de fuerza mencionados tienen gran importancia en la Lucha Canaria, no obstante, pensamos que quizás sea el trabajo de fuerza explosiva el más interesante en períodos de formación.

La fuerza, al igual que las demás capacidades, debe desarrollarse de forma progresiva. En los inicios los jóvenes luchadores deben trabajar sólo con el peso de su propio cuerpo, en un segundo estadio la utilización de ob-

jetos de poco peso -balones lastrados, por ejemplo- y los ejercicios por parejas sirven de base para que, en un tercer período se utilicen aparatos más sofisticados, como pueden ser las pesas u otras máquinas especiales para el desarrollo de la fuerza, que como se recomienda en el segundo capítulo de este libro, nunca debe ser antes de los 14 ó 15 años.

**Resistencia.-** Es la capacidad que nos permite sostener un esfuerzo el mayor tiempo posible.



(Foto 27)

El sistema cardio-respiratorio cobra una importancia fundamental en el desarrollo de esta capacidad. Puede ser de dos clases:

- "Aeróbica": También llamada resistencia orgánica (vulgarmente se le denomina "fondo"). Es la capacidad que tiene el organismo para soportar el mayor tiempo posible un trabajo de poca intensidad. Ejemplo: trotar durante 20 minutos.

- "Anaeróbica": Se le suele denominar también resistencia específica o muscular. Es la capacidad para soportar un trabajo de corta duración pero gran intensidad. Ejemplo: levantar al contrincante por cadera lo más rápido posible.

Aunque en Lucha Canaria los dos tipos de resistencia tienen gran importancia y se deben trabajar ambas, antes de intentar "entrenar" resistencia, debemos recordar las recomendaciones que hacíamos en el capítulo anterior, en el apartado dedicado al alumno: la resistencia aeróbica o general se puede comenzar a entrenar a partir de los 12 años, pero la anaeróbica no recomendamos que se trabaje de forma sistemática hasta pasados los 15 años.

**Velocidad.**- Capacidad para actuar en un mínimo de tiempo. A grandes rasgos podemos dividirla en dos tipos:

- "Velocidad de Desplazamiento": Capacidad que nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Ejemplo: correr 100 metros en menos de 12 segundos.



(Foto 28)

- "Velocidad de Reacción": Capacidad para responder a los estímulos en el menor tiempo. Ejemplo: reaccionar ante el amago de un contrincante lo antes posible.

Las recomendaciones realizadas para el trabajo de resistencia anaeróbica, sobre las edades en que se debe comenzar a entrenar, son igualmente válidas para el trabajo de velocidad.

**Flexibilidad.**- Es la capacidad que nos permite realizar una mayor amplitud de movimientos corporales.

Está estrechamente relacionada con la elasticidad muscular de ligamentos y tendones.

Para su clasificación podemos dividirla en dos tipos:



(Foto 29)

- "Activa": Producto de la acción muscular. Ejemplo: sentado en el suelo y con los pies abiertos y estirados, intentar tocar cada una de las puntas de los pies con las manos. (foto 29)

- "Pasiva": Producto de cualquier fuerza externa. Ejemplo: el ejercicio anterior pero realizado de forma tal que sea un compañero quien trata de acercar nuestras manos a la punta de los pies.

La flexibilidad es de gran importancia para la Lucha Canaria y, desgraciadamente, suele ser la cualidad básica más olvidada a la hora de programar los entrenamientos de Preparación Física.

Tiene una peculiaridad que la diferencia del resto de las capacidades y es que mientras las demás se van desarrollando con el paso del tiempo, la flexibilidad se va perdiendo. Es decir, es regresiva, de aquí su gran importancia y que se deba entrenar desde edades muy tempranas.

**Coordinación.-** Capacidad para actuar conjuntamente por medio del sistema muscular y nervioso sin que se produzcan interferencias.

Para su estudio podemos clasificarla de la siguiente manera:



(Foto 30)

- "Coordinación Dinámica General": *"Movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos, implica locomoción"*. (LE BOULCH).

Los ejercicios de coordinación dinámica general tienen una gran importancia hasta los 12 años y sirven, entre otras cosas, para mejorar de forma global las capacidades físicas básicas.

- "Coordinación específica": Las que más incidencias tienen en Lucha Canaria son la coordinación óculo-manual y óculo-pie.

Basándonos en la definición de DALILA MOLINA (Psicomotricidad. Edit. Losada), podríamos decir que *"este tipo de coordinación corresponde al movimiento de las extremidades que se efectúa con precisión basada en una información visual previamente establecida, lo cual permite la armonía de la ejecución conjunta"*.

Al igual que la flexibilidad, y como ya hemos reseñado, la coordinación es una capacidad que se debe trabajar desde temprana edad, ya que sirve de soporte para lograr mayor efectividad en el trabajo de las demás capacidades físicas.

**Agilidad.-** Es la capacidad de combinar la fuerza y la coordinación para realizar los movimientos deseados con éxito.



(Foto 31)

Está relacionada con la habilidad. Decimos que un luchador es hábil cuando es capaz de ejecutar las técnicas de lucha de forma sobresaliente. La agilidad, por el contrario, no es una capacidad específica de una modalidad deportiva determinada. Sin embargo, sirve de soporte para la habilidad. En resumen, y tratando de poner un paralelismo sencillo, podríamos decir que la agilidad es a la habilidad lo que la Preparación Física General es a la Específica.

**Equilibrio.** -  
 "Capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad". (MUSKA MOSSTON).



(Foto 32)

El equilibrio puede ser de dos tipos:

- "Equilibrio estático": facultad para mantener el cuerpo erguido sin desplazarse.

- "Equilibrio dinámico": habilidad para mantener el cuerpo en la posición correcta cuando la acción se realiza con la presencia de desplazamientos. (Foto 32)

Dadas las características de nuestro deporte vernáculo, el equilibrio es una capacidad fundamental -la Lucha Canaria consiste precisamente en desequilibrar al contrario- y se debe trabajar desde temprana edad de forma general, y de forma especial una vez se esté realizando trabajo específico de lucha.

**Relajación.-** De forma general se entiende como el abandono de toda tensión, tanto psíquica como física.



(Foto 33)

La relajación desde un punto de vista físico se puede definir como "la disminución del tono muscular".

Esta es otra de las capacidades que, pese a tener gran importancia para la Lucha Canaria, desgraciadamente se suele olvidar a la hora de programar las sesiones de entrenamiento.

Un músculo fatigado no responde igual que una masa muscular libre de tensiones acumuladas. La relajación se suele trabajar al final de acciones, entrenamientos o luchadas de mucho volumen o intensidad.

Los orientales vienen trabajando la relajación

por medio de diversos métodos desde la antigüedad, y es muy frecuente el empleo de la meditación, entre los luchadores asiáticos, como fórmula de relajación general.

### LA TÉCNICA

En Lucha Canaria, podemos definirla como el conjunto de gestos o acciones motrices que le son propias. Estas acciones son la respuesta óptima a los planteamientos que la lucha trae consigo y son creadas y ensayadas en la práctica.

La técnica debe tener dos características fundamentales:

- Racionalidad: Debe conducir progresivamente a la obtención de altos rendimientos.
- Economía: No debe suponer un esfuerzo superfluo para el luchador.

El estudio de la técnica de la Lucha Canaria debe entenderse como un proceso vivo, es decir, la técnica que se acepta hoy como idónea, quizás no lo sea mañana. Por ejemplo, en salto de altura se pensó durante mucho tiempo que la mejor forma de superar el listón era empleando la técnica del "rodillo ventral", hasta que apareció Fosbury en la Olimpiada de México e impuso, en función de los resultados, una nueva técnica. (Foto 34)

El anterior ejemplo viene a decirnos que con la técnica no se debe ser dogmático, sino que debe estar en función de los resultados, y que la forma de ejecutar una lucha cualquiera puede y debe adaptarse a las condiciones biomecánicas, morfológicas, e incluso psicológicas, de cada luchador, dando lugar a lo que se denomina "estilo".

Todos hemos observado alguna vez cómo después de que un entrenador enseñe con los mismos métodos y en las mismas circunstancias una lucha -el toque por dentro, por ejemplo- los luchadores la ejecutan de forma diferente, aportando o suprimiendo rasgos que hacen más racional y económico el gesto; dadas sus características y su forma de entender la lucha en cuestión.

Las peculiaridades individuales no sólo deben ser permitidas -sobre todo en la Iniciación- sino que además deben ser fomentadas por el entrenador, ayudando a sus discípulos a buscar cada vez respuestas motrices más correctas.

Debemos tener en cuenta en la enseñanza de la técnica que no se deben copiar particularidades de un luchador, a no ser que éstas se amolden a las características de nuestros luchadores.



(Foto 34): Estilo de salto "Fosbury".

La economía a que antes aludíamos como característica primordial de la técnica, se observa de forma negativa entre muchos de los principiantes y los luchadores poco entrenados, los cuales hacen, por lo general, un derroche superfluo de fuerza para ejecutar cualquier lucha y esto se contradice con la rapidez y seguridad que debe llevar implícita la ejecución de cualquier técnica.

La técnica de la Lucha Canaria obtendrá una mejor calidad cuando los científicos de áreas tales como la biomecánica, fisiológica, psicológica, etc. realicen estudios serios sobre nuestro deporte. Sin embargo, y a pesar del relativo abandono del deporte en general y de la Lucha Canaria en particular por parte de estas ciencias, observamos cómo los grandes luchadores se aproximan a "modelos idóneos objetivos" de la técnica. Esto se debe en gran parte a lo que KURT MEINEL denomina "inteligencia motriz". Estos luchadores tienen un gran desarrollo del sentido del movimiento, logrado a través del ejercicio y del entrenamiento y análisis del movimiento y los sentidos. Un ejemplo actual de inteligencia práctica en la Lucha Canaria lo tenemos en el joven luchador Antonio González, "Loreto IV", el cual, con su forma peculiar de luchar, ha aportado a la técnica de la Lucha Canaria lo que ya en algunos medios de difusión se denomina "loretiadas". (Foto 35)



(Foto 35): "Loreto IV" ha revolucionado, con su estilo, la técnica de la Lucha Canaria.

La técnica de la Lucha Canaria ha ido evolucionando y desarrollándose de esta forma, sin las aportaciones de las ya mencionadas ciencias, y es por lo que pensamos que si bien deben aplicarse las investigaciones teóricas a la técnica, éstas deben estar basadas en planteamientos de tipo práctico, ya que la idoneidad de las mismas debe ser confirmada por la práctica.

Resumiendo todo lo expuesto y basándonos en las teorías del profesor KURT MEINEL en su obra *"Didáctica del Movimiento"* (Edit. Orbe. La Habana), exponemos:

"Entendemos por técnica de la Lucha Canaria un procedimiento racional, es decir, funcional y económico, para la obtención de altos rendimientos deportivos. Las técnicas conocidas en la actualidad, desarrolladas y ensayadas en la práctica, contienen tanto particularidades de aplicación ilimitadas como de condición individual y no aplicable universalmente. Las variantes individuales de la técnica no deben ser copiadas. Las técnicas de la Lucha Canaria no son dogmas rígidos y están en constante evolución. Significan en cada caso una aproximación, lo más perfecta posible, de las posibilidades individuales a las exigencias de base objetiva. Toda nueva técnica superior a las anteriores y ratificada en la práctica constituye la realización a un plano superior de una síntesis de dominio práctico, experiencia realizable y saber teórico. La aportación y aplicación de los resultados de la investigación científica debe conducir a la obtención de rendimientos todavía superiores.

Denominamos ESTILO en la Lucha Canaria a la forma particular de ejecutar gestos técnicos, en la que los más altos rendimientos se alcanzan con una gran maestría técnica y poniendo en ello un desarrollo amplio y completo de la personalidad. En el concepto de estilo trasciende pues (a diferencia del concepto de técnica) no sólo la forma racional e individual de la ejecución, sino también el vigor y la fuerza moral de la personalidad total".

Los fundamentos técnicos de la Lucha Canaria son sus elementos básicos. Los que aquí vamos a tratar se pueden agrupar en cuatro bloques:

- Posiciones de brega.
- Desplazamientos.
- Luchas básicas o mañas.
- Caídas.

Queremos aclarar, antes de continuar, que las técnicas de lucha, si contemplamos todas las posibles variantes, son innumerables. Por otra parte, es muy difícil ponerse de acuerdo en qué mañas son consideradas básicas y cuáles no.

En este trabajo proponemos como básicas aquellas ejecuciones que desde nuestro punto de vista son las idóneas para la iniciación a la Lucha Canaria, sin que esto deba entenderse como un planteamiento dogmático. Lo único que intenta el autor es proporcionar a los que quieran dedicarse a la enseñanza de nuestro deporte vernáculo, una guía práctica para la iniciación, que pueda adaptarse a las circunstancias de cada caso particular.

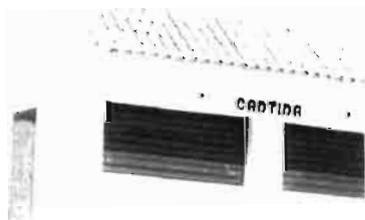
**Posición de partida.**- Una vez efectuado el saludo, los luchadores unen sus hombros derechos y después de nivelarlos tocan la arena con sus manos, que están unidas por las palmas. (Foto 36)

La mano izquierda deberá sujetar el pantalón por su parte anterior con los cuatro dedos por dentro y el pulgar por fuera.

La posición comenzará una vez los luchadores hayan tocado la espalda del contrario con la mano derecha. (Foto 37)



(Foto 36)



(Foto 37)

**Posiciones durante la brega.-** Aunque se puede mantener la posición de partida durante la brega -posición clásica- lo más normal es que ésta se modifique durante el desarrollo de la agarrada, adoptando una posición más adecuada para poder desarrollar un determinado ataque o, por el contrario, preparar una defensa.

A la hora de seleccionar una determinada posición durante la brega adquieren una gran importancia los siguientes factores físicos:

- Factores anatómicos: luchadores de gran envergadura, luchadores bajos, etc.

- Factores fisiológicos: luchadores fuertes, flexibles, etc.

Las Posiciones de brega, a grandes rasgos, podemos clasificarlas en cuatro tipos:

a) Posición inicial o "clásica".

b) Posición alta: propia de luchadores de gran envergadura; se suele utilizar para realizar técnicas de piernas o caderas.

c) Posición baja: se suele utilizar para realizar luchas de brazos. Los luchadores que adoptan esta postura suelen ser de poca envergadura y gran fortaleza.

d) Posición de "cabeza metida": sólo se permite para realizar ataque. Suele ser utilizada por luchadores de poca envergadura y gran flexibilidad, casi siempre especialistas en luchas "bajas".

Durante la Iniciación, los luchadores deben entrenar todas las posiciones reseñadas, teniendo en cuenta que la práctica se debe realizar no sólo agarrando por la parte derecha. El trabajo bilateral debe ser una constante en la enseñanza de la técnica.



(Foto 38): No se deben cruzar los pies al desplazarse.

**Desplazamientos.-** Se suele utilizar los pasos añadidos o pasos de "boxeador", es decir, sin cruzar nunca las piernas (Foto 38) con el fin de lograr una mayor base que nos proporcione un mejor equilibrio. Cruzar los pies en los desplazamientos supone dar excesivas facilidades al contrincante.

Los desplazamientos deben realizarse sin levantar los pies del suelo. Los viejos entendidos en Lucha Canaria dicen que "al desplazarnos debemos hacer surcos en la arena".

Según su dirección, los desplazamientos pueden ser frontales, laterales, dorsales y giros.

Por su intencionalidad pueden ser de ataque o defensa, según tengan como objetivo una acción ofensiva o defensiva respectivamente.

**Luchas básicas.-** En esta guía vamos a considerar como básicas a las siguientes luchas:

#### Luchas de Piernas

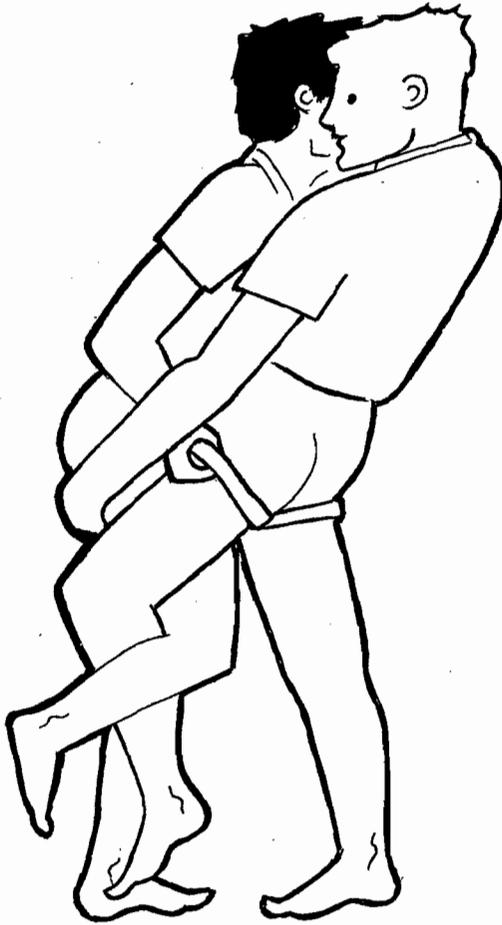
- Burra
- Pardelera
- Cango por fuera
- Traspíe

#### Luchas de Brazos

- Toque para atrás
- Cogida de muslo
- Cogida de tobillo
- Toque por dentro

#### Luchas de Tronco

- Agachadilla
- Cadera



"BURRA"

A la "Burra" también se le suele denominar "Cango" o "Garabato" (Tenerife, Lanzarote).

Se ejecuta cuando el contrario tiene la pierna izquierda adelantada. Se introduce la pierna derecha entre las del contrario y se traba en la parte posterior de la pierna izquierda del rival.

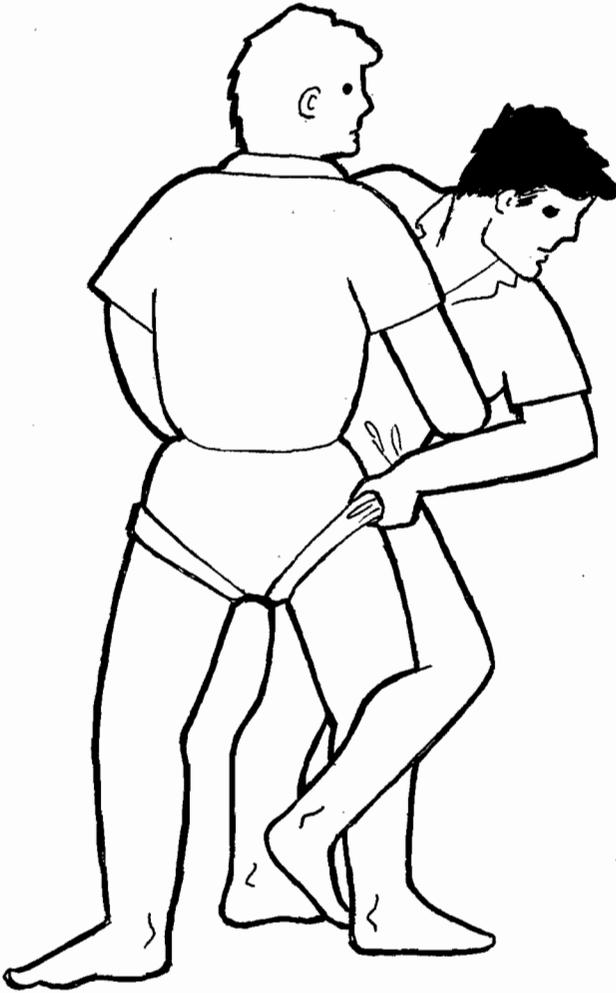
Las manos están en la posición del comienzo de la brega -izquierda en la bocapierna y derecha en la espalda del contrincante- o también se puede realizar con la mano derecha en la bocapierna izquierda del rival.

Se atrae al contrario con ambas manos al tiempo que con el tronco empujamos hacia atrás hasta dar con el rival en el suelo.

Como contra más usual se suele utilizar la "contraburra", también llamada "falseamiento", que viene a ser ejecutar la misma técnica que emplea el rival para atacarnos.



(Fotos 39 y 40).

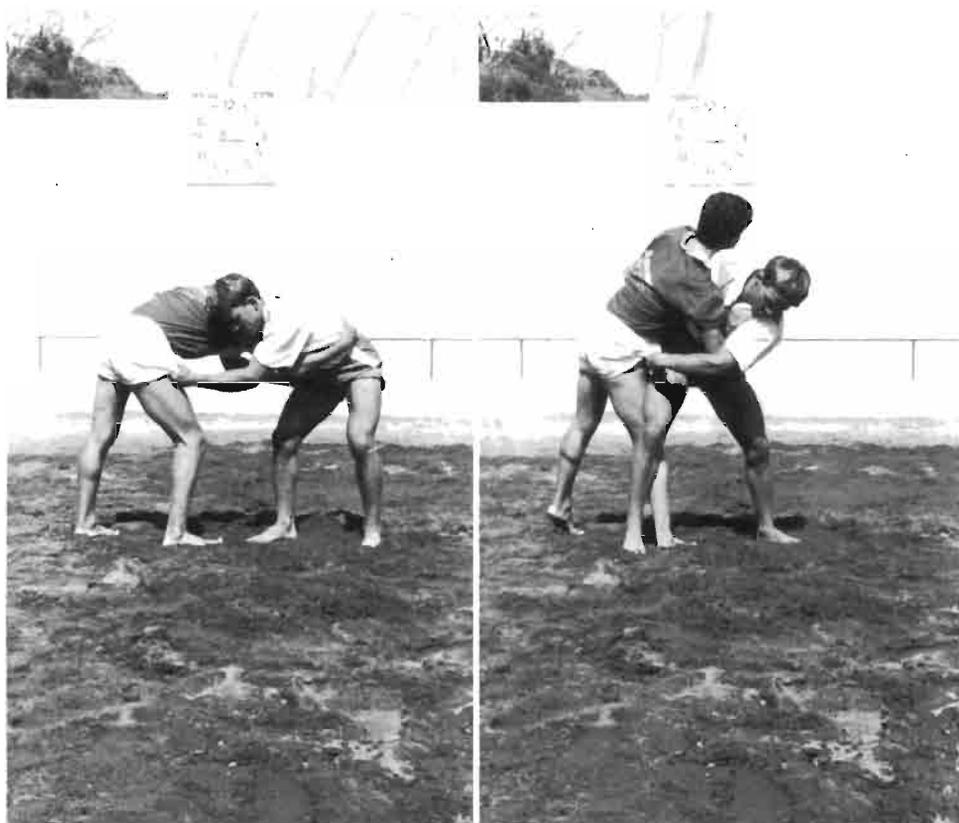


"PARDELERA"

A la "Pardelera" se le denomina también "Atravesada" o "Burra" (Tenerife, Hierro).

Se ejecuta cuando el rival soporta el peso de su cuerpo en la pierna derecha.

Se pasa la pierna derecha por la parte exterior de la derecha del contrario.

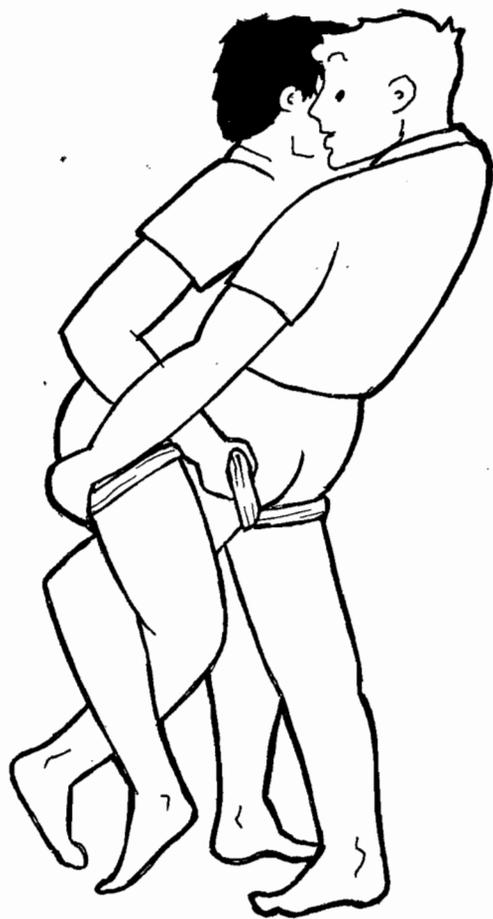


(Fotos 41 y 42)

Al igual que la "Burra", las manos pueden estar en la posición de inicio de brega o bien con la mano derecha en la bocapierna izquierda del rival.

Se tira de ambas manos hacia sí, al tiempo que con el tronco y la acción de nuestra pierna derecha, conseguimos desequilibrar al contrario hacia atrás.

La contra más usual suele ser la "Contrapardelera", también denominada "falseamiento" (ejecución de la misma lucha).



"CANGO"

Al Congo por fuera también se le denomina en algunas islas "Pardelera" o "Burra para atrás".

Se suele ejecutar cuando el oponente está erguido y con la pierna izquierda adelantada.

Para su ejecución se pasa la pierna derecha por la parte exterior de la izquierda del rival, al tiempo que se atrae con ambas manos y se cambia la cabeza hacia el lado izquierdo del oponente, desequilibrando hacia atrás con el tronco.

Como contra se suele utilizar la "cadera", lucha que posteriormente se explicará.



(Fotos 43 y 44)



"TRASPIÉ"

El "Traspié" es una técnica propia de luchadores muy hábiles.

Se ejecuta cuando el rival tiene los pies paralelos y está apoyado en nuestro hombro derecho.

Se gira con el tronco hacia el lado izquierdo al mismo tiempo que se levanta el pie derecho en diagonal, atravesándolo por delante de los del rival, a la altura de sus tobillos. Con las manos se tira hacia arriba hasta desequilibrar al contrario.

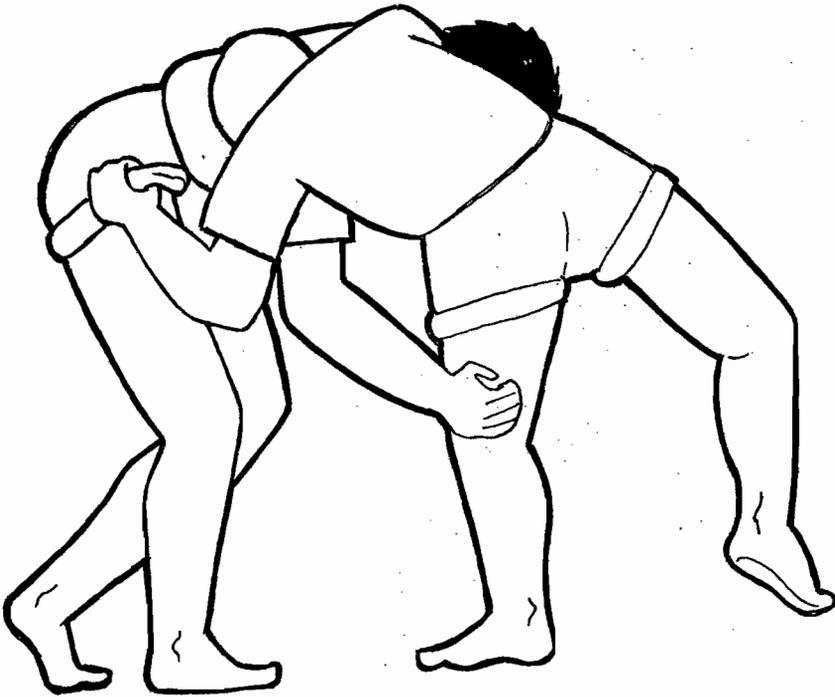
El "Traspié" también se suele ejecutar, sobre todo en Tenerife, pasando la mano derecha a la axila derecha del contrario, para impulsarlo hacia adelante y de esta forma ayudar a desequilibrarlo.

El "Traspié" es una típica lucha de contra, sobre todo para defendernos de aquellas mañas en las cuales el contrario nos ataca, intentando cogernos por las extremidades inferiores.

Como contra más usual se suele utilizar la "Burra".



(Fotos 45 y 46)



"TOQUE P'ATRÁS"

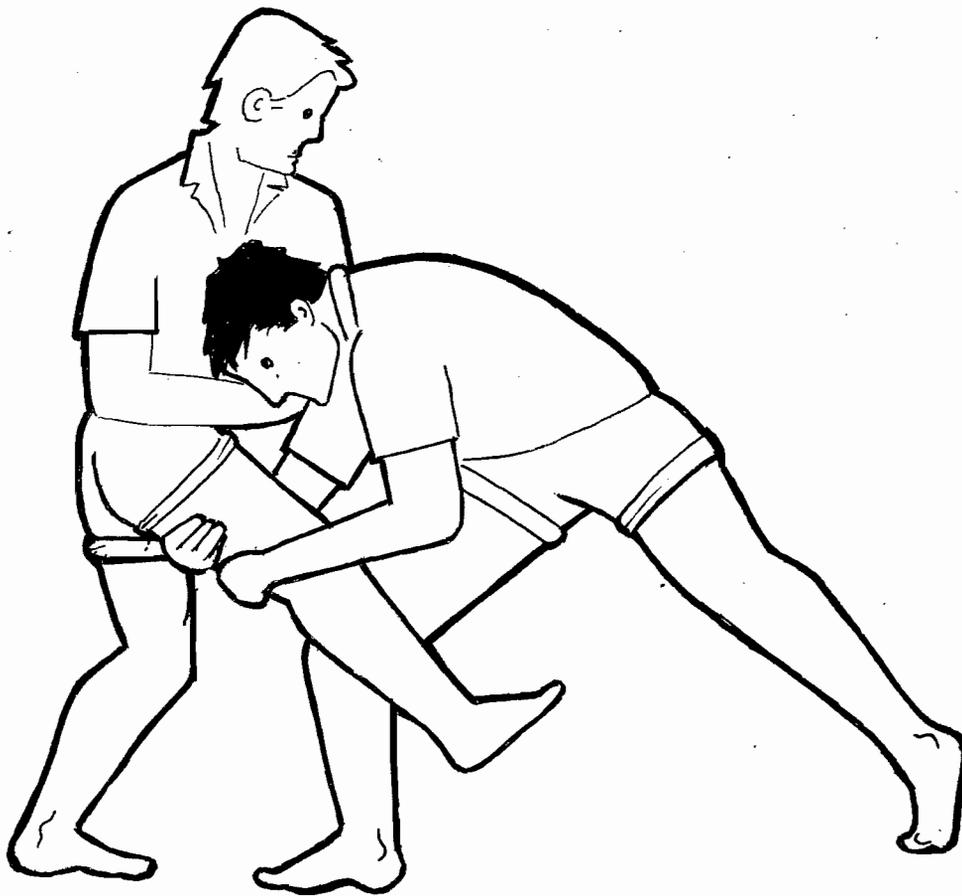
Al "Toque p'atrás" se le denomina "Chascona" en la isla del Hierro.

Se ejecuta cuando el rival tiene el pie izquierdo adelantado y el cuerpo ladeado hacia la derecha. (Fotos 47 y 48)

Se ejecuta pasando la mano derecha a la corva izquierda del oponente, tirando de la misma hacia sí al tiempo que con nuestro cuerpo empujamos hacia atrás para desequilibrar al contrario. Como contra más usual se suele utilizar la "Pardelera hacia adelante".



(Fotos 47 y 48)



"COGIDA DE MUSLO"

La "Cogida de muslo" se suele rematar con otras luchas: "Levantada", "Sentadilla", "Sacón de Aire", etc.

Se suele ejecutar cuando el rival tiene una posición alta, con respecto a la nuestra, y el pie derecho muy adelantado. (Fotos 49, 50 y 51)

Se realiza introduciendo la mano derecha entre las piernas del adversario, cogiéndole el muslo derecho con ambas manos y pegándolo al lado derecho de nuestra cabeza. Luego se suele rematar bien levantando al rival o tirando violentamente hacia abajo hasta dejar al oponente sentado.

Como contra más usual se utiliza el "Traspié".



(Fotos 49, 50 y 51)



"COGIDA DE TOBILLO" O "CHASCONA"

A la "Cogida de tobillo" también se le suele denominar "Chascona".

Se emplea cuando el rival tiene la pierna derecha muy adelantada y el pie sobrepasando la perpendicular de la rodilla.

Se ejecuta bajando rápidamente nuestra mano derecha a la parte posterior del tobillo derecho del oponente, tirando del mismo hacia adelante de forma violenta hasta dejar al rival sentado en el suelo.

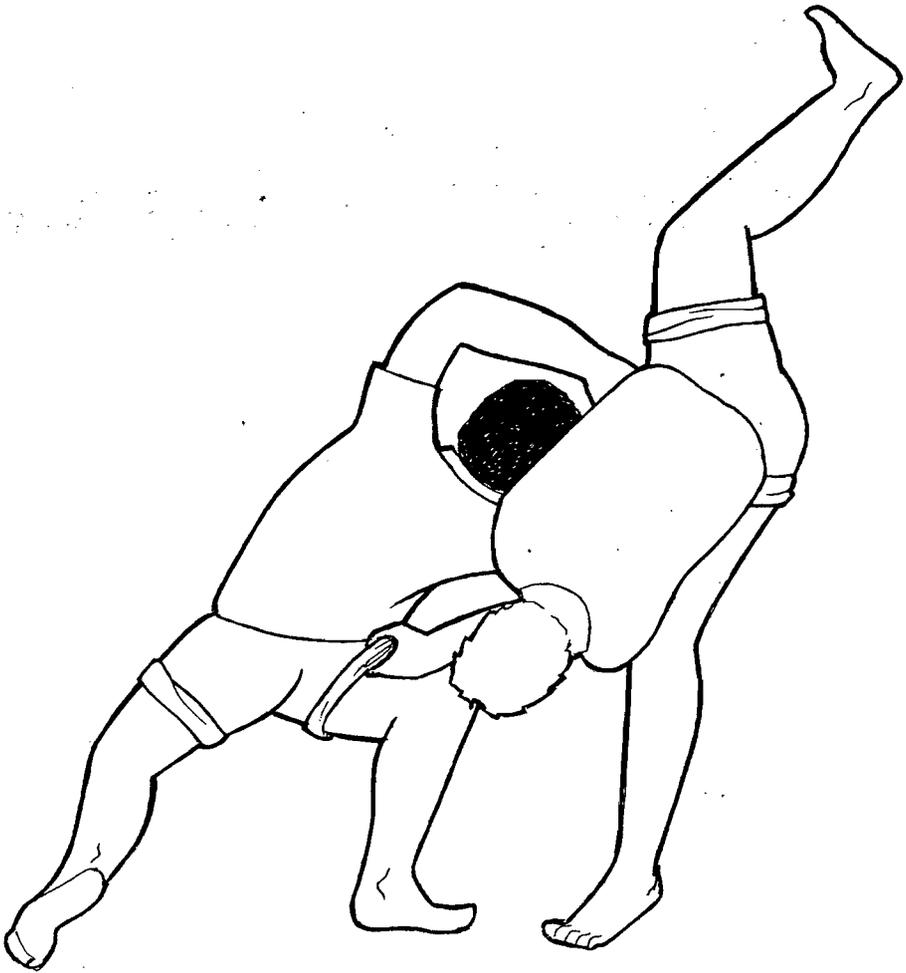
Como contra más usual se utiliza el "Traspie".



(Foto 52)



(Foto 53)



"TOQUE POR DENTRO"

Al "Toque por dentro" también se le denomina en algunas islas "Palmada" o "Desvño".

Se suele emplear cuando el contrario tiene su pie derecho excesivamente adelantado y está ejerciendo presión sobre nuestro hombro derecho.

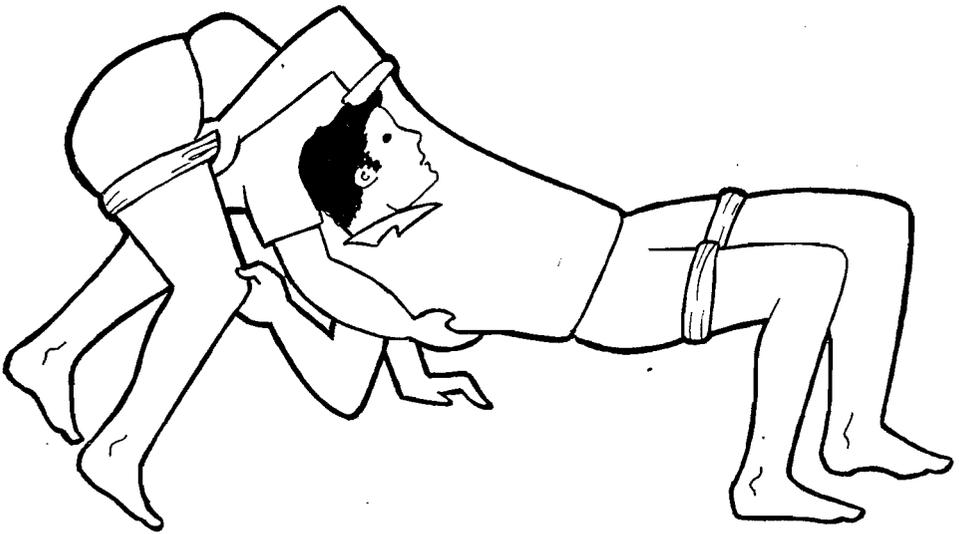
Se ejecuta realizando una rápida torsión de tronco hacia la izquierda al mismo tiempo que quitamos nuestro hombro derecho y pasamos nuestra mano derecha a la rodilla derecha del rival, impulsándosela hacia arriba para desequilibrarlo.

Al igual que el "Traspié", es una maña propia de luchadores muy técnicos. Quizás sean estas dos luchas las más difíciles de asimilar en la Iniciación.

Como contra más usual se suele utilizar la misma lucha ("Falseamiento").



(Fotos 54 y 55)



"AGACHADILLA"

A la "Agachadilla" también se le suele denominar "Dobladilla" en algunas islas.

Se suele iniciar en las mismas circunstancias que el "Toque por dentro", aunque la posición del ejecutante suele ser más baja y con su hombro derecho más bajo que el del rival.



(Fotos 56 y 57)

Para su ejecución se inicia el movimiento igual que para el "Toque por dentro" pero al apoyar nuestra mano en la rodilla del rival, se gira rápidamente el tronco hacia la izquierda, de tal manera que quede vuelto hacia arriba, aprisionando el brazo derecho del oponente entre nuestro hombro y cuello.

Como contra más usual se suele utilizar la "mano derecha al pecho"; en el momento en que el ejecutante está vuelto hacia arriba se le empuja para que toque el suelo con su espalda.



"CADERA"

La "Cadera" es una de las pocas técnicas de la Lucha Canaria que no tiene otras denominaciones. En todas las islas recibe el mismo nombre.

Se suele emplear cuando el rival está erguido y con las piernas paralelas y abiertas.



(Fotos 58 y 59)

Se ejecuta girando hacia la derecha y pegando la cadera; después de introducirla entre las piernas del rival, por su parte izquierda, al mismo tiempo que el atacante flexiona el tronco hacia la derecha. Con el fin de elevar al rival, el ejecutante, a veces, se ve obligado a elevar su pierna izquierda para lograr un mejor desequilibrio del oponente.

Como contra más usual se suele utilizar el "Cango por fuera".

**Caídas.-** El aprendizaje de las caídas tiene una gran importancia en el período de Iniciación. Su enseñanza debe tener dos objetivos: uno con carácter de seguridad y otro meramente deportivo.

- Evitar lesiones.
- Retrasar al máximo el contacto con el suelo.

Sin una buena técnica, estos dos objetivos pueden ser excluyentes. Es decir, muchas veces por intentar no hacernos daño caemos antes de tiempo, y por el contrario, otras veces por no caer antes de tiempo nos hacemos daño.

En la Iniciación, más que en cualquier otro momento, el primer objetivo debe imponerse al segundo. Un buen preparador debe tener claro que por encima de los efímeros triunfos deportivos debe estar la seguridad de sus luchadores.

Las caídas se deben realizar intentando amortiguar el impacto, bien con los brazos o girando con el tronco en el momento de tomar contacto con el suelo.

En las caídas hacia adelante, en las cuales sea necesario rodar, es conveniente recordar a nuestros luchadores que la barbilla debe ir pegada al pecho para facilitar el giro. (Foto 60)

Las caídas hacia atrás en Lucha Canaria suelen ser las más peligrosas, ya que normalmente el contrario se nos viene encima. Se debe evitar caer "de plano", ya sea intentando girar o arqueando el tronco. Lo que sí es muy importante es intentar caer con aire en los pulmones, para que en la medida de lo posible amortigüe el golpe. (Foto 61)



(Foto 60). La barbilla debe ir pegada al pecho.



(Foto 61)

También se debe evitar, cuando las caídas son sobre las extremidades, que sea una sola articulación la que soporte todo el peso, ya que se suelen producir traumatismos u otro tipo de lesiones muy dolorosas y, por tanto, muy molestas. (Foto 62).



(Foto 62)

Para lograr mayor efectividad en el segundo objetivo -retrasar el contacto con el suelo- es de gran importancia desarrollar el sentido del equilibrio, pero teniendo siempre en cuenta que debe primar la seguridad.

La enseñanza y aprendizaje de las caídas tienen más importancia de la que normalmente se les da, y a la hora de planificar la actividad se debe tener muy en cuenta al reservar tiempo de los entrenamientos para su práctica.

## TÁCTICA

### TÁCTICA Y ESTRATEGIA

*Mi táctica es  
mirarte  
aprender como sos  
quererte como sos*

*mi táctica es  
hablarte  
y escucharte  
construir con palabras  
un puente indestructible*

*mi táctica es  
quedarme en tu recuerdo  
no sé cómo ni sé  
con qué pretexto  
pero quedarme en vos  
mi táctica es  
ser franco*

*y saber que sos franca  
y que no nos vendamos  
simulacros  
para que entre los dos*

*no haya telón  
ni abismos*

*mi estrategia es  
en cambio  
más profunda y más  
simple*

*mi estrategia es  
que un día cualquiera  
no sé cómo ni sé  
con qué pretexto  
por fin me necesites.*

MARIO BENEDETTI  
("Poemas de otros")

**La Táctica.**- En Lucha Canaria, podríamos definir la Táctica, como el modo de llevar, de forma calculada, una agarrada con el objeto de lograr el fin propuesto de antemano.

RACINDWSKI la define como *"el modo pensado, racionalizado, económico y planificado de realizar la lucha deportiva"*.

I. THEODORESCU aporta una definición más amplia: *"Totalidad de las acciones individuales y colectivas de los deportistas de un equipo, organizados y coordinados racionalmente y de una forma unitaria en los límites de los reglamentos de juego y de la técnica deportiva, con el fin de obtener la victoria"*.

PETROV define la táctica -refiriéndose en concreto a la lucha- como *"la capacidad del luchador de realizar la finalidad estratégica, utilizando de manera creadora durante los combates sus conocimientos técnicos, sus cualidades físicas, conforme a la situación cambiante, así como a la información concerniente a las particularidades del adversario"*.

MAHLO define el acto táctico como *"la combinación significativa, más o menos complicada, de los diversos procesos motores y psíquicos imprescindibles en la solución de un problema nacido de la situación de juego"*. Según el mismo autor, en la acción de juego, en este caso de una agarrada, se pueden distinguir tres fases:

a) Percepción y análisis de la situación. Ejemplo: me doy cuenta de que el rival se prepara para cogerme el muslo.

b) Solución mental del problema. Ejemplo: pienso que si me coge el muslo le hago un traspíe.

c) Solución motriz del problema. Ejemplo: el adversario me coge el muslo y yo realizo el traspíe.

Basándonos en el mismo autor, podemos enumerar los componentes de la acción táctica en la Lucha Canaria de la siguiente manera:

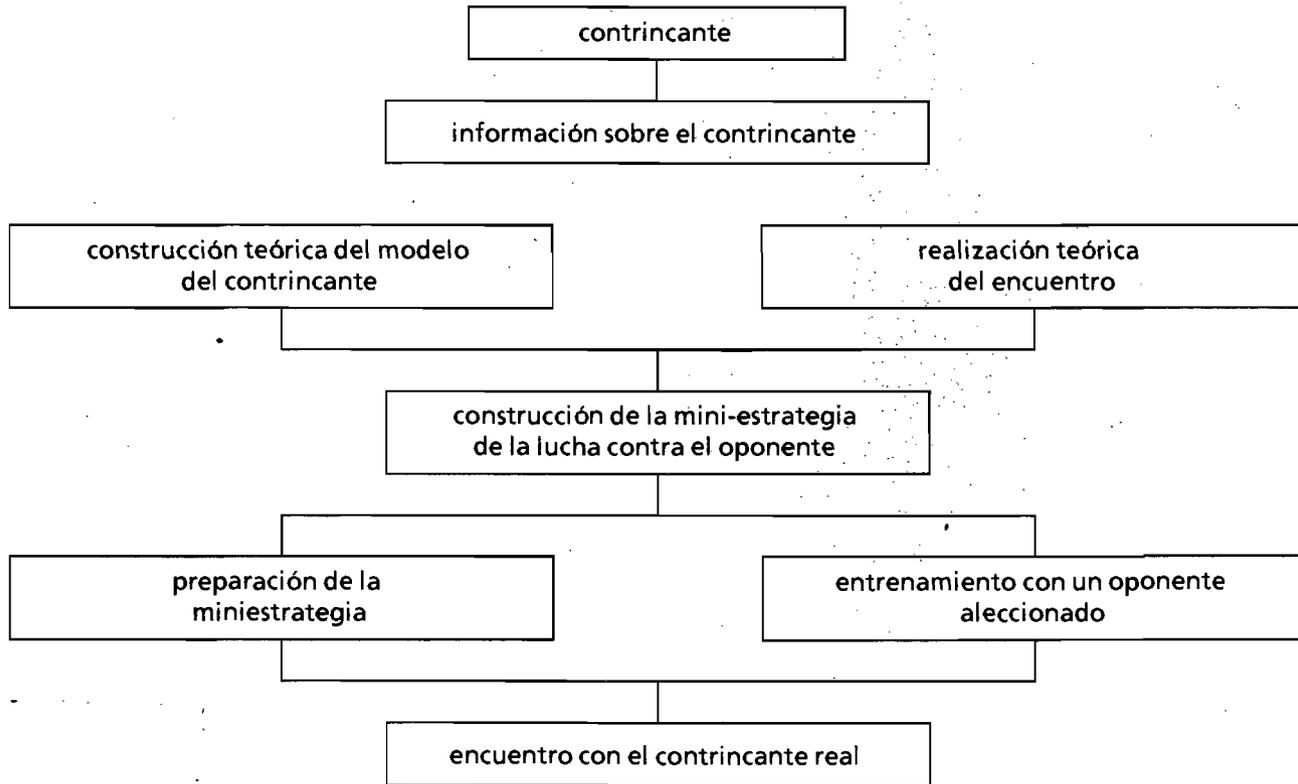
- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1. AMPLITUD VISUAL         | - Permite percibir elementos de la situación general.                              |
| 2. CÁLCULOS ÓPTICO-MOTORES | - Para medir y evaluar las distancias, velocidades y tiempos.                      |
| 3. PENSAMIENTO TÁCTICO     | - Permite analizar la situación. Conjunción colectiva y control de los oponentes.  |
| 4. CONOCIMIENTOS           | - Conocer la mejor solución y ejecutar la mejor acción.                            |
| 5. VELOCIDAD DE REACCIÓN   | - Solución instantánea y rapidez superior al rival.                                |
| 6. CUALIDADES FÍSICAS      | - Permiten una ejecución y frecuencia óptimas, sin acumular fatiga.                |
| 7. HABILIDAD (TÉCNICA)     | - Permite dominar las acciones y así dar máxima atención a la situación.           |
| 8. CONCENTRACIÓN           | - Para centrar la atención sobre el elemento principal.                            |
| 9. VOLUNTAD-MOTIVACIÓN     | - Deseo de acción, dominio y control de las acciones propias.                      |
| 10. ESPÍRITU COLECTIVO     | - Capacidad de coordinación colectiva, empleo de las justas acciones individuales. |

Estos serán, por tanto, los factores que se deben desarrollar durante el período de iniciación a la Lucha Canaria, en lo que a la táctica se refiere.

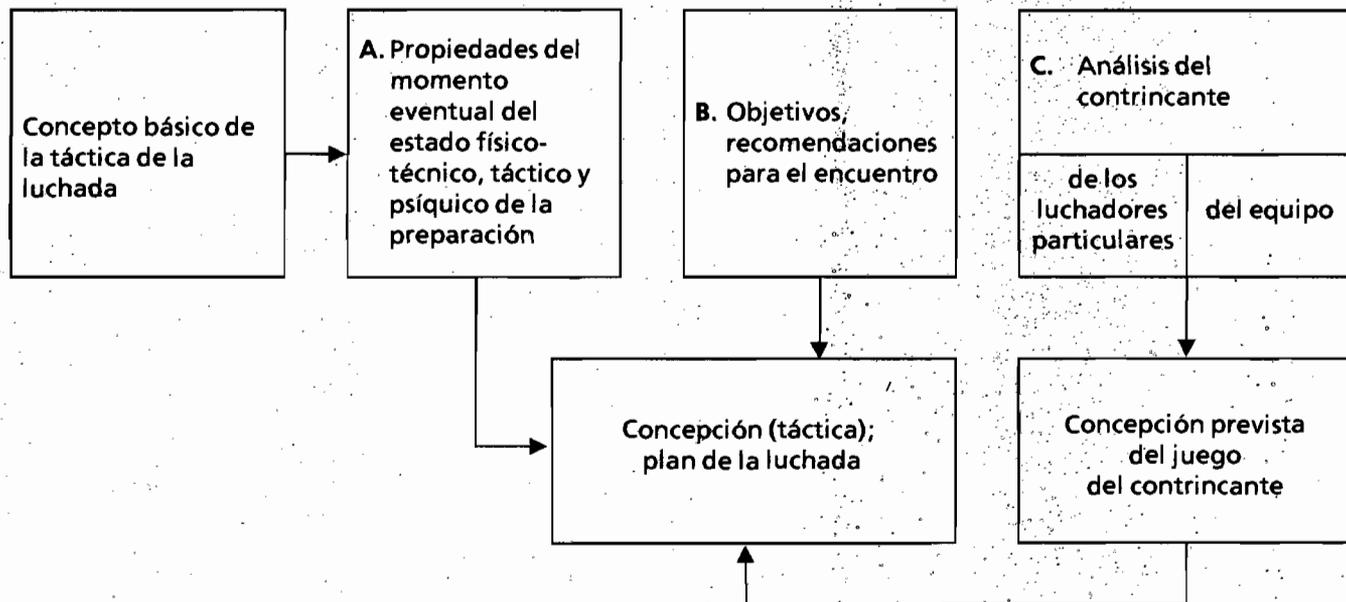
Está claro que no se debe enseñar de la misma forma y con los mismos métodos a un alumno de 10 años que a uno de la Fase de Consolidación. Ya hemos recomendado que el primer capítulo de este trabajo -cuadro de Iniciación a la Lucha Canaria- cuál debe ser el objetivo táctico de cada fase:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>FASE DE CIMENTACIÓN:</b>   | Juegos que fomenten la toma de decisiones.          |
| <b>FASE ESTRUCTURAL:</b>      | Ejercicios de iniciación al pensamiento táctico.    |
| <b>FASE DE CONSOLIDACIÓN:</b> | Métodos del entrenamiento táctico y la competición. |

**Cuadro 2. MODELO TEÓRICO DE PREPARACIÓN TÁCTICA PARA LA LUCHA INDIVIDUAL (R. PETROV)**



**Cuadro 3. MODELO TEÓRICO DE PREPARACIÓN TÁCTICA PARA LA LUCHA POR EQUIPOS**



*(Adaptado de H. DOEBLER)*

El proceso de enseñanza/aprendizaje táctico se debe regir por unos principios o pautas generales que destacamos a continuación:

**Simultaneidad de aspectos teóricos y prácticos.** El entrenador debe explicar a los luchadores, al mismo tiempo que estos adquieren destrezas tácticas por medio de la práctica, en qué momento y circunstancias deben aplicarse los movimientos entrenados.

Los conocimientos teóricos que deben transmitirse a los luchadores, y que complementan el aprendizaje práctico de la táctica, se pueden resumir en los siguientes puntos:

- Reglamento de la Lucha Canaria.
- Evolución de la Táctica de la lucha.
- Metodología del entrenamiento táctico.
- Importancia de la táctica, técnica y preparación física para lograr un alto rendimiento deportivo.

**Simultaneidad y paralelismo del entrenamiento de la táctica, técnica y preparación física.** Si el aprendizaje de la táctica se apoya en la condición física y en los conocimientos técnicos, las exigencias en cada uno de estos campos deben ser equilibradas. No se debe enseñar a los jóvenes luchadores, por ejemplo, a defenderse de un traspíe por medio de una cogida de muslo y levantada, si paralelamente no hemos desarrollado la fuerza suficiente en los luchadores para levantar al adversario (condición física) y la técnica de la defensa propuesta.

**Constante información al deportista.** La enseñanza de la táctica de la Lucha Canaria debe ser constantemente reforzada por medio de información verbal o visual complementaria. El gran desarrollo alcanzado por la tecnología electrónica facilita este tipo de información. El vídeo es un instrumento de gran valor para analizar y evaluar el aprendizaje táctico.

**Enseñanza progresiva.** Los principios de la metodología que recomiendan ir de lo más simple a lo más complejo, de lo fácil a lo difícil, cobran en la enseñanza de la táctica una importancia fundamental. El aprendizaje táctico de la Lucha Canaria debe comenzar sin oposición del adversario, pasando en una segunda etapa a la práctica con oponente activo. Este proceso termina con el desarrollo táctico en situación de competición.

En resumen, la enseñanza de la táctica de la Lucha Canaria está vinculada estrechamente a la técnica y a la preparación física. Cualquier tipo de acción en un momento determinado de una agarrada se puede ejecutar a condición de que el luchador tenga un gran dominio de los fundamentos técnicos y posea la necesaria condición física. Mientras más variada sea la formación técnica de los luchadores, más respuestas tácticas podrán utilizar. Es por esa razón por la que recomendamos que la preparación técnica en luchadores que estén en proceso de formación sea multilateral, para lo cual es fundamental que los alumnos aprendan a ejecutar las técnicas tanto por la derecha como por la izquierda.

La formación de los conocimientos tácticos comienza desde los primeros pasos de la Iniciación a la Lucha Canaria, a través de juegos que obliguen a desarrollar la "toma de decisiones". El alumno va aprendiendo a ejecutar con rapidez, teniendo en cuenta al oponente, aprendiendo a observar, y en función de esa observación, realizar de inmediato las acciones que sirven de respuesta idónea al problema que se le plantea durante la agarrada.

A medida que los alumnos van asimilando fundamentos técnicos, se deben ir adquiriendo las acciones tácticas que se relacionan con estos fundamentos. Esto no debe entenderse como que hasta que los luchadores no realicen de forma perfecta técnicas determinadas de la Lucha Canaria no deba comenzar la enseñanza de la táctica. Técnica y táctica se irán perfeccionando de forma simultánea, si en un principio la técnica es rudimentaria, las acciones tácticas también lo serán.

En definitiva, la formación de acciones tácticas se realizan junto con las enseñanzas de los fundamentos técnicos, independientemente de que la táctica reciba un desarrollo posterior, en la fase de consolidación, durante la enseñanza específica de las acciones a desarrollar en la competición de Lucha Canaria.

Por último, realzar la importancia de los medios audiovisuales en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la táctica, donde el vídeo adquiere un lugar de privilegio para desarrollar en los luchadores la capacidad de encontrar una solución adecuada en diferentes situaciones que se puedan dar en una luchada.

## **REGLAMENTO**

Es el conjunto de normas por las que se rige la práctica de la Lucha Canaria. El actual reglamento (aprobado en asamblea celebrada el 13 de diciembre de 1986) consta de once capítulos o apartados:

- De los luchadores.
- De los clubes.
- Ropa de brega.
- De los equipos.
- De los campos de lucha.
- Sistemas de Lucha Canaria.
- De las agarradas.
- Faltas e irregularidades.
- Del Delegado de Terrero.
- Del Delegado Federativo
- Del árbitro.

Por ser éste un libro de INICIACIÓN hemos suprimido la reproducción de algunos de sus apartados, total o parcialmente, no porque dudemos de su importancia, sino por pensar que su incidencia en la Iniciación a la Lucha Canaria es mínima. No obstante, recomendamos a los futuros enseñantes de este deporte, la lectura y el análisis de la totalidad del reglamento, máxime si sus objetivos finales se encaminan hacia el mundo de la competición oficial. Del mismo modo, recomendamos la adaptación de algunas reglas a los principios metodológicos de la Iniciación a la Lucha Canaria. Por ejemplo, realizar enfrentamientos de equipos de cinco luchadores en la modalidad de "todos contra todos" hace posible que el resultado del equipo dependa de la suma del esfuerzo de todos sus integrantes y no de uno o dos luchadores como ocurre con mucha frecuencia en la competición adulta.

#### **Ropa de brega.**

Consta de camisa, pantalón y "slip".

**Camisa.-** Tiene las siguientes características: mangas amplias y hasta medio brazo. Debe llegar hasta la mitad del muslo y ser lo suficientemente amplia para permitir el agarre del contrario. No están permitidos los adhesivos de ningún tipo. No obstante podrá figurar el nombre y distintivo del club, Federación, título que tenga el luchador, publicidad autorizada y el número.

**Pantalón.-** Llegará hasta por debajo de las rodillas y para luchar se debe "arremangar" hasta medio muslo, con una holgura -una vez "arremangado"- de entre 6 y 8 centímetros.

**"Slip".-** Son de uso obligatorio debajo del pantalón de brega y deberá ser de tejido elástico.

**El tejido.-** Debe ser resistente, que no estire o ceda en el transcurso de una agarrada. La tela debe ser lo suficientemente gruesa para llenar la mano del

luchador una vez el pantalón esté "arremangado", pero evitando que por su dureza raspe o haga daño. Tanto el tejido como la ropa, una vez confeccionada, deben estar homologadas por las Federaciones Insulares.

**Cambio de ropa de brega.-** Es obligatorio cambiarse la ropa si ésta se rompe o no se ajusta a las normas del Reglamento. Los luchadores tienen la obligación de poseer ropa suplente reglamentaria. De no ser así quedarán descalificados.



(Foto 63)

**Indumentaria adicional.-** Se puede utilizar -al salir, nunca para bregar- chandal y zapatillas deportivas, guardando uniformidad.

**Otros objetos.-** Está prohibido todo tipo de objetos que puedan hacer daño al contrario (relojes, anillos, pendientes, etc.). Las luchadoras que tengan el pelo largo deberán luchar con el mismo recogido. Las uñas deberán estar cortadas para evitar causar daño.

**Otras prendas.-** No se pueden llevar más prendas que las anteriormente mencionadas, a excepción de malla elástica en el caso de las chicas.

### De los equipos.

**Definición.-** Es el conjunto de luchadores agrupados bajo una misma denominación, habitualmente la de un club, con el fin de participar en competiciones de Lucha Canaria.

### Composición:

a) Cuando la lucha se dispute por el sistema de "tres las dos mejores", los equipos están compuestos por 12 luchadores.



(Foto 64)

En luchadas oficiales, los equipos podrán salir con dos luchadores menos sin pérdida del encuentro, anotándose esta diferencia en el marcador al comienzo de la lucha. Con 3 luchadores menos, o con 4 si está presente el puntal, se considera no presentado, recomendándose la celebración de la lucha por respeto al público.

b) En el sistema de "lucha corrida", los equipos estarán compuestos por 18 luchadores, pudiendo, en luchadas oficiales, luchar con 3 luchadores menos (se anota en el marcador la diferencia al principio). Con menos de 15 luchadores se considera al equipo no presentado. Podrán luchar un máximo de 8 juveniles.

**El capitán.**- Debe figurar al frente de cada equipo durante toda la lucha, excepto cuando esté "en silla", se lesione o sea expulsado, que será sustituido por otro compañero. Es responsable de la disciplina y conducta de su equipo y puede disponer el orden de salida al terrero en caso de que no exista mandador. Es el único luchador que puede hacer observaciones al árbi-

tro sobre el desarrollo de la luchada, dirigiéndose al juez de forma correcta, pero en ningún momento durante una agarrada.

**Mandador-Entrenador.-** Persona acreditada por la Federación de Lucha Canaria, con licencia federativa. Dispondrá el orden de salida de sus luchadores y ocupará un sitio al lado de éstos cuando estén "en silla". No puede dirigirse al árbitro del encuentro. Cada equipo tiene la obligación de poseer un entrenador o tener autorización expresa de la Federación.

**Salida al terrero de los equipos.-** Sale en primer lugar el equipo local, con su capitán a la cabeza y con la mano en alto en señal de saludo. A continuación, y de igual forma, sale el equipo visitante. Una vez colocados ambos equipos en el lugar que les corresponda, y después de saludar al público, se estrecharán la mano todos los contendientes y esperarán a que el árbitro ordene el comienzo de la luchada. Al finalizar el espectáculo, se volverán a saludar todos los luchadores.

**Sorteo.-** En los encuentros oficiales a doble vuelta sacará luchadores, en primer lugar, el equipo visitante. En las competiciones que sean a una sola vuelta se realizará sorteo.

Salida a "silla":

a) Al equipo que le corresponda sacar primero, deberá poner dos luchadores en silla para dar opción al equipo rival a elegir a sus oponentes. Cuando un luchador queda eliminado, su "silla" debe ser inmediatamente ocupada por un compañero. Ningún luchador que esté ocupando "silla" la puede abandonar sin permiso del árbitro. En la modalidad de "lucha corrida" se pone en "silla" un solo luchador.

b) En caso de que una pareja sea descalificada simultáneamente, tendrá que sacar el equipo cuyo luchador estuviese antes en "silla".

c) Cuando un luchador haya vencido a dos contrarios -en la modalidad "tres de las dos mejores"- o tres -en "lucha corrida"- o múltiplo de estos números respectivamente, puede optar por retirarse una vez que conozca el rival que le haya asignado el equipo rival.

d) Un luchador que se haya retirado puede volver a silla cuando su mandador lo estime oportuno, excepto si es puntal y el marcador no lo permite.

e) Ningún luchador, en sistema de "tres las dos mejores", se podrá retirar venciendo un número impar de rivales.

f) Los luchadores clasificados podrán salir a "silla" cuando el marcador señale la diferencia establecida para cada categoría o competición, o refleje la cifra en la cual el clasificado sea considerado un luchador más (varía según competición, categoría o normas del torneo). Cuando salen a reducir la diferencia, deben retirarse al vencer un número par de contrarios y sacar su equipo cuando el marcador ya no señale la diferencia establecida para su salida.

g) Los luchadores clasificados podrán salir antes de que el marcador señale la cifra que permita su salida, cuando todos los que queden en su equipo sean puntales y el resto de los luchadores no clasificados estén en "silla". Saldrá a "silla" el puntal de menos categoría.

h) En caso de lesión, se le puede conceder a un luchador cinco minutos de recuperación, no pudiéndose volver a conceder en la misma lucha por idéntica lesión. Este tiempo de recuperación no se puede dar en el transcurso de una agarrada sino al final de la misma, salvo agresión, golpe del contrario, por lanzamiento de objetos contundentes, caída nula o lesión evidente. En caso de que lo necesitara en el transcurso de la agarrada, se le declarará perdedor de la misma. A un luchador sólo se le podrá conceder durante una lucha dos tiempos de cinco minutos de recuperación.

i) Si un equipo saca mal a un luchador o cambia la "silla", el equipo rival tiene que hacerlo constar al árbitro. Si no lo hiciera en ese momento, una vez terminada la lucha no podrá hacer reclamación sobre este hecho.

### **Campos de lucha.**

Es el recinto donde se desarrollan encuentros de Lucha Canaria; deben estar homologados por la Federación de Lucha Canaria. (Cuadro 4)

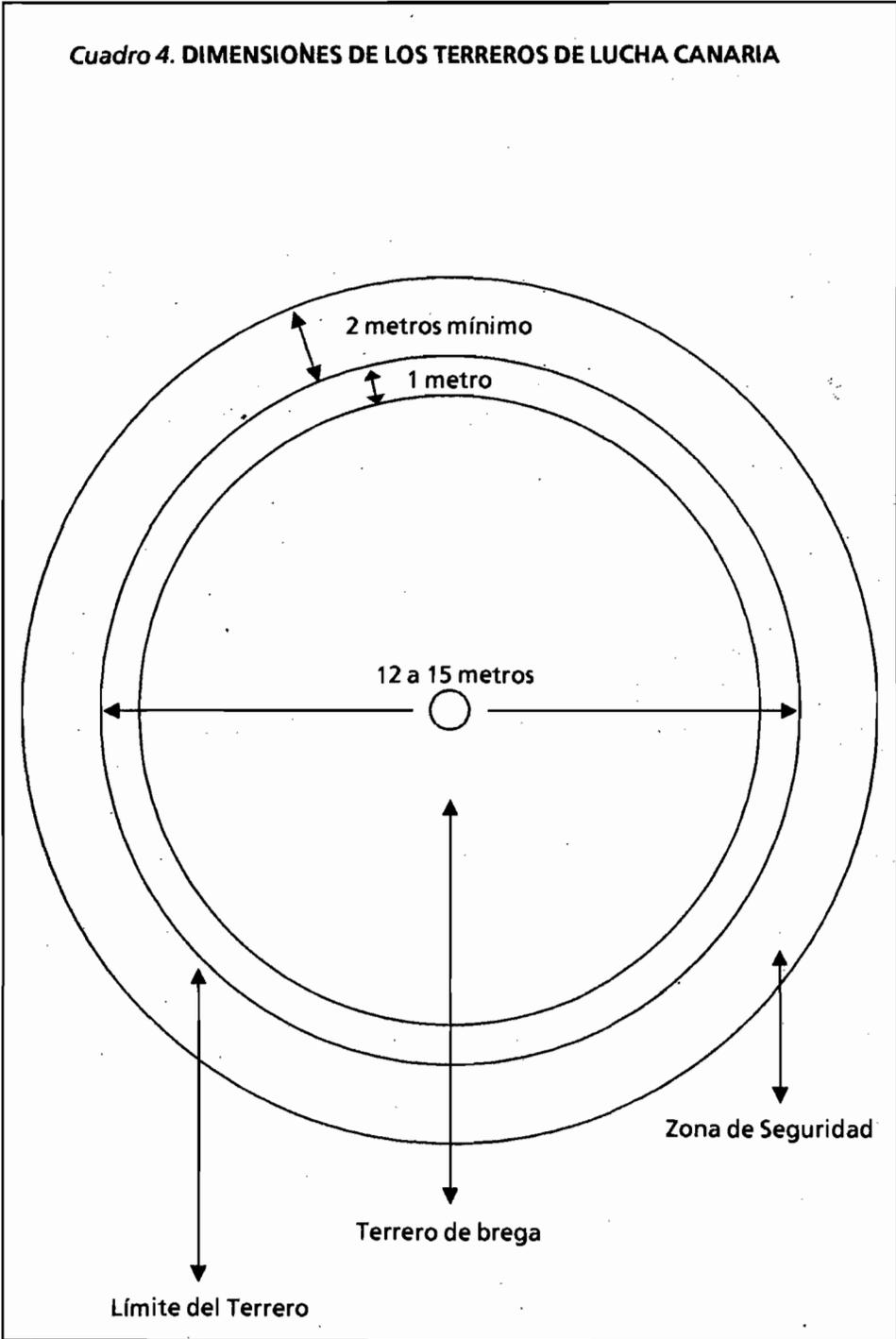
**Terrero.**- Se denomina así al lugar destinado a la brega o lucha. Estará delimitado por dos circunferencias concéntricas y ha de estar separado como mínimo dos metros del lugar destinado al público. También debe estar señalizado el centro del terrero. La Federación de Lucha Canaria y las Federaciones Insulares tienen competencias para autorizar la disputa de encuentros en terreros que no cumplan estos requisitos.

a) Las líneas que delimitan los círculos -de 5 a 6 centímetros de ancho- deberán estar marcadas con cal o similar.

b) Debe ser de tierra removida en la superficie o cubierta con una capa de unos 5 centímetros de espesor de arena fina. También se puede luchar sobre césped, tapiz, etc. siempre que sea plano y permita las caídas sin hacer daño.

c) El terrero no puede ser pisado por los espectadores.

**Cuadro 4. DIMENSIONES DE LOS TERREROS DE LUCHA CANARIA**



**Vestuarios.-** Los campos de Lucha Canaria deberán disponer de un vestuario para cada equipo y uno para árbitros.

**Ubicación de los equipos.-** Los terrenos deberán tener, debidamente señalizados, los lugares de ubicación de ambos equipos.

**Ubicación de las "sillas".-** En un lugar apartado del anterior (tres metros y medio, como mínimo) se situarán los luchadores que están en "silla" con el responsable del orden de salida (mandador, capitán). En este lugar se colocará agua en envases de plástico.

**Mesa Federativa.-** Estará situada en lugar preferente y formada por un directivo de cada club, correspondiendo al del equipo local cumplimentar el acta de la luchada y al visitante el cronómetro.

- a) Si hubiese Delegado Federativo, también ocupará lugar en la mesa.
- b) El locutor de la luchada, directivo del equipo local, se limitará sólo a anunciar el desarrollo de la misma, anuncios de urgencia, notificación de encuentros próximos y cualquier cuestión de interés social.

**Ubicación de la autoridades.-** El equipo local debe siempre reservar un mínimo de seis localidades para autoridades deportivas, federativas y medios informativos, debidamente acreditados, en lugar preferente del campo de lucha. También se debe destinar un lugar para la Fuerza Pública y Cruz Roja o servicios médicos.

**Obligaciones en los campos de lucha.-** Los clubes están obligados a poseer en sus Campos de Lucha:

- a) Megafonía: con el fin de hacer llegar al público el nombre de los luchadores y el desarrollo de las luchadas.
- b) Marcador: situado en lugar bien visible, donde se anoten los resultados de ambos equipos.
- c) Cronómetro, que pondrá al servicio de la mesa federativa.
- d) Dos envases de plástico llenos de agua.
- e) Botiquín debidamente equipado, poniéndose al servicio del equipo visitante si fuera necesario.
- f) Iluminación suficiente, que permita una perfecta visión del espectáculo cuando éste se desarrolle por la noche.
- g) Todos los campos de Lucha deberán cumplir la normativa vigente relativa a lugares donde se desarrollen espectáculos públicos.

### **Sistemas de Lucha Canaria.**

**Sistema de "Lucha Corrida".-** Consiste en brindar a cada pareja una sola oportunidad para eliminarse.

a) El vencedor de una agarrada tendrá que seguir luchando con otros rivales, no pudiendo retirarse hasta que venza a tres o múltiplo de tres. En caso de separarse sin haber un vencedor, continuará en el terrero el que salió en primer lugar. El luchador que se separe dos veces queda eliminado.

b) Resulta ganador el equipo que primero logre vencer a todos los componentes del equipo rival.

c) Cada agarrada dura tres minutos, con un intervalo de medio minuto de una agarrada a otra.

d) Los luchadorés "Puntales" pueden salir a reducir diferencia cuando el marcador señale cuatro de desventaja, teniendo que retirarse al derrotar a tres contrarios.

e) Los luchadores tienen DOS MINUTOS como máximo para recoger el premio del público, debiendo incorporarse al término de los mismos. Si no se presentan se les amonestará; si transcurren 30 segundos, la segunda; y si transcurren 30 segundos más, la tercera.

f) La salida del puntal "A" y "B" se producirá cuando el marcador refleje 4 de diferencia, o cuando llegue a 14. Los puntales "C" a los tres de diferencia o cuando el marcador llegue a 12.

**Sistema de "Tres las dos mejores".-** Resulta vencedor el luchador que al término de tres agarradas consigue más victorias de acuerdo con los siguientes supuestos:

a) Si consigue vencer en dos seguidas, no se agarra en la tercera.

b) Una victoria y dos separadas.

c) Una victoria para cada rival y una separada, prolongándose la tercera agarrada UN MINUTO con un descanso de 30 SEGUNDOS y contabilizándose el número de amonestaciones de la tercera agarrada en esta prolongación.

d) En caso de que transcurran las tres agarradas sin que haya un vencedor, quedará eliminado el luchador que más amonestaciones posea. A igual número de amonestaciones, quedarán eliminados ambos luchadores y subirá un tanto a cada marcador.

e) Al equipo que le toca sacar pone en "silla" dos luchadores, eligiendo el equipo rival las correspondientes parejas.

f) Cuando hay dos parejas en silla, el luchador tiene UN MINUTO de descanso a partir del momento que finaliza la agarrada de la otra pareja. En caso de que un luchador no haya terminado de recoger el premio del público, coincide este minuto con la primera llamada, MEDIO MINUTO después la segunda y MEDIO MINUTO más tarde la tercera, implicando amonestación. A partir de ahí se amonestará de MEDIO en MEDIO MINUTO. En caso de que en un equipo sólo quede un luchador en brega, tendrá DOS MINUTOS de descanso a partir del instante en que finalice la agarrada.

g) Los puntales "A" y "B" pueden salir a silla cuando el marcador en contra de su equipo señale los dos tercios del encuentro, mientras que los puntales "C" lo pueden hacer cuando señale la mitad. Los puntales pueden salir para reducir diferencias cuando el marcador señale la siguiente desventaja para su equipo: puntales "A", cuatro, "B" tres; y "C" dos; debiendo salir primero el puntal de menor categoría. Sólo podrá salir un puntal a rebajar la diferencia.

h) Resulta vencedor el equipo que primero elimine a todos los luchadores del equipo rival.

### **Individual.**

a) Por Pesos: donde los luchadores compiten a título individual clasificados por peso.

b) Por Categorías: donde los luchadores se enfrentan a título individual compitiendo entre sí según la categoría en que hayan sido clasificados por la Federación de Lucha Canaria.

En ambos casos se atenderá a las edades establecidas.

c) Desafíos: los luchadores deciden su superioridad tras obtener un mayor número de victorias en una serie de 5 agarradas (o quien primero consiga tres victorias). También puede utilizarse la modalidad "De 7 las 4 mejores". Generalmente el desafío lo suele pedir el que no ha quedado satisfecho con su actuación ante un determinado rival. Si éste acepta, se puede disputar en la misma lucha (Desafío de Rasquera) o fijar fecha para su disputa (Concertado). En el primer caso, se llevará a cabo al finalizar la lucha, mientras que en el segundo se efectuará intercalando sus agarradas con las del desarrollo normal de la lucha y con la autorización de la Federación Insular correspondiente.

### **De las agarradas.**

Se entiende por agarrada el período de tiempo de que disponen los luchadores para imponerse al contrario, siendo válida cuando se cumplan los siguientes requisitos:

a) Saludo: ambos luchadores se estrecharán la mano antes de iniciar la agarrada. Asimismo saludarán al árbitro.

b) Iniciación: ambos luchadores deben situarse frente a frente, introduciendo su mano izquierda en el "remango" exterior delantero (con cuatro dedos bajo el pernil) del pantalón, en la pierna derecha del adversario y por la parte anterior del muslo. Con semiflexión de tronco pondrán en contacto sus hombros derechos al mismo nivel y altura, colocando el parietal derecho sobre el costado del oponente. Las manos derechas, que estarán juntas, bajan verticalmente a tocar la arena con los dedos. A la voz de "manos a la espalda" elevarán las manos a la espalda del rival con la palma abierta. En ese momento el árbitro dará la señal de comienzo de "brega".

c) Duración: es el tiempo que transcurre desde el toque de silbato del árbitro hasta la señal dada por el mismo como finalización de la agarrada, bien por caída válida o por haber terminado el tiempo reglamentario. Se conceden DOS MINUTOS como tiempo real de cada agarrada, dándose opción a UN MINUTO más cuando exista una nula y una victoria para cada uno de los contendientes. En caso de que uno de los luchadores tenga una "lucha iniciada" en el momento de cumplirse el minuto reglamentario, se puede prolongar la agarrada UN MINUTO más, que si transcurre sin resolverse la situación de "lucha iniciada", el árbitro interrumpirá la agarrada separando a ambos luchadores.

d) Interrupción de las agarradas: sólo puede interrumpir una agarrada el árbitro, descontándose esta interrupción del tiempo reglamentario. En estas interrupciones, los contendientes no pueden abandonar el terrero bajo ningún concepto, considerándose vencido el que así lo hiciere, excepto por rotura de la ropa de brega o por necesidad de asistencia médica evidente.

e) Caída: es válida siempre que uno de los luchadores toque el suelo con cualquier parte de su cuerpo que no sea la planta de sus pies.

- Si se produce una caída simultánea de ambos luchadores, el árbitro declara la lucha "Revuelta" y por consiguiente, nula.

- No será válida la lucha si un luchador coge la mano del contrario y le obliga a tocar el suelo.

- El roce de la mano o de los pelos en un movimiento, sin apoyar, motiva-

do por la inercia, no se considera caída válida.

- Es válida la caída siempre que el luchador que caiga tenga alguna parte del cuerpo dentro del terrero o tocando la línea exterior del mismo, aunque su oponente haya caído completamente fuera. Si el que cae en primer lugar lo hace fuera de la línea exterior no se considerará válida la caída.

- Ningún luchador se podrá dar por caído sin haber iniciado su primera agarrada.

f) Resultado: se pronunciará el fallo o resultado de las agarradas o luchas por medio del juez-árbitro único, cuyo fallo será inapelable, levantando el brazo al vencedor.



(Foto 65)

#### Faltas o irregularidades.

a) No adoptar la posición de brega correcta, de acuerdo a lo expresado en el Reglamento.

b) Manos por fuera. (Foto 66)

- Cuando cogiendo la camisa produce "llave".
- Cuando al cambiarse a la izquierda no se produce un cambio de manos adecuado (el brazo izquierdo por dentro del derecho del contrario).
- Está siempre prohibido excepto cuando es para ejecutar una lucha.



(Foto 66)

c) "Mano partida": cuando un luchador introduce la mano derecha por fuera de la de su rival, cogiendo el muslo derecho del mismo. De igual forma cuando el luchador coge con su mano izquierda la bocamanga izquierda del contrario, presionando con la mano derecha en el muslo izquierdo de su rival (especie de toque para atrás).

d) Estrangulación: toda aquella posición de las manos que implique daño o inmovilización al contrario.

e) Sujetar una o ambas manos del contrario.

f) La cabeza no se puede fijar en la clavícula, pecho o cuello sino de lado.

g) Cambio de cabeza al lado contrario: si un luchador provoca la posición incorrecta del contrario será amonestado.

h) Se permite tener la cabeza debajo para iniciar lucha, de lo contrario se debe sacar. Si su rival no lo permite, el árbitro debe invitar a éste a que lo haga, amonestándole si no lo hace.

i) Tirón de pierna, "La patada": dar un tirón o "patada" violenta para obligar al rival a soltar el pantalón.

j) Pasividad: dejar pasar el tiempo sin intención clara de tumbar al contrario.

- Manos a la abertura de la pechera de la camisa.

- Las dos manos en la bocamanga del pantalón del contrario con intención de rehuir la brega o impidiendo el ataque del rival.

- Hacerle soltar el pantalón al contrario y no luchar. El efectuar fintas o amagos no anula la pasividad.

k) "Mano a la paletilla": cuando la mano a la espalda rebase o llegue al hombro del contrario.

l) Continuar la brega cuando el rival se haya declarado vencido o el árbitro haya tocado el silbato.

m) Desconsideración con el contrario, con el árbitro, con el público, etc.

n) Ropa de brega en mal estado o inadecuada: presentarse al terrero con la ropa de brega en mal estado o inadecuada será motivo de amonestación para toda la luchada, siendo causa de descalificación la reincidencia.

o) Rehuir hacia la raya o bien empujar al contrario hacia ella con el mismo fin será motivo de amonestación.

p) Cuando un luchador está en situación desfavorecida y comete una irregularidad o falta, se deja continuar la agarrada, amonestando al árbitro al luchador infractor sin separar a los contendientes, siendo a criterio del árbitro el tiempo entre las amonestaciones. Si vence quien está cometiendo la falta, se anula la lucha y se le amonesta; si vence el contrario la lucha es válida. En caso de peligro de lesión, el árbitro separará a los luchadores.

q) Número de amonestaciones y aplicación: en el acto de amonestación se separará a los luchadores, salvo que sea por pasividad y en los casos que refleja el punto anterior. Para quedar un luchador eliminado por amonestaciones es necesario sumar TRES en una misma agarrada o CUATRO en el mismo enfrentamiento.

### 3.3.3 ACTIVIDADES

Son el conjunto de tareas y ejercicios que se realizan a lo largo del proceso de desarrollo de la planificación.

Las actividades programadas deben ser, además de adecuadas al objetivo que se quiere conseguir, atractivas para el luchador, siendo la motivación una de sus principales características; cobrando mayor importancia el aspecto lúdico cuanto menor sea la edad de los luchadores.

Basándonos en las tres fases de la Iniciación a la Lucha Canaria comentadas en el primer capítulo, y recomendadas en este libro, podemos clasificar las actividades a desarrollar de la forma que sigue a continuación:

### FASE DE CIMENTACIÓN

Debe ser muy motivadora y eminentemente lúdica. Los objetivos deben intentar conseguirse por medio de juegos siempre que sea posible.

No recomendamos en estas edades las competiciones reglamentarias por razones obvias: la competición tiende a la especialización temprana, somete a los niños a tensiones psicológicas, etc.

La duración de los ejercicios debe ser corta (30/60 segundos) sobre todo en aquellos que se caractericen por ser repeticiones de gestos o movimientos.

Es recomendable que en esta etapa los niños realicen actividades polideportivas. No es bueno que se programen exclusivamente ejercicios de Lucha Canaria, ya que corresponde a estas edades una formación multifacética, la cual se adquiere con más facilidad por medio de la práctica de juegos de aplicación a diferentes modalidades deportivas:

Son fundamentales, en estas edades, las actividades que fomenten en el alumno la "toma de decisiones", de importancia vital en los deportes de combate, entre los cuales se encuentra la Lucha Canaria.

### FASE ESTRUCTURAL

Las actividades en esta fase deben ir encaminadas al logro de los fundamentos básicos de la Lucha Canaria.

Las competiciones deben ser de poca importancia -locales- sin dar un gran realce "al ganar", por las mismas razones que apuntábamos en la fase anterior.



(Foto 67): Niños "jugando a luchar".

Las sesiones de trabajo, sin olvidar la motivación lúdica, deben estar orientadas a conseguir objetivos más concretos que en la Fase de Cimentación. Es decir, "clases de Lucha Canaria" propiamente dichas.

Los ejercicios de repetición deben tener una duración media (1 ó 2 minutos aproximadamente).

### **FASE DE CONSOLIDACIÓN**

En esta fase las actividades están orientadas hacia la especialización en la Lucha Canaria.

Las competiciones deben ser ya las reglamentarias.

Las sesiones de trabajo serán "entrenamientos de lucha" y se tratará de lograr el mayor rendimiento posible de los luchadores, de tal modo que al finalizar esta etapa puedan integrarse, con garantías de éxito, en el campo de la alta competición.

Los ejercicios de repetición pueden tener una larga duración (más de 3 minutos, a modo indicativo).

.....

Capítulo aparte merecen las actividades complementarias, donde deben encuadrarse las charlas (tanto culturales como específicamente deportivas), excursiones, visitas culturales, etc. de gran importancia en todo proceso de enseñanza.



(Foto 68)

### 3.3.4 METODOLOGÍA

Es el elemento de la planificación que responde al "cómo" desarrollar el plan.

Para fijar las líneas metodológicas el entrenador debe conjugar una serie de factores:

- Características de las condiciones previas.
- Recomendaciones pedagógicas, tanto de las fases y ciclos deportivos como de las áreas, que ya han sido reseñadas en los primeros capítulos.
- Las expectativas del entrenador y la idea que tiene de sus luchadores.

La asimilación de las acciones y movimientos propios de la Lucha Canaria durante la iniciación, tienen similares características que el desarrollo de conocimientos intelectuales. En este proceso se dan diferentes fases:

1. Familiarización con la lucha.- Juegos y ejercicios que contengan acciones que sirvan de cimentación a los fundamentos básicos de la Lucha Canaria.

2. Conocimiento de la acción.- Se debe crear en los luchadores una adecuada representación de la acción que se quiere estudiar, para lo cual podemos utilizar medios audiovisuales -vídeo, películas- o luchadores de cierto prestigio que puedan realizar el gesto de forma idónea.

3. Aprendizaje de la acción motriz.- Los jóvenes luchadores deben asimilar la estructura fundamental de la acción motriz por medio de la práctica.

4. Repetición.- Para lograr el dominio del movimiento.

5. Comprobación de lo aprendido (evaluación).- Análisis y valoración de lo asimilado.

A estas propuestas generales le corresponden en la enseñanza de la Lucha Canaria los siguientes pasos:

- A) Conocimientos previos.
- B) Conocimiento general del fundamento técnico.
- C) Aprendizaje del mismo en condiciones simples.
- D) Aprendizaje del fundamento en condiciones cercanas a las de una luchada.
- E) Fijación del gesto técnico en condiciones reales de Luchada.

El proceso de enseñanza/aprendizaje será más o menos efectivo dependiendo de la correcta selección y utilización de los métodos de enseñanza, los cuales deberán reafirmar el carácter educador de la enseñanza de la Lucha

Canaria y estar acorde con las peculiaridades de este deporte vernáculo y los principios didácticos del mismo:

Los métodos más usuales en la enseñanza de la Lucha Canaria suelen ser el Global o explicativo (explicación y demostración) y el global-analítico o mixto, que se utiliza para corregir errores de asimilación del movimiento y para la valoración y análisis del gesto aprendido.

En el conocimiento de los fundamentos técnicos de la Lucha Canaria por medio de explicaciones y demostraciones, se debe crear en los luchadores una correcta información sobre los fundamentos estudiados. Esta representación se debe realizar mediante imágenes -utilización de modelos, películas, vídeos, etc.- y debe estar complementada con los medios audiovisuales tales como diapositivas o esquemas, de tal manera que las explicaciones sean cortas y comprensibles para todos.

Las demostraciones deben alternarse con las explicaciones. En esta primera fase también se incluyen los intentos, por parte del alumno, de ejecución del gesto técnico. Estos intentos son de gran importancia ya que forman los cimientos de una adecuada representación de los fundamentos estudiados.

El aprendizaje de los fundamentos técnicos en condiciones simples ayuda a los luchadores a dominar la estructura básica. En las primeras fases del proceso de enseñanza es muy importante simplificar las condiciones de ejecución, pero sin alterar su estructura básica. Es vital en los comienzos realizar una buena selección de ejercicios, los cuales deberán tener un grado de complejidad acorde con las condiciones y posibilidades de los alumnos.

Con la utilización de métodos globales los luchadores ejecutan, de una vez, los fundamentos técnicos, sin dividirlos en partes. Esto crea una mejor representación del gesto que se quiere aprender, al mismo tiempo que aporta una buena base lógica para la formación del hábito motriz. Este tipo de métodos, por tanto, deben utilizarse en fundamentos técnicos simples, reservando otro tipo de metodología para aquellas acciones que tengan una estructura más compleja.

Cuando se emplea una enseñanza fragmentada, el fundamento técnico se divide en las partes que lo componen; en este caso se deben separar las partes consideradas fundamentales o más difíciles. No obstante, no es recomendable dedicar excesivo tiempo al estudio de las diferentes partes del gesto. En la medida de lo posible se debe orientar al luchador hacia la ejecución del movimiento en su conjunto.

Los métodos de aprendizaje mixtos deben combinarse de forma correcta. En los comienzos el fundamento técnico debe estudiarse en su conjunto, luego por partes y por último nuevamente en su totalidad.

El aprendizaje de un fundamento técnico en condiciones similares a las de una luchada trae implícito un relativo perfeccionamiento de la técnica. Ya cobra gran importancia saber ejecutar de forma correcta la técnica en diversas condiciones y circunstancias. En el proceso de perfeccionamiento de la técnica se produce el desarrollo de los conocimientos tácticos.

En esta etapa se deben potenciar las cualidades individuales de los luchadores. Aunque la información que se le suministra a los alumnos es igual, y éstos deben dominar los fundamentos básicos, en la técnica se observan siempre peculiaridades de tipo individual, que hacen posible la mejor ejecución de uno u otro gesto técnico.

La fijación más completa de los fundamentos se logra durante las "luchadas de control", en las cuales el entrenador debe introducir determinados condicionantes en forma de ejercicios de aplicación. Por ejemplo: obligar a un luchador a tirar a su oponente por una lucha determinada.

Para que el proceso de enseñanza/aprendizaje se desarrolle con éxito, se debe realizar una evaluación continua. El análisis y la valoración de resultados son fundamentales en todas las fases de la iniciación.

Esta evaluación la efectuará el entrenador basándose en observaciones que realizará sobre la asimilación de los fundamentos técnicos, las acciones tácticas y su aplicación en las luchadas.

Ya se ha comentado anteriormente que estas observaciones deben ser complementadas con medios audiovisuales y reflejadas en un registro gráfico.

Los test y pruebas de control de la Preparación Física y de la Técnica son un buen material para evaluar tanto a los luchadores como la labor docente del propio entrenador. En ellas se refleja tanto el aspecto cuantitativo como la calidad de la ejecución de los fundamentos técnicos.

### 3.3.5 MATERIAL

Son los medios necesarios para la puesta en práctica de la planificación.

El material y los recursos didácticos previstos tienen que estar disponibles -en perfecto estado de uso y dispuesto para el funcionamiento- en el momen-

to de su utilización.

Para la práctica de la Lucha Canaria, en la Iniciación, es imprescindible poseer un mínimo de material, que se puede complementar con otros recursos, siempre que las condiciones económicas del club o asociación así lo permitan.

Como material imprescindible consideramos un terrero o lugar donde poder bregar sin riesgo para los practicantes y la correspondiente ropa de brega de cada luchador.

Si lo que pretendemos es un proceso de enseñanza/aprendizaje de larga duración y con miras a lograr el mayor rendimiento posible de los luchadores cuando se integren en el campo de la alta competición, debemos contar con otro tipo de material, más variado y abundante.

Una de las áreas de contenidos es la Preparación Física, para la cual es necesario un material específico:

- Ropa deportiva para los alumnos.
- Pelotas o balones de diversas modalidades deportivas.
- Balones u otros objetos lastrados.
- Pesas o máquinas de fuerza. (Sólo deben utilizarse en los últimos años de la fase de Consolidación).
- Colchonetas.
- Aparatos para saltos: potro, plinton, etc.
- Bancos suecos.
- Picas.
- Aros.
- Cuerdas.
- Trampolines, etc.

Para la enseñanza teórica sería ideal contar con material sofisticado, que debido a su alto coste incrementaría en gran medida los presupuestos. No obstante, el precio de este material no debe hacernos prescindir del mismo. Los niños que se inician en la Lucha Canaria, en razón de su edad, pertenecen a un centro de enseñanza, que normalmente posee este tipo de material.

Si el club o asociación pertenece al Centro no deben existir problemas para su uso. En caso contrario, se podría utilizar, en calidad de préstamo, mediante la firma de convenios que aseguren la integridad de estos recursos didácticos.

El tipo de material al que nos referimos es el que sigue a continuación:

- Aula.
- Vídeo (de gran importancia para la enseñanza de la técnica y de la táctica).
- Proyector de diapositivas.
- Proyector de transparencias.
- Ordenador (para procesar datos).
- Etc.

Como material bibliográfico tiene gran importancia el Reglamento de la Lucha Canaria. También sería interesante poseer una biblioteca deportiva, donde los libros de lucha ocupen un lugar relevante.

Se da con mucha frecuencia entre los entrenadores el desánimo por la falta de recursos económicos para comprar el material. Ya hemos apuntado que en calidad de préstamo se puede conseguir algunos de los recursos didácticos necesarios para desarrollar con garantías de éxito la actividad. Independientemente, el entrenador debe tener la suficiente imaginación e ilusión por su trabajo como para improvisar el material que no posea. Por ejemplo, para el trabajo de fuerza se pueden utilizar los llamados "balones medicinales" pero también pueden hacer la misma función balones estropeados llenos de arena o lastrados de diversas maneras. Una pica si la compramos en un comercio especializado cuesta relativamente cara, los palos de los utensilios de limpieza pueden servir de pica y son más fáciles de conseguir.

Uno de los objetivos que se debe marcar el entrenador de Lucha Canaria es inculcar a los luchadores la importancia del material de trabajo, lo cual implica una correcta utilización y un especial cuidado del mismo, tareas que deben ser responsabilidad de todos y cada uno de los integrantes del club o asociación.

### 3.3.6 TEMPORALIZACIÓN

Es la asignación de tiempos. Esta operación será diferente según se trate de un proyecto a largo o corto alcance. Cuando se trata de una planificación larga, la temporalización afectará a fases, ciclos y períodos. En estos casos los objetivos y actividades se representarán de forma generalizada.

En cambio cuando se trate de un plan quincenal o programación semanal (microciclo), la temporalización se debe afinar al máximo, incidiendo en acti-

vidades concretas y teniendo en cuenta los horarios semanales y las sesiones de entrenamiento de cada jornada.

A la hora de distribuir el tiempo en el proceso de la Iniciación a la Lucha Canaria que aquí proponemos, podemos guiarnos por las siguientes consideraciones:

- La Iniciación a la Lucha Canaria tiene una duración, por regla general, de 8 años.
- Estos ocho años se encuentran divididos en tres fases: Cimentación (2 años); Estructural (2 años); y Consolidación (4 años).
- Cada fase, a su vez, está dividida en temporadas o macrociclos:
  - \* Cimentación: 2 macrociclos de Preparación Básica General.
  - \* Estructural: 2 macrociclos de Preparación Básica Especial.
  - \* Consolidación: 4 macrociclos divididos cada uno en períodos: Preparatorios, Competitivos y Transitorios.
- Cada período se puede dividir en subperíodos o mesociclos.
- Los mesociclos se pueden dividir en microciclos.
- Los microciclos se dividen en sesiones.

**Cuadro 5. TEMPORALIZACIÓN DE LA INICIACIÓN A LA LUCHA CANARIA**

ETAPAS	CIMENTACIÓN		ESTRUCTURAL		CONSOLIDACIÓN					
	AÑOS	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17		
M A C R O C I C L O S	Preparación básica general (I)	Preparación básica general (II)	Preparación básica específica (I)	Preparación básica específica (II)	Preparatorio general (I)	Preparatorio general (II)	Preparatorio general (III)	Preparatorio general (IV)	M E S O C I C L O	P E R I O D O S
					Preparatorio específico (I)	Preparatorio específico (II)	Preparatorio específico (III)	Preparatorio específico (IV)		
					Competitivo (I)	Competitivo (II)	Competitivo (III)	Competitivo (IV)		
					Transitorio (I)	Transitorio (II)	Transitorio (III)	Transitorio (IV)		

© Del documento los autores. Digitalización realizada por ULPGC. Biblioteca Universitaria, 2008

En estas consideraciones podemos observar que es la última fase la única que contiene macrociclos, o temporadas, con estructura de entrenamiento deportivo orientado hacia la obtención de altos rendimientos que trae implícita la competición reglamentaria, la cual se basa en la obtención de la "forma deportiva". Esto no debe entenderse como que las dos fases anteriores no se deban planificar, lo que sucede es que en las Fases de Cimentación y Estructural nos debe interesar más la formación de los alumnos que el logro de altos rendimientos en el campo de la competición.

### 3.3.7 CONTROL Y SEGUIMIENTO.

Es el proceso por medio del cual logramos la valoración de resultados, al mismo tiempo que nos informamos en cada momento de la marcha del plan de entrenamiento para su mejor control y reajuste.

Los principales medios para la evaluación deportiva son los siguientes:

- Test: físicos, técnico-tácticos, psicológicos, médicos.
- Luchadas de control.
- Competición.

No debemos olvidar la observación diaria de los deportistas, que aunque se considere más subjetiva que las pruebas de control, también es de gran importancia como método de evaluación continua en el proceso de la iniciación deportiva.

No todos los controles, de las distintas áreas de contenido, tienen la misma importancia en las tres fases de la iniciación. En la Fase de Cimentación, la única valoración que debe ser selectiva es la médica. No debemos marginar a un alumno porque no tenga condiciones físicas o técnicas idóneas para la práctica de la lucha en competición. No olvidemos que el objetivo de esta primera fase es fundamentalmente lúdico: "Que los niños se diviertan aprendiendo rudimentos de Lucha Canaria" (Capítulo 1).

En la Fase Estructural, la valoración se debe realizar desde las tres vertientes -médica, física y técnica- pero al igual que en la fase anterior, lo único que debe ser selectivo es el diagnóstico médico, que nos informará si el alumno puede o no practicar la Lucha Canaria.

Las pruebas físicas y técnicas se deben realizar pero teniendo como objetivo comprobar la evolución del proceso de enseñanza/aprendizaje, nunca teniendo como meta la selección temprana de luchadores.

Es en la Fase de Consolidación donde el control y seguimiento cobra un carácter eminentemente selectivo. La evaluación médica, física y técnica nos aporta datos suficientes como para saber en cada momento qué luchadores pueden incorporarse a la alta competición con garantías de éxito, al mismo tiempo que nos obliga a reflexionar sobre la idoneidad del plan de entrenamiento elaborado por los técnicos: posibles errores cometidos en los distintos elementos de la planificación (elaboración de objetivos, mala selección de contenidos, métodos, actividades, etc.).

Las pruebas de control de deportistas están en constante evolución y en las últimas décadas han recibido un gran impulso con la incorporación de métodos científicos en la investigación deportiva. La ayuda de áreas de la ciencia tales como la fisiología y la biología, se hace cada vez más patente e importante a la hora de evaluar el proceso deportivo.

Aún no están al alcance de la mayoría, en nuestro ámbito, métodos sofisticados de control y seguimiento del deportista, no obstante sí podemos realizar una batería de test, que por su sencillez, bajo coste y fácil aplicación resultan idóneos.



(Foto 69)

### **CONTROL MÉDICO**

Ya hemos comentado la gran importancia que adquiere el reconocimiento médico en la iniciación a la Lucha Canaria, el cual debe estar más orientado hacia la prevención de la enfermedad y a detectar posibles anomalías fisiológicas que dificulten la práctica deportiva que a la investigación encaminada al logro de altos rendimientos.

El protocolo médico que se emplea con deportistas suele tener los siguientes apartados:

a) Historial médico-deportivo.

- Identificación: nombre, edad, etc.
- Actividad deportiva: modalidad, volumen de entrenamiento, años de práctica, resultados deportivos, etc.
- Antecedentes patológicos: enfermedades sufridas por el deportista o su familia y que puedan incidir en el rendimiento deportivo.
- Dietética: control de peso, cantidad y calidad de la alimentación.
- Otra información: tabaco, alcohol, otras drogas o medicamentos.

b) Examen médico.

- Exploración física: auscultación cardiaca y pulmonar, circulación periférica, exploración abdominal, ótica, óptica, bucofaringea, ganglios y otras exploraciones que recomiende su historial médico.
- Aparato locomotor: movilidad articular, reflejos, examen vertebral, de la región pelviana y de las extremidades.
- Cineantropometría: estudio de la talla, forma, composición corporal y proporcionalidad.

Otros estudios que se suelen hacer en los centros de medicina del deporte, que necesitan de un material más sofisticado, son los que siguen a continuación:

- Electrocardiograma. Se suele hacer de dos tipos:

En reposo: valoración de cualquier anomalía o alteración del ritmo, polarización del corazón, etc.

De esfuerzo: se suele utilizar el cicloergómetro, registrando la tensión arterial, frecuencia cardiaca, la carga a la cual se somete al deportista y cualquier anomalía que se detecta.

- Espirometría. Estudio de la curva flujo-volumen.

Las pruebas mencionadas anteriormente están enmarcadas dentro de la medicina preventiva. Para el control del entrenamiento es preciso saber el potencial genético que posee cada deportista. Las pruebas que más se suelen utilizar para determinar la cantidad de energía de que se dispone son las siguientes:

- Potencial aeróbico: medición del consumo máximo de oxígeno; se suele utilizar ergoespirometría.

- Potencial anaeróbico: el más utilizado es el test de MARGARIA, que consiste en subir una escalera de 10 peldaños de dos en dos, midiéndose el tiempo tardado en realizar la prueba.

## **CONTROL FÍSICO**

Para la evaluación, el control y seguimiento de la preparación física en la iniciación a la Lucha Canaria recomendamos las pruebas que se relacionan a continuación por ser, a nuestro modo de ver, de fácil realización, debido a su sencillez y bajo coste del material necesario.

### **Resistencia orgánica.**

- Carreras de resistencia:

- \* Fase de Cimentación: 1.500 metros.
- \* Fase Estructural: 2.000 metros.
- \* Fase de Consolidación: Test de Cooper o 2.500 metros.

El objetivo de esta prueba es medir la capacidad funcional del sistema cardío-respiratorio.

Para ejecutar la prueba se sitúan los luchadores en la salida de un circuito del cual sepamos sus medidas y a la voz de "ya" salen, indicándoles previamente que la prueba consiste en correr la distancia marcada en el menor tiempo posible. Al ir llegando a la meta se les irá diciendo su tiempo para que con posterioridad éste sea marcado en su ficha control.

El test de Cooper consiste en correr la máxima distancia posible en 12 minutos. Esta prueba se ejecuta igual que las anteriores sólo que al cumplirse el tiempo marcado el entrenador hará sonar un silbato y los luchadores se detendrán para poder calcular la distancia recorrida.

Es de vital importancia realizar estas pruebas en iguales circunstancias siempre para que los resultados sean fiables. El circuito debe ser siempre el mismo, la hora de realización, la temperatura, la fuerza del viento, etc., son circunstancias que pueden modificar los resultados.

### **Velocidad.**

- Carrera de velocidad: 60 metros.

Esta prueba se puede realizar en las tres fases. Para su ejecución es conveniente que el lugar donde se realice la prueba sea liso y sin inclinación en el terreno.

Debemos realizarla de forma individual o con un cronometrador para cada luchador. El cronometrador pondrá en marcha el cronómetro cuando el deportista levante el pie que tiene más atrasado del suelo y lo parará en el momento que pase por la línea de meta.

**Fuerza.**

Fuerza explosiva de brazos:	Lanzamiento de balón medicinal.
Fuerza explosiva de piernas:	Detente horizontal.
Fuerza - resistencia:	Abdominales X minutos.

Para realizar la prueba de fuerza explosiva de brazos situamos al luchador sentado en una silla con la espalda unida al respaldo de la misma. El deportista debe lanzar con ambas manos -como el saque de banda en fútbol- un balón lastrado de 3 kilos lo más lejos posible. Para que el lanzamiento sea correcto, el luchador no debe despegar su espalda del respaldo de la silla.

Para la prueba de fuerza explosiva de piernas el alumno se sitúa con sus pies unidos en una línea marcada en el suelo y, sin desplazamiento previo, salta hacia adelante intentando caer lo más lejos posible del lugar de salida. Se medirá desde la huella más próxima a la línea de salida.

En la prueba de fuerza-resistencia, el alumno se tiende en el suelo boca arriba y con los brazos estirados por encima de su cabeza. Un compañero le sujetará firmemente los pies contra el suelo. A la voz de "ya" el luchador incorpora el tronco y tocará las puntas de sus pies y volverá a la posición inicial para seguir repitiendo el ejercicio cuantas veces pueda durante un minuto. Para que el ejercicio sea válido deberá tocar la punta de sus pies al incorporarse y el suelo por encima de su cabeza al volver a acostarse. En las Fases de Cimentación y Estructural el tiempo de ejecución puede ser de 30 segundos.

**Flexibilidad.**

Flexión profunda.- Se sitúa al luchador con los pies abiertos con una distancia de 40 centímetros, aproximadamente, y con los pies a ambos lados de una cinta métrica que estará colocada en el suelo, coincidiendo el punto cero (0) a la altura de los talones. El alumno flexionará el tronco y con las manos unidas y sus dedos medios unidos intentará tocar la cinta métrica lo más atrás posible, sin apoyarse en los dedos y sin perder el equilibrio.

Esta prueba se puede realizar en cualquiera de las fases de la Iniciación.

### CONTROL TÉCNICO-TÁCTICO

Para realizar un seguimiento y control de la evolución técnica de nuestros luchadores podemos utilizar planillas de registro elaboradas al efecto. En estas planillas deben quedar registrados aquellos datos que consideremos de interés para poder realizar una evaluación lo más objetiva posible del nivel alcanzado por nuestros luchadores.

La planilla que aquí se propone (*Cuadro 6*) es bastante sencilla y para su elaboración el entrenador deberá anotar en la primera casilla de la izquierda la fecha en que se realiza la prueba y en la sexta casilla (la primera de resultados) una valoración de la misma. Esta valoración debe estar fundamentada tanto en la forma de ejecutar la prueba como la velocidad y precisión con que se realice. Podría servir de guía las calificaciones que se dan a los estudiantes de E.G.B., es decir:

MD = Si la ejecución es muy deficiente.

I = Si no llega a lo que se puede considerar una ejecución regular de acuerdo con las características del ejecutante.

Sf = Si la ejecución se puede considerar regular.

B = Si la ejecución es considerada buena.

N = Cuando la ejecución sea muy buena pero sin llegar a ser extraordinaria.

Sb = Cuando la ejecución sea extraordinaria.

Al igual que las pruebas físicas, este tipo de test también debe realizarse en circunstancias lo más parecidas posible para que los datos registrados tengan un valor real.

Para el control táctico, el medio por excelencia es la competición. Los resultados de luchadas preparadas al efecto o de la propia competición oficial nos van a dar el verdadero nivel alcanzado por nuestros luchadores.

### 3. 4. PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

Ya se ha comentado -en el apartado dedicado a la temporalización- que no se debe elaborar un "Plan de Entrenamiento" estructurado de igual forma para deportistas que se encuentren en las dos primeras fases de la Iniciación deportiva, que para luchadores que estén en la Fase de Consolidación. Las recomendaciones que hagamos en este capítulo estarán orientadas de forma especial, hacia luchadores que tengan como objetivo principal el logro de altos rendimientos en el campo de la competición.

**Cuadro 6. EJEMPLO DE PLANILLA PARA EL CONTROL TÉCNICO**

**Nombre y apellidos:** \_\_\_\_\_ **Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Club:** \_\_\_\_\_ **Entrenador:** \_\_\_\_\_

Nº	PRUEBAS	FECHAS				RESULTADOS			
1	POSICIÓN DE BREGA								
2	DESPLAZAMIENTOS								
3	BURRA (CANGO POR DENTRO)								
4	PARDELERA								
5	CANGO POR FUERA								
6	TRASPIÉ								
7	TOQUE P'ATRÁS								
8	COGIDA DE MUSLO								
9	COGIDA DE TOBILLO								
10	TOQUE POR DENTRO								
11	AGACHADILLA								
12	CADERA								
13	CAÍDAS								
14	OTRAS TÉCNICAS ...								

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

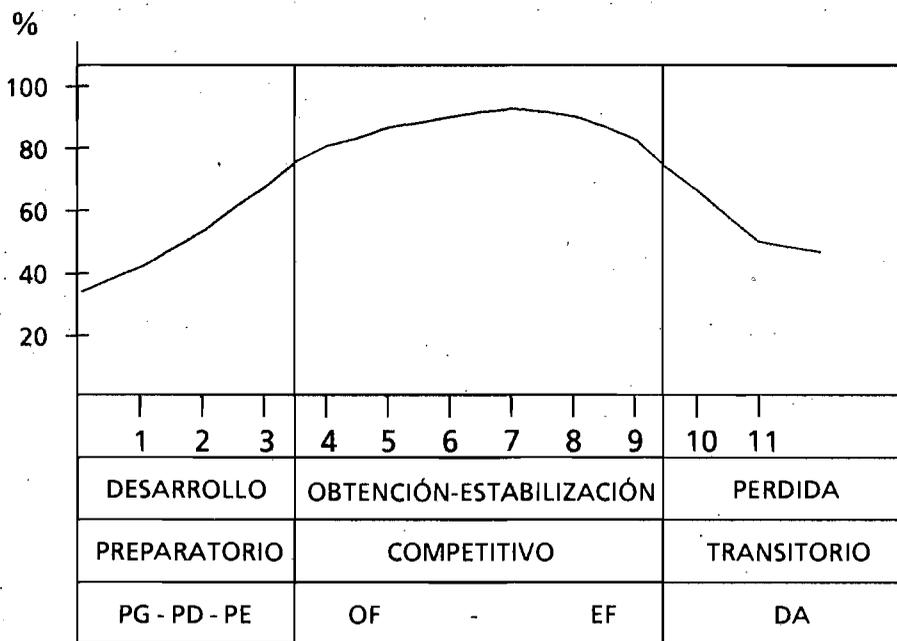
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En la fase de consolidación tenemos que preparar a los jóvenes para competir y eso sólo se logra mediante de la obtención del mayor rendimiento deportivo posible de cada uno de los integrantes del equipo.

Para ello es preciso organizar la actividad de tal manera que la "forma deportiva" de nuestros luchadores coincida con los momentos más importantes, ya que, lógicamente, no se puede tener a los luchadores rindiendo al máximo de sus posibilidades durante toda su vida deportiva, ni tan siquiera durante toda una temporada.

**Cuadro 7. ESTRUCTURA DE LA FORMA DEPORTIVA (MATHEVIEV)**



PG = Prep. General

PD = Prep. Dirigida

PE = Prep. Especial

DA = Descanso Activo

OF = Obtención forma

EF = Estabilización forma

Es por lo expuesto anteriormente por lo que las temporadas, cuando los objetivos se basan en la competición, se suelen dividir en períodos:

- Preparatorio: Tiene como objetivo fundamental la obtención de la "forma deportiva".
- Competitivo: Mantener la "forma deportiva".
- Transitorio: Período de recuperación, se pierde la "forma deportiva".

A la hora de planificar una temporada se deben dar tres pasos. Un primer trabajo consiste en realizar un ESTUDIO PREVIO, analizando el máximo de factores que incidan sobre la actividad a realizar. A continuación, y basándonos en el análisis anterior, marcamos LOS OBJETIVOS a conseguir, y por último, elaboramos EL PLAN propiamente dicho. (Cuadro 8)

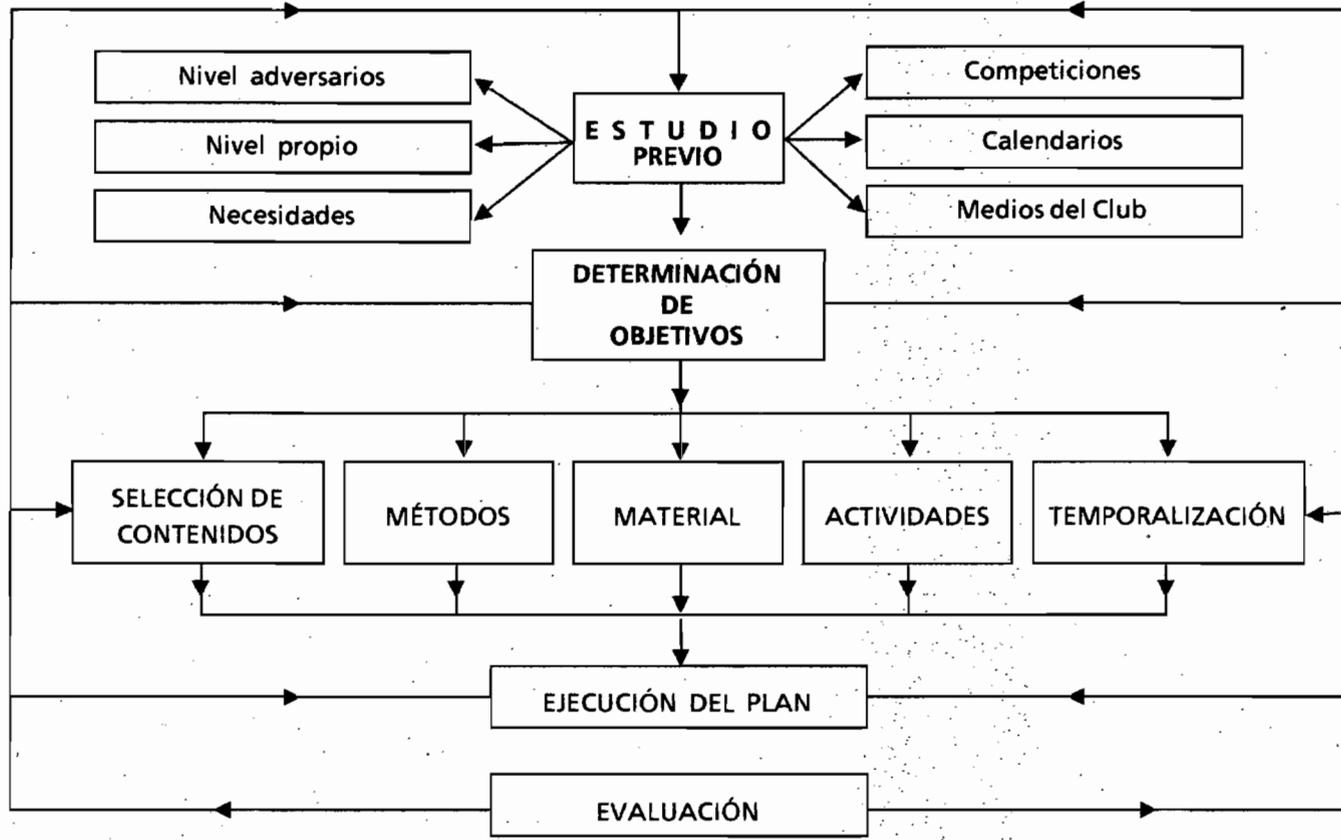
### 3.4.1 ESTUDIO PREVIO

Antes de elaborar un Plan de trabajo debemos tener en cuenta una serie de factores que van a condicionar su posterior desarrollo.

Los condicionantes previsibles e imprevisibles son numerosos. Aquí vamos a reseñar, dentro de los previsibles, aquéllos que consideramos más importantes:

- a) Competiciones.- Número, importancia y tipo de competiciones en las cuales va a participar nuestro equipo.  
Si participamos en Liga y Copa, como competiciones fundamentales, establecer un criterio de importancia que esté acorde con los objetivos generales del Plan.
- b) Calendarios.- Estudio del calendario de competición. Fundamental para poder realizar un Plan coherente. Si vamos a basar el plan de trabajo en la consecución de la "forma deportiva" en determinadas luchadas, debemos saber con anterioridad cuando se disputan las mismas.
- c) Nivel de los adversarios.- Nivel de los equipos con los cuales vamos a competir: Puntales, luchadores, etc. Es de vital importancia para saber, una vez analizado de forma objetiva nuestro propio nivel, a que podemos aspirar.
- d) Nivel propio.- Análisis de nuestro equipo en lo referente a los siguientes aspectos:

Cuadro 8. FASES Y ELEMENTOS DE LA PLANIFICACIÓN



- Aspectos físicos: Peso, talla, nivel de desarrollo de las distintas cualidades físicas, etc.
  - Aspectos técnico-tácticos: Nivel técnico (luchas más comunes, especialidad de luchadores, etc.)
  - Aspectos Psicológicos: Desarrollo de las cualidades del carácter, nivel cultural, integración en el grupo, etc.
  - Grado de experiencia: Años de entrenamiento, años en el equipo, cantidad de luchadas de nivel, etc.
  - Volumen de trabajo: Horas de entrenamiento.
- e) Medios de nuestro club.- Número de luchadores y técnicos, presupuesto para el equipo, posibilidad de realizar fichajes, etc.

Una vez realizado este estudio previo y ver de la forma más objetiva posible, a qué nivel estamos con respecto a los demás equipos, podemos comenzar a estructurar el Plan, iniciando el trabajo con la elaboración de los objetivos.

### 3.4.2 ELABORACIÓN DE OBJETIVOS

La preparación de un equipo de Lucha Canaria debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de los objetivos planteados. Esta preparación, por su contenido podemos dividirla de la siguiente manera (Dr. Ibrahim Torres; *Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo* Cap. 3, INDER, La Habana):

- Preparación Física
- Preparación Técnico-Táctica
- Preparación Psicológica
- Preparación teórica.

Los objetivos específicos harán referencia, por tanto, a estos cuatro bloques de preparación:

#### **OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

- Desarrollo de las capacidades psicomotoras generales y específicas (fuerza explosiva, velocidad de reacción, agilidad, etc.)
- Aumento de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

### **OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA**

- Aprendizaje y perfeccionamiento de los hábitos motores necesarios en la práctica de la Lucha Canaria.
- Asimilación de nuevas y más completas acciones motoras.
- Especialización en los ejercicios competitivos propios de la Lucha Canaria.
- Transmisión de conocimientos teóricos (Reglamento, concepción táctica, sistemas de ataque y defensa, etc.)
- Automatización de situaciones "standar" y básicas de la competición.
- Capacidades tácticas: empleo de las diferentes capacidades en función de determinadas situaciones

### **OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

- La preparación técnica de los luchadores, que implica como asimila y efectúa los hábitos motores de la Lucha Canaria.
- La preparación táctica, el desarrollo y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competición.
- La preparación para la competición, la creación de la disposición psíquica para la victoria.

### **OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA**

- Desarrollo de la base teórica del luchador.
- Conocimiento y aplicación del Reglamento, postulados y normas generales del deporte y de la Educación Física.
- Conocimiento y aplicación de las reglas de higiene dentro y fuera del entrenamiento.

Estos objetivos reseñados de forma genérica deberán ajustarse a las metas finales. Para ello debemos estudiar a aquellos equipos que ya han alcanzado los objetivos que nosotros nos proponemos e intentar superarlos.

Si nos reafirmamos en que la consecución del objetivo general se logra a través de la suma de objetivos específicos, cuantos mejores resultados consigamos en pequeñas parcelas de la preparación del equipo, más cerca estaremos de la meta que queremos alcanzar.

Pongamos, por ejemplo, que nuestro objetivo es alcanzar el campeonato de liga, y que el actual campeón tiene una media de 90 kilos de peso, entrena una media de 12 horas semanales, cuenta con tres puntales, hacen -en el Período Preparatorio- 300 km. de resistencia aeróbica y 150 km. de trabajo de velocidad, 150 toneladas en trabajo de fuerza, etc. Cuanto más cerca estemos de estos datos, o cuantos más superemos, más posibilidades tendremos de

adjudicarnos el próximo campeonato.

Esperar un golpe de suerte es menos trabajoso, pero también es menos probable que suceda.

### 3. 4. 3 PLAN DE ENTRENAMIENTO

La planificación de una temporada, aparte de contener la preparación de los luchadores durante ese período, con tareas y objetivos concretos, debe estar en consonancia con el Plan General del club o asociación. Es decir, la unidad de primer orden en planificación del entrenamiento dentro de un club debe ser el plan general, que en la iniciación engloba 8 años, y el plan que programemos para cada uno de esos años deberá estar subordinado a los objetivos generales que se han marcado para la finalización del período de iniciación.

#### *PERÍODO PREPARATORIO*

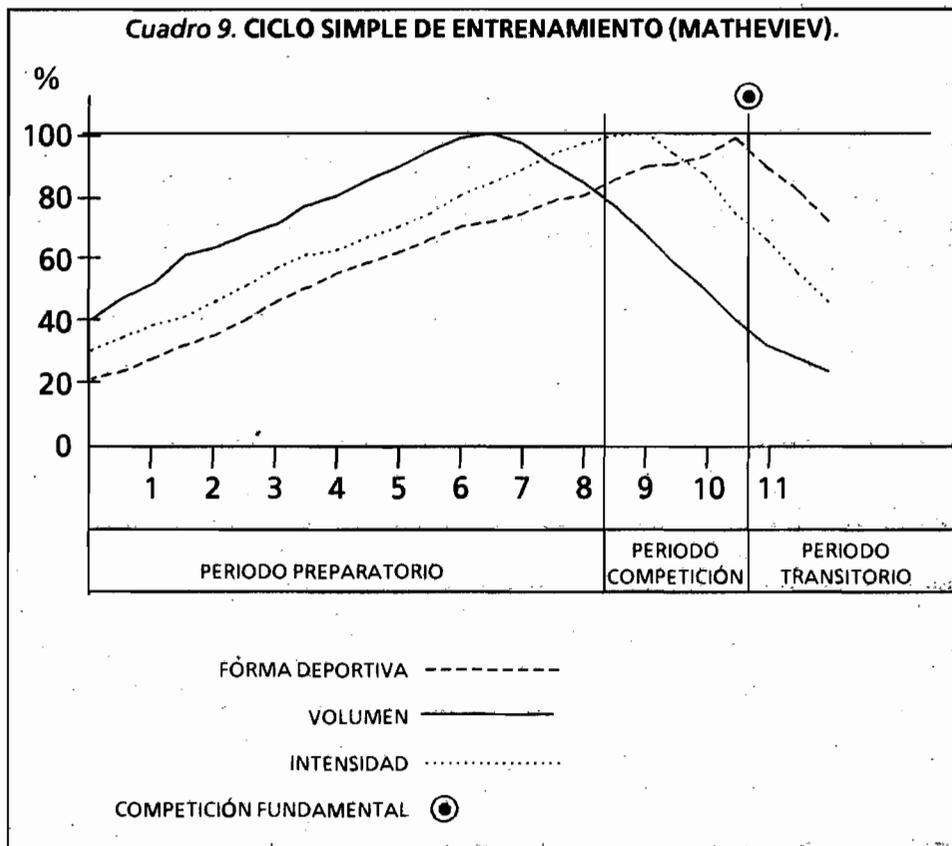
Cuando planifiquemos para un equipo de élite, los períodos deben adaptarse a la competición principal. No obstante y a grandes rasgos, se recomienda que corresponda al Período Preparatorio entre un 50 y un 60% del volumen total de la temporada. (*Cuadro 9*)

La "forma deportiva" se va configurando por medio de la dinámica de cargas, que nos viene definida por la combinación de volumen -tiempo de entrenamiento, distancias a recorrer, repeticiones, etc.- e intensidad de entrenamiento, la cual hace referencia al ritmo de trabajo y suele medirse por el número de pulsaciones del corazón.

El Período Preparatorio tiene tres objetivos fundamentales, que son los que en conjunto hacen que los luchadores adquieran la "forma deportiva":

- a) Reiniciar a los luchadores al entrenamiento genérico después del descanso activo.
- b) Preparar a los luchadores para los esfuerzos físicos propios de la Lucha Canaria.
- c) Ponerlos "a punto" para la competición.

Después del descanso del Período Transitorio, la reanudación de los entrenamientos deberá ser gradual, tendiendo en un principio a conseguir una primera adaptación funcional y muscular.



La intensidad de los entrenamientos deberá ser baja pero irá aumentando de forma progresiva.

El Período Preparatorio se suele dividir en dos subperiodos o mesociclos: Subperíodo de Preparación General (50 - 70%) y subperíodo de Preparación Especial (50 - 30%). La relación entre estos dos subperiodos suele ser de dos semanas del general por una del específico en equipos de nivel; no obstante en entrenamientos con luchadores jóvenes, la relación debe ser de tres a cuatro semanas del subperíodo general por cada semana de preparación especial.

**Preparación General.-** En este subperíodo, el trabajo estará orientado hacia los factores individuales (preparación física general, técnica y táctica individual) y a la estabilización de un alto nivel de rendimiento.

Este mesociclo es la base de cualquier trabajo posterior y entre sus características destaca que el volumen de trabajo es mayor que la intensidad del entrenamiento.

Se debe profundizar en los aspectos teóricos de la formación técnico-táctica y entrenarlos de forma general, sin especialización de ningún tipo.

En lo referente a la preparación física, debemos atender de forma prioritaria a la resistencia aeróbica, la coordinación dinámica general y la fuerza. La resistencia se debe comenzar a entrenar por medio de "carrera continua", sin llegar a altas intensidades, pasando posteriormente a otros métodos de entrenamiento (Fartlek, intervalos, etc.). La coordinación dinámica general se puede entrenar por medio de acrobacias gimnásticas y por la práctica de juegos y otras modalidades deportivas. La fuerza se debe comenzar a trabajar con el peso del propio cuerpo, con objetos de poco peso -balones lastrados, bancos, etc.- y posteriormente con pesas o máquinas más sofisticadas para este tipo de trabajo.

No debemos olvidar el trabajo de flexibilidad y elasticidad muscular mediante ejercicios gimnásticos, de gran importancia siempre que se trabaje la fuerza. (Cuadro 10)

**Preparación Específica.-** En este mesociclo el entrenamiento es mucho más especializado, la intensidad de los entrenamientos sube al mismo tiempo que disminuye el volumen. Aunque se siguen manteniendo ejercicios de carácter general, la mayor parte del trabajo es de carácter específico.

En lo que respecta a la formación técnico-táctica, se trabaja ya, en este subperíodo, de forma práctica aquellas técnicas que más se van a utilizar en la competición, variando el tipo de adversario y de competición.

En este subperíodo, los contenidos se entrenan simultáneamente con mucha frecuencia. Por ejemplo, si queremos trabajar: velocidad, el traspié y la contra de la cogida de muslo, en el mesociclo de preparación general se suele hacer por medio de tres ejercicios distintos, que podrían ser: 1) series al máximo de velocidad de 20 metros; 2) práctica del traspié sin oposición del compañero; y 3) cogida de muslo y ejecución de diversas contras.

En el subperíodo de Preparación Especial se debe trabajar de distinta forma, para el mismo ejemplo anterior podría valer el siguiente ejercicio: Parejas, efectuar agarradas de 15 segundos en las cuales "A" intenta tirar a "B" por cogida de muslo y "B" intenta hacer lo propio por medio de Traspie. Con un solo ejercicio estaríamos trabajando Preparación Física (velocidad),

**Cuadro 10. EJEMPLO DE MICROCIclo DE PREPARACIÓN GENERAL PARA 12 HORAS DE ENTRENAMIENTO**

PRIMERA SESIÓN	SEGUNDA SESIÓN	TERCERA SESIÓN
25' Calentamiento	25' Calentamiento	25' Calentamiento
20' Carrera continua	25' Carrera continua	90' Fuerza general
30' Ejercicios físicos generales	40' Ejercicios físicos generales	10' Estiramiento
20' Trote suave	20' Trote suave	
25' Flexibilidad y estiramiento	35' Partido de Fútbol	
CUARTA SESIÓN	QUINTA SESIÓN	SEXTA SESIÓN
20' Calentamiento	20' Calentamiento	20' Calentamiento
20' Trote suave	30' Baloncesto	20' Trote suave
20' Ejercicios físicos generales	30' Trote suave	60' Técnica individual
15' "Skipping" y series cortas (40/50 m.)	10' "Skipping" y series cortas (40/50 m.)	
15' Flexibilidad y estiramiento	10' Flexibilidad y estiramiento	

Técnicas (traspíe y cogida de muslo) y Táctica (ataque - contra).

Los entrenamientos deben ir enfocados a lograr objetivos concretos de la competición, para lo cual, el tipo de ejercicios que programemos deben ser una copia de lo que nuestros luchadores se van a encontrar en el siguiente período. (Cuadro 11)

La Preparación Psicológica debe orientarse hacia el desarrollo de las cualidades que son imprescindibles para la competición.

En resumen, los ejercicios utilizados en este subperíodo deben ser, en su mayoría, ejercicios especiales de la Lucha Canaria y competitivos, dirigidos al desarrollo de las cualidades específicas del luchador. No debemos olvidar que, al menos en teoría, al final de este mesociclo el luchador obtiene la forma deportiva, objetivo principal del período preparatorio. (Cuadro 9)

### **PERÍODO COMPETITIVO**

En este período, la flexibilidad a la hora de desarrollar el programa cobra más protagonismo. Hay que saber amoldarse a las circunstancias de los momentos en que se puede encontrar bien el equipo o bien algún luchador en particular, o por el contrario, que exista agotamiento en alguno de nuestros deportistas o desilusión por malos resultados, sobrecarga de entrenamiento, fallos en algún aspecto concreto, etc.

Éste es el período de mayor aliciente para los luchadores. La competición, medirse con el resto de los equipos, es su finalidad. El trabajo se hace mucho más concreto con respecto a los entrenamientos del período anterior.

Los deportistas deben llegar a este período con un gran cúmulo de trabajo adquirido que les permita afrontar la competición con suficientes garantías de éxito.

Para programar los entrenamientos es conveniente tener en cuenta cuáles son las fases más importantes de la competición, determinadas luchadas, finales, etc., con el fin de tratar de hacer coincidir la forma óptima del equipo con esas fechas.

Si bien este período no posee dos fases tan bien diferenciadas como el Período Preparatorio -etapa general y especial- se puede hablar también de dos fases o mesociclos, según sea el calendario de las competiciones.

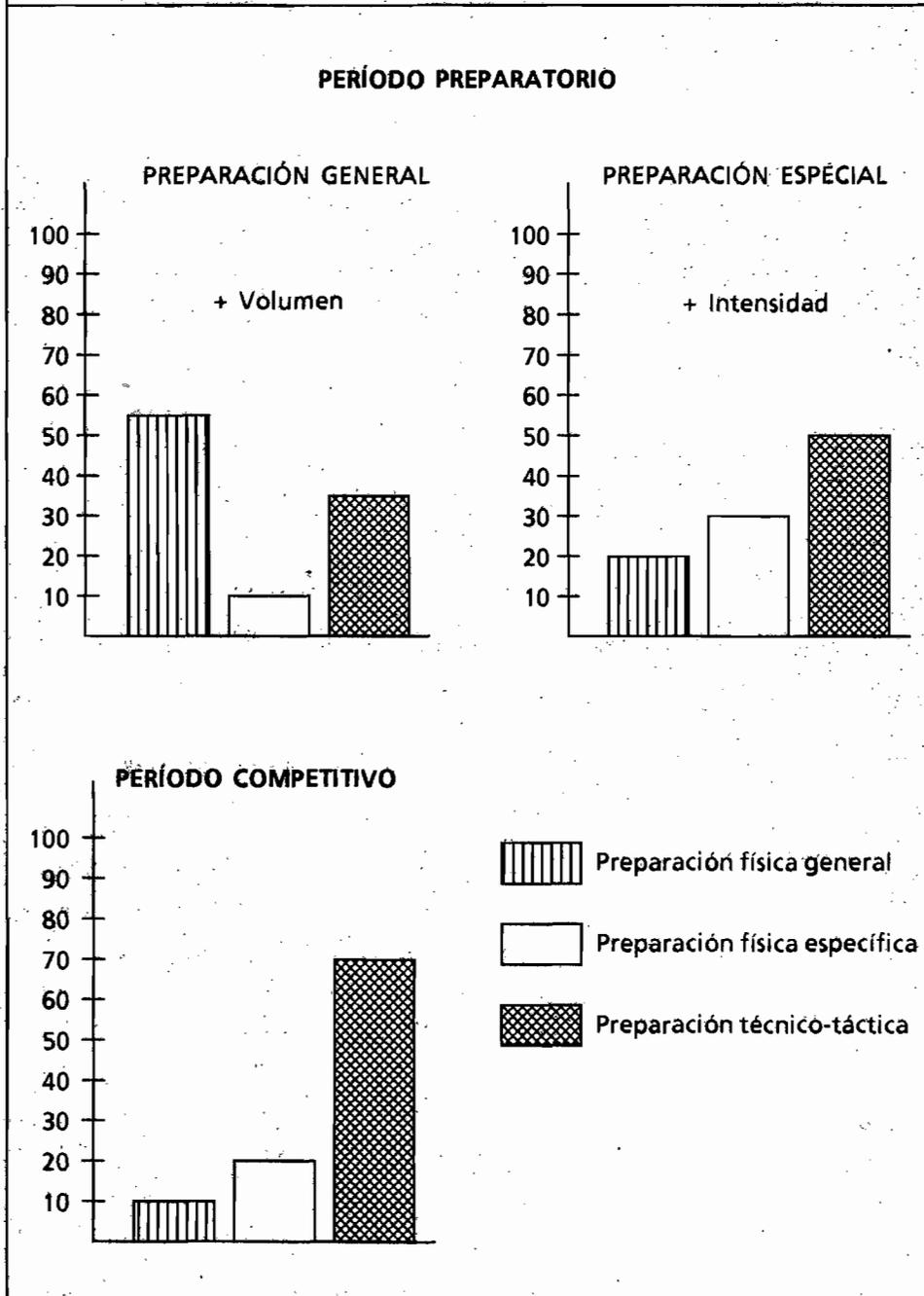
La primera fase se caracteriza por ser continuación en algunos aspectos, del período preparatorio. La intensidad de los entrenamientos estará en relación directa con las luchadas disputadas. No obstante la curva de la intensidad semanal, decrece por los extremos -principio y final de semana- y se

**Cuadro 11. EJEMPLO DE MICROCIclo DE PREPARACIÓN ESPECIAL PARA 10 HORAS DE ENTRENAMIENTO**

PRIMERA SESIÓN	SEGUNDA SESIÓN	TERCERA SESIÓN
25' Calentamiento	25' Calentamiento	25' Calentamiento
40' Fuerza explosiva	15' Velocidad de reacción	40' Fuerza explosiva
10' Flexibilidad	20' Amagos	10' Flexibilidad
20' Luchadas al 100% de 15 seg. con descanso de 2 minutos	15' Luchas de piernas	20' Luchadas de 30 seg. con descanso de 2 minutos
25' Defensa de "luchas altas"	20' Luchas de tronco	25' Ataque por "luchas altas"
	25' Carrera continua	

CUARTA SESIÓN	QUINTA SESIÓN
25' Calentamiento	25' Calentamiento
15' Velocidad de reacción	90' Luchada de control
15' Luchas de brazos	
20' Luchas combinadas	
20' Amagos	
25' Carrera continua	

**Cuadro 12. PORCENTAJES DE CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO DE LOS PERÍODOS PREPARATORIO Y COMPETITIVO**



se eleva a mediado de la misma. (Cuadro 13)

Concluyendo, podemos decir que es el período donde se estabiliza "la forma deportiva". Dicha estabilización estará condicionada por la duración del período preparatorio y la dinámica del volumen y la intensidad del entrenamiento.

Para la conservación de la "forma deportiva", es fundamental que los componentes del entrenamiento no sufran alteraciones significativas en relación con la adaptación a la competición. Estas necesidades deben estar previstas desde el comienzo del período.

La preparación física tiene un papel fundamental ya que debe atender a exigencias máximas.

La preparación técnico-táctica es la garantía en la perfección de los movimientos y prepara de forma directa al luchador para la competición.

En lo que respecta a la preparación psicológica, adquiere en este período una importancia fundamental motivada por la preparación de los luchadores, que deben estar preparados para desarrollar esfuerzos físicos a un alto nivel. También se debe preparar al equipo ante la posibilidad de la victoria o derrota.

Las luchadas son el medio por excelencia de este período. Con los encuentros se perfeccionan los hábitos y destrezas deportivas y se obtiene más experiencia en la competición.

En este período las luchadas deben dividirse en "preparatorias" y "fundamentales", entendiéndose como preparatorias a aquellas luchadas que por obvias, conocemos el resultado de antemano, y por principales a aquellas que sean de vital importancia para obtener el mayor resultado deportivo.

No debe olvidarse en este período la parte de preparación general, los ejercicios que se empleen aquí deben ser los mismos que se asimilaban con anterioridad, pero su composición debe ser variada.

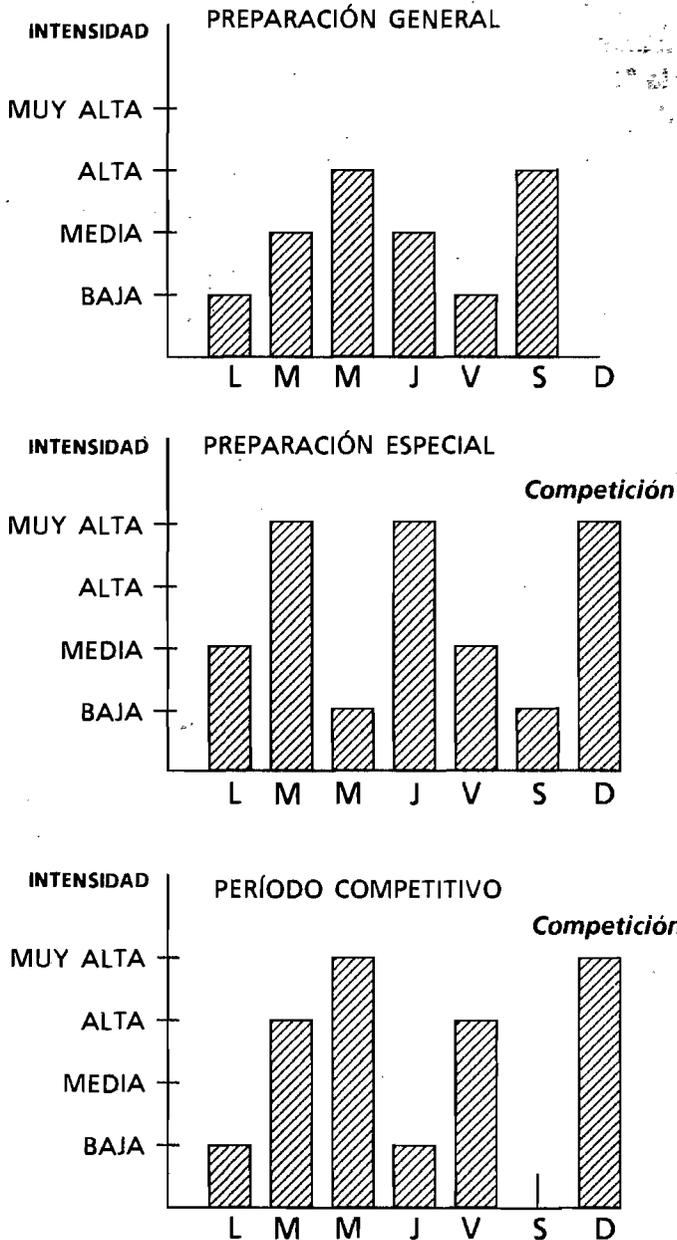
Para una buena distribución de cargas debe realizarse un análisis semanal y atender a las siguientes consideraciones:

- Los resultados deportivos deben ser el punto de enlace para la dinámica semanal de las cargas.

- La competición se caracteriza por una influencia más aguda que la carga propiamente dicha del entrenamiento. Estas competiciones provocan grandes cambios biológicos en el organismo.

- Depende del incremento del nivel de entrenamiento para que aumenten algunos sistemas funcionales con respecto a las cargas específicas.

**Cuadro 13. EJEMPLOS DE DISTRIBUCIÓN DE LA INTENSIDAD EN DIFERENTES MICROCICLOS**



En lo que respecta a la distribución de contenidos, el período competitivo es el período de la preparación técnico-táctica por excelencia, utilizando hasta un 70% del tiempo de entrenamiento a este tipo de formación. Ya hemos comentado que la preparación física no debe olvidarse aunque, eso sí, sólo le destinaremos el tiempo mínimo a la preparación general para mantener la "forma deportiva", mientras que el resto del entrenamiento lo debemos destinar a la preparación física específica (aproximadamente un 20%). (Cuadro 14)

### PERÍODO TRANSITORIO

Tiene gran importancia por su función reparadora. Una temporada deportiva supone para los luchadores un gran desgaste físico y la acumulación de tensiones, sobre todo en el período competitivo.

Después de un gran esfuerzo debe venir, lógicamente, el correspondiente descanso, el cual deberá estar acorde con la actividad realizada.

La Lucha Canaria es una de las modalidades deportivas en la que la concentración mental y el buen funcionamiento del sistema nervioso son muy importantes. La velocidad de las ejecuciones técnicas obliga a tomar decisiones instantáneas, reaccionando a gran velocidad.

Por otra parte, las luchadas suelen tener una larga duración lo cual implica el tener que desarrollar una buena resistencia para poder luchar en cualquier momento a gran nivel.

En este período, por tanto, los entrenamientos deberán estar orientados a "descargar" el sistema nervioso de la tensión que supone la práctica de la Lucha Canaria y la sobrecarga psíquica que supone la competición (nervios por resultados, desplazamientos, etc.) y por otro lado, a descansar físicamente con el fin de poder comenzar, en su momento, otro ciclo de entrenamiento.

Las sesiones deberán, por tanto, tener unas características bien diferenciadas con respecto a las de otros períodos. Por una parte deberán ser más amenas y despreocupadas, siendo los juegos los principales protagonistas.

La intensidad y el volumen deberán decrecer, pero de forma regresiva, sin grandes cambios, que suelen ser traumáticos, y sin llegar a mínimos. Si bien es verdad que éste debe ser un período de descanso, nunca debe ser entendido como período de inactividad total. Los deportistas de élite, desgraciadamente, no pueden permitirse ese lujo. (Cuadro 15)

Algunos teóricos recomiendan que se utilice el período transitorio para corregir deficiencias técnico-tácticas. Somos más partidarios de los que opi-

**Cuadro 14. EJEMPLO DE MICROCIclo DEL PERIODO COMPETITIVO PARA 8 HORAS DE ENTRENAMIENTO**

PRIMERA SESIÓN	SEGUNDA SESIÓN
25' Calentamiento	25' Calentamiento
20' Técnica individual	60' Fuerza general
25' Agarradas de 15 seg. con dos min. de descanso	25' Agarradas de 30 seg. con dos min. de descanso
50' Táctica (defensa)	40' Táctica (ataque)

TERCERA SESIÓN	CUARTA SESIÓN
25' Calentamiento	25' Calentamiento
30' Multisaltos	40' Táctica aplicada
80' Luchada simulada	10' Amagos

**Cuadro 15. EJEMPLO DE MICROCIclo DEL PERÍODO TRANSITORIO PARA 6 HORAS DE ENTRENAMIENTO**

PRIMERA SESIÓN	SEGUNDA SESIÓN	TERCERA SESIÓN
15' Calentamiento	15' Calentamiento	20' Calentamiento
20' Carrera continua	20' Series de velocidad (20 metros)	30' Fuerza general
40' Juegos de agilidad	40' Coordinación con móviles	60' Balonmano
45' Voleibol	45' Baloncesto	10' Flexibilidad y estiramiento

nan que cuanto menos parecido tengan estas sesiones de entrenamiento con las de períodos anteriores, mucho mejor. Es decir, se debe entender el descanso como un cambio de actividad y no necesariamente como inactividad o por una simple bajada de volumen e intensidad en los entrenamientos, pero manteniendo los mismos contenidos. Está demostrado que realizar sesiones de entrenamiento "diferentes" descansa el sistema nervioso y mantiene la forma física, que son, en resumidas cuentas, los objetivos de este período.

Desde el punto de vista teórico, se utiliza el período transitorio para evaluar el trabajo de la temporada y realizar el plan para la siguiente. También es tiempo de curar esas pequeñas molestias o lesiones que sin ser portadoras de peligro inmediato sí pueden acarrearlo si no las curamos.

Existen autores que cuestionan si se debe o no realizar el período transitorio en la alta competición. Creemos que su desarrollo es fundamental en un ciclo simple de entrenamiento y que sólo se puede cuestionar su utilidad en la periodización múltiple de una temporada, aunque al finalizar el último período competitivo, su importancia es prácticamente la misma que en el ciclo simple.

### **PLANIFICACIÓN DE PERÍODOS**

Existen innumerables tipos de "planillas",. El que aquí presentamos es uno de ellos, que en opinión del autor tiene un gran inconveniente y una gran cualidad: como inconveniente podemos señalar lo "engorroso" que supone el tener que rellenarla con tanto número. Como cualidad cabe destacar la facilidad con que se pueden programar a partir de ella, las distintas sesiones de entrenamiento.

Para rellenar este tipo de planilla debemos basarnos, en un principio, en las recomendaciones que hacen "los teóricos" sobre los porcentajes que debemos dedicar a cada área de contenidos en cada período; con la acumulación de experiencias, los marcará el mismo técnico.

Período	Prep. Física G.	Prep. Física Esp.	Téc - Tác
Preparación General	55%	25%	20%
Preparación Especial	20%	40%	40%
Competitivo	15%	30%	55%
Transitorio	55%	30%	15%

Una vez sepamos el tiempo total que vamos a entrenar en ese período, sólo nos queda asignar qué cantidad le corresponde a cada área y comenzar a distribuir el tiempo teniendo en cuenta las recomendaciones que hacíamos para cada período.

Los números que aparecen en las "casillas" son los minutos que vamos a dedicar al contenido correspondiente.

Una vez distribuido el tiempo y rellenada la "planilla", cada columna corresponde a un día, por lo cual resultará muy sencillo programar cada sesión, ya que lo único que nos resta por realizar es describir qué ejercicios desarrollamos para cada contenido. (Cuadros 16 y 17)

### **PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

En toda sesión de entrenamiento podemos distinguir tres partes muy bien diferenciadas:

- Calentamiento.
- Parte fundamental.
- Parte final.

**Calentamiento.**- Tiene dos objetivos: uno general consistente en "preparar al organismo para realizar un trabajo físico", y otro de índole específica que varía en función del tipo de actividad que se vaya a realizar en la parte fundamental y las características de cada sujeto.

Los contenidos del calentamiento, por tanto, tendrán una vertiente general y otra especial, que se desarrollarán a través de actividades destinadas a la puesta a punto del aparato cardiovascular, articulaciones y grupos musculares y otro tipo de actividades que dependerán de las especificidades de la tarea -en este caso, Lucha Canaria- y del individuo, respectivamente. El calentamiento suele ser dirigido por el entrenador o por el preparador físico, aunque no se descarta la dirección de uno de los luchadores en etapas avanzadas de la iniciación.

Los alumnos podrán agruparse por parejas, individualmente, tríos o grupos más numerosos, buscando siempre la forma idónea para lograr los objetivos propuestos. Podemos utilizar cualquier tipo de material pero por comodidad, casi siempre, se utiliza el mismo para toda la sesión.

<b>Cuadro 16. EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN PARA EL PERÍODO PREPARATORIO.</b>																											
MES		OCTUBRE																									
SEMANA		1				2				3				4													
DÍA		1	3	5	6	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	27										
Resistencia				15	15	20	20	20	20	25	25	25	25	30	30	30	30										
Flexibilidad				10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10										
Fuerza General				50	50	50	50	50	50	30	30	30	30	30	30	30	30										
Velocidad Desplazamiento				10	10		10	10			10	10			10	10											
Coordinación				10		10			10	10		10		10		10											
Agilidad				10	15				15	10		15					15										
Velocidad Reacción										10					10												
Fuerza Explosiva Brazos																											
Fuerza Explosiva Piernas																											
Posiciones de Brega							5			10	10		10		10												
Desplazamientos							10			5	5		5		5		5										
Caídas				15				10		5	10	5		5		5	5										
Burra (Cango por Dentro)					5			5	5			5				5											
Pardelera					5			5	5			5				5											
Cango por Fuera					5			5	5			5				5											
Traspié					5			5	5			5				5											
Toque para Atrás						5			5	5			5				5										
Cogida de Muslo						5			5	5			5				5										
Cogida de Tobillo						5			5	5			5				5										
Toque por Dentro						5				5	5		5				5										
Agachadilla						5				5			5				5										
Cadera						5						5		5	5												
Otras Luchas...							15					15	10		15												
ATAQUE	L. Altas																										
	L. Bajas																										
DEFENSA	L. Altas																										
	L. Bajas																										
TEST		X	X																								
LUCHADAS DE CONTROL																											

TIEMPO MEDIO POR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO: 120 Mts. Edad: 16/17 años																																			
NOVIEMBRE														DICIEMBRE																					
5				6				7				8				9				19				11				12							
2	4	6	7	9	11	13	14	16	18	20	21	23	25	27	28	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29				
30	30	30		30	30			30	30			30	30			30				30				30				30					30		
10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10	
30	30	30		30	30	30		30	30			30	30			30	30			30	30	30		30	30	30		30	30	30		30	30	30	
	10	10			10	10			10	10			10	10																					
10					10				10				10			10				10					10				10						
			15		15																														
					10				10	10			10	10		10	10			10	10				10	10			10	10		10	10		
			10		10				10				10			10				10	10				10				10			10			
10		10			10				10				10	10		10				10	10				10	10			10			10	10		
5	5	5	5		5			5	5				5			5	10				5			5	5	5			5	5			5		
5	5		5		5			5	5				5			5	5				5			5	5	5			5	5			5		
	5				5				5				5			5					5														
	5				5				5				5			5					5														
	5				5				5				5			5					5														
	5				5				5				5			5					5														
	5				5				5				5			5					5														
	5				5				5				5			5					5														
5			5						5				5				5							5											
15			15						15				15				15							15											
									15							15	15				10			10	15			10	10	15					
									20							10					15	15			10	10		15	10						
													15			15	15				10			15	15			10	10	15					
													20				15				15	15			10	10		15	10						
				</																															

**Cuadro 17. EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN PARA 3 MESES DEL P. COMPETITIVO**

MES		ENERO																																			
SEMANA		1							2							3							4														
DÍA		3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29				
Resistencia			20				20				20				20													20									
Flexibilidad			10				10				10				10													10									
Fuerza General			30				30				30				30													30									
Velocidad		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10		10			
Coordinación																																					
Agilidad																																					
Velocidad Reacción																																					
Fuerza Explosiva Brazos		15					15				15				15													15									
Fuerza Explosiva Piernas		15					15				15				15													15									
Posiciones de Brega		5									5																										
Desplazamientos							5																				5										
Caidas		↑					↑				↑				↑												↑										
Burra (Cango por Dentro)																																					
Pardelera																																					
Cango por Fuera																																					
Traspié																																					
Toque para Atrás		20					20				20				20													20									
Cogida de Muslo																																					
Cogida de Tobillo																																					
Toque por Dentro																																					
Agachadilla																																					
Cadera																																					
Otras Luchas...		↓					↓				↓				↓												↓										
ATAQUE	L. Altas		30	↑			30	↑			30	↑			30	↑											30	↑									
	L. Bajas		30				30				30				30												30										
DEFENSA	L. Altas	25	60			25	60			25	60			25	60											25	60			25	60						
	L. Bajas	25		↓		25		↓		25		↓		25		↓										25		↓		25		↓					
TEST																																					
LUCHADAS DE COMPETICIÓN						X				X					X												X									X	
PREPARACIÓN TEÓRICA			30				30				30				30												30									30	



A modo indicativo, el tiempo que se debe asignar al calentamiento no debe ser inferior al 25% del tiempo total de la sesión. Este tiempo debe distribuirse destinando el 50% a realizar el calentamiento general y el otro 50% dividido en dos partes iguales, destinadas al calentamiento específico de la Lucha Canaria y a las características individuales de cada uno.

Por medio del control de pulsaciones podemos saber si el organismo está en condiciones óptimas para comenzar. En definitiva, si hemos logrado la "puesta a punto".

**Parte Fundamental.-** Los objetivos de esta parte son concretos y relativos a las distintas fases de los contenidos:

- Preparación Física. (Ejemplo, mejorar fuerza explosiva de piernas).
- Técnica. (Ejecutar Pardelera izquierda).
- Táctica. (Defensa de cogida de muslo).

Para lograr los objetivos debemos realizar una selección de ejercicios y tareas que metodológicamente varían. El método de mando directo se suele utilizar en actividades programadas para la mejora de la preparación física o la técnica, mientras que en la enseñanza de la táctica, se suele emplear también el método de resolución de problemas o el de enseñanza guiada.

Los luchadores serán agrupados buscando siempre la mejor forma de lograr los objetivos y dependiendo del material disponible, el cual deberá estar previsto de antemano ya que, por razones mencionadas anteriormente, condicionan la programación.

La distribución de tiempos es fundamental en esta fase. Los ejercicios serán más cortos cuanto más jóvenes sean los ejecutantes, y estarán especificados en minutos. El tiempo destinado a la parte fundamental deberá estar sobre el 65% del total de la sesión.

**Parte Final.-** El objetivo fundamental de la parte final es el de terminar la sesión de entrenamiento sin trauma. No pasar de realizar una tarea de una relativa intensidad a la inactividad total. El contenido de esta parte suele ser eminentemente lúdico y son, por tanto, los juegos de intensidad regresiva las actividades por excelencia del final de las sesiones de entrenamiento.

El tiempo asignado a la parte final suele oscilar sobre el 10% del tiempo total del entrenamiento.

### 3. 4. 4. PERIODIZACIÓN MÚLTIPLE DE LA TEMPORADA

Los técnicos de diferentes países se inclinan cada vez más por la periodización múltiple del entrenamiento en equipos de alto rendimiento. Es decir, doble o triple periodización en un ciclo anual cuando los luchadores deben participar, como es el caso de la Lucha Canaria, en más de una competición en la temporada.

Cuando elegimos la periodización múltiple, la temporada queda dividida en dos o tres macrociclos, cada uno de ellos con período de preparación y su período de competición correspondiente, pero eliminando períodos transitorios, como ya habíamos comentado. Con tres macrociclos el año quedaría de la siguiente forma:

- Primer macrociclo: P. Preparatorio I y P. Competitivo I.
  - Segundo macrociclo: P. Preparatorio II y P. Competitivo II.
  - Tercer macrociclo : P. Preparatorio III, P. Competitivo III y P. Transitorio
- (Cuadros 18 y 19)

Esta triple periodización tiene como objetivo lograr el máximo rendimiento en el último período competitivo, por eso no basta sólo con que garanticemos el desarrollo de la forma deportiva en los diferentes períodos, es necesario que todos estén coordinados para lograr el objeto fundamental del tercer macrociclo, que se supone que es el que contiene la competición más importante.

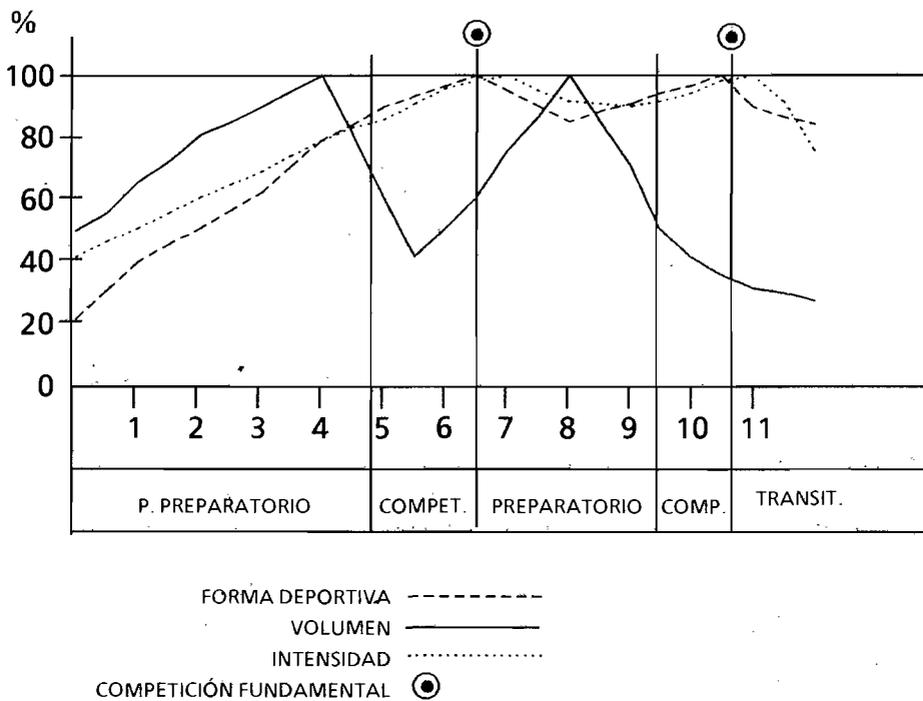
Es por eso por lo que se utiliza cada vez menos tiempo en los períodos preparatorios. El primer período preparatorio (P.P.I) será el de más duración y en él se emplearán los medios más generales, ya que este período está orientado a la preparación básica, dirigido a lograr la más alta capacidad de rendimiento.

En el segundo macrociclo predomina la utilización de medios más específicos de entrenamiento, y esta utilización es, precisamente, quien nos dará la relación de duración del macrociclo intermedio.

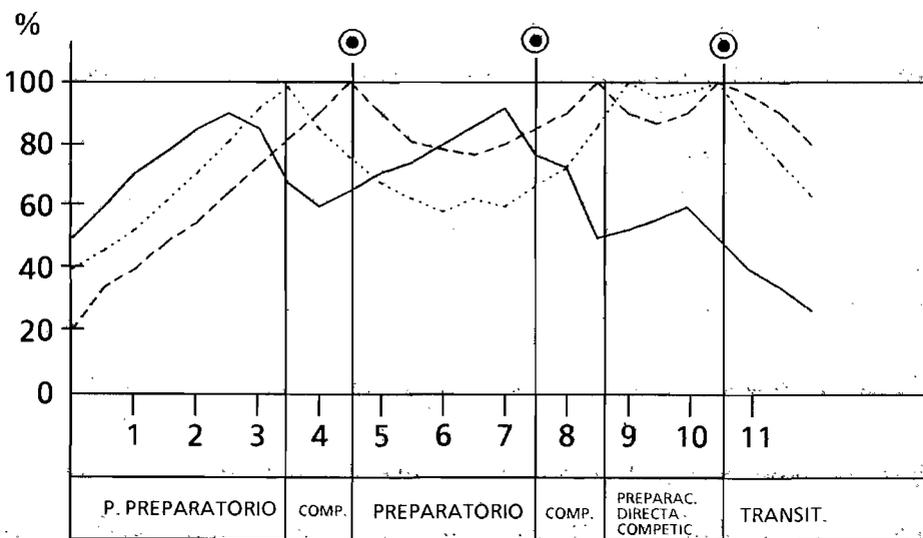
Existen diferentes criterios en lo referente a la duración del macrociclo principal. En algo en que casi todos los estudiosos del tema están de acuerdo es en el tiempo mínimo, el cual se establece en ocho semanas.

La duración de ocho semanas implica que la fase competitiva sea muy corta -Competición individual por pesos, por ejemplo- una o dos semanas como mucho.

**Cuadro 18. CICLO DOBLE DE ENTRENAMIENTO (MATHEVIEV).**



**Cuadro 19. CICLO TRIPLE DE ENTRENAMIENTO (MATHEVIEV).**



Todo lo expuesto tiene como objetivo la obtención de la forma deportiva en un momento determinado del año (fecha clave).

Las principales características de este tercer macrociclo son las que siguen a continuación:

- Los medios para el desarrollo de la "forma deportiva" son cada vez más específicos de la Lucha Canaria.

- La duración viene determinada por la de los primeros macrociclos.

- Su tiempo mínimo debe ser de ocho semanas.

- La utilización de este macrociclo tiene como objetivo competir en la confrontación más importante del año para obtener el mejor resultado en ella.

- La falta de metodología del entrenamiento en los dos primeros ciclos, dificultan el objetivo fundamental.

- La planificación del entrenamiento, los controles individuales, son los que determinan el trabajo.

- La generalización del trabajo dentro de este macrociclo lo hace insuficiente e irreal a los efectos de los resultados, tanto personales como colectivos.

- La aplicación de las ciencias auxiliares determinan el camino a seguir en la aplicación de las cargas.

La medicina deportiva, junto con las demás ciencias que inciden en el deporte, juega un papel decisivo en todo el proceso de planificación de una temporada, pero tiene mayor importancia dentro de este tercer ciclo ya que los controles realizados por los técnicos en cada etapa, orientan sobre el estado de forma de cada luchador. De aquí que sea necesaria una valoración conjunta de médico, preparador físico, psicólogo y técnico, con el fin de aumentar las cargas en proporciones correctas y de forma individual en todo momento.

## 4. La Lucha Canaria en la escuela

Las modalidades deportivas de oposición suelen ser marginadas por los profesores de Educación Física a la hora de realizar la correspondiente planificación de esta asignatura. Quizás este hecho esté motivado, entre otras causas, por el calificativo de violentas que una buena parte de la sociedad da a este tipo de actividades, y por consiguiente son consideradas no adecuadas para niños y jóvenes.

Si partimos del supuesto de que es por la causa antes expuesta por la cual se margina en los programas escolares de Educación Física estas modalidades deportivas, creemos que no es una razón suficiente para su no inclusión.

La presión social a la cual se ven sometidos nuestros alumnos hace posible que las relaciones de oposición sean frecuentes entre ellos, y así observamos, por ejemplo, que desgraciadamente las típicas "peleas" al salir del aula están a la orden del día.

Creemos que lo que debemos hacer los educadores es, en vez de reprimir

la agresividad, canalizarla; programando y controlando actividades que consideremos adecuadas para "descargar" dicha agresividad pero evitando daños a terceros. Para lograr este objetivo nada mejor que los "juegos" de lucha.

Acciones como agarrar, levantar, desequilibrar, etc., llevan implícitas una gran descarga de tensiones altamente beneficiosas para los practicantes.

Ejerciendo un buen control podemos lograr, al igual que en otras modalidades deportivas, que los alumnos aprendan a respetar las reglas de juego, que asimilen las derrotas y les den la importancia que realmente tienen las victorias. Por otra parte los alumnos irán aprendiendo a modificar sus conductas de acuerdo con las acciones y el tipo de relación con el oponente. En definitiva, irán aprendiendo a "lanzarse" y contenerse, a valorar sus posibilidades y límites y a conocer, y por tanto a respetar, al compañero.

De lo anteriormente expuesto podemos deducir que mediante la práctica de estas actividades los alumnos pueden enriquecer sus conductas en el plano motor, cognoscitivo y socio-afectivo, que son en resumidas cuentas los tres bloques en los cuales debemos clasificar los objetivos generales de la Educación Física.

De forma independiente a los argumentos expuestos, pensamos que en Canarias, la no inclusión de actividades de oposición en la escuela supone una marginación más "brutal", ya que contamos, dentro de nuestra cultura, con la Lucha Canaria.

Pensamos que los educadores tenemos la obligación moral de fomentar entre nuestros alumnos el conocimiento de este deporte autóctono, del cual debemos sentirnos orgullosos y al cual deberíamos dar como mínimo, el mismo tratamiento que al resto de las modalidades deportivas que normalmente ocupan un lugar de privilegio en nuestros centros docentes.

La ausencia de terreros en nuestros centros escolares es una muestra palpable del interés de las autoridades académicas y de los responsables oficiales de la promoción de la Lucha Canaria por nuestro patrimonio cultural. Cualquier colegio de Canarias cuenta con canastas de baloncesto, porterías para balonmano, fútbol-sala y redes de voleibol. Son contados los que poseen un terrero en perfectas condiciones para su uso.

Otra de las causas que suelen frenar las inquietudes de los docentes a la hora de incluir la Lucha en sus clases, es el desconocimiento de la misma. Lo ideal sería que todos los profesores de Educación Física tuviesen una prepara-

ción lo más amplia posible sobre la Lucha Canaria. No obstante, pensamos que el objetivo de los profesores de Educación Física no es el "especializar a los alumnos en la Lucha Canaria" sino enseñar a los niños a quererla y conocerla. Para especializar, creemos que están las escuelas y los clubes de Lucha Canaria.

Si los conocimientos del profesor sobre la Lucha Canaria son mínimos, se puede optar siguiendo las recomendaciones del profesor Blázquez (del INEF de Barcelona) por:

- a) Proponer situaciones globales en forma de juegos a partir de manifestaciones espontáneas: juegos de empujar, desequilibrar, agarrar, etc., fomentando la toma de decisiones en los alumnos.

En resumen, las actividades deben permitir al alumno:

Coger	Empujar	Llevar	Tocar	Arrastrar
Esquivar	Levantar	Tirar	Proyectar	Desequilibrar
Inmovilizar	Girar	Etc.		

y ser capaz de coordinar estas acciones:

- Tirar para desequilibrar.
- Proyectar para tirar... etc.

- b) Como contenidos de ampliación se puede proponer el aprendizaje de técnicas concretas de Lucha Canaria, para lo cual sí hace falta poseer más conocimientos específicos del deporte autóctono o la utilización de "modelos": audiovisuales, luchadores, entrenadores especialistas, etc.

Estas actividades son ya más complejas: Burra, Pardelera, Cadera, etc.

En lo que respecta al material necesario para desarrollar las sesiones de lucha, sería ideal contar con un terrero de arena o tatami y la correspondiente ropa de brega de cada alumno. No obstante, y por desgracia, como ya hemos comentado, este material no está al alcance de todos los colegios.

La ropa de brega se puede improvisar con pantalones viejos anchos recortados por la rodilla y la camiseta de Educación Física.

Más dificultad ofrece la improvisación del terrero. Si no poseemos un lugar adecuado para la práctica de la Lucha, no nos queda otro remedio que extremar las precauciones y evitar las "proyecciones" y, en general, cualquier caída excesivamente violenta. En este caso debemos enseñar a nuestros alumnos sólo a "marcar" las luchas básicas, sin derribar al compañero. Al

menos aprenderán a identificarlas y a contener sus impulsos.

Otra alternativa podría ser programar sesiones especiales de Educación Física y desarrollarlas fuera del centro, bien solicitando un terrero o en cualquiera de nuestras numerosas playas de arena u otro lugar que tenga un piso relativamente blando y sea apto para la práctica de la Lucha.

Aparte de las precauciones ya comentadas también debemos tener presente, de forma especial, los cuidados elementales de las sesiones de Educación Física: objetos que puedan hacer daño tales como gafas, pulseras, relojes, anillos, etc.

En caso de no poseer ropa adecuada debemos evitar, también, los agarres y tirones violentos, así como las patadas (sobre todo si no hemos tenido la precaución de descalzarnos).

Por último, y siguiendo con las precauciones, debemos tener muy en cuenta la dosificación de los ejercicios. Los juegos y ejercicios de Lucha suponen, debido a su intensidad, una carga importante para el aparato cardiovascular y el sistema nervioso de los alumnos. Un buen equilibrio entre períodos de actividad y períodos de descanso evita que la carga a la cual se somete a los alumnos pueda resultarles excesiva.

## **5. Juegos y ejercicios para la Iniciación**

Los ejercicios que a continuación se exponen intentan ser solamente una guía para fomentar la imaginación y motivar a los que se dediquen a la enseñanza de la Lucha Canaria para que programen y desarrollen sus propios juegos.

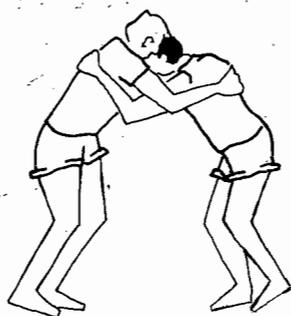
No debemos olvidar que la motivación y el carácter lúdico de los ejercicios deberá ser mayor cuanto más jóvenes sean nuestros alumnos: el objetivo en los primeros años de la iniciación debe ser "que los alumnos se sientan felices practicando y conociendo la Lucha Canaria".

**"COGER".**

- Parejas: intentar abrazar al compañero. Gana quien primero logre unir sus manos en la espalda del rival.

- Parejas: frente a frente y con las manos en los hombros del compañero. A la señal deben intentar agarrar las dos bocapiernas del pantalón de brega. Gana quien primero lo consiga.

- Intentar coger con las dos manos el muslo izquierdo del compañero. Gana quien consiga despegar del suelo la pierna izquierda del rival.



(Fig. 1)



(Fig. 2)



(Fig. 3)

**"EMPUJAR".**

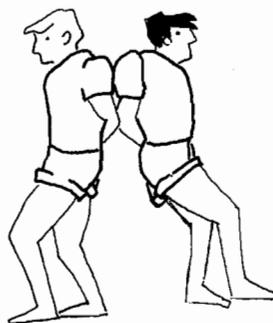
- Parejas: con las manos atrás y con el pecho unido. Empujar al compañero hasta que éste sobrepase una línea marcada a 3 metros del lugar de inicio.

- Igual que el anterior pero con la pareja dándose la espalda recíprocamente.

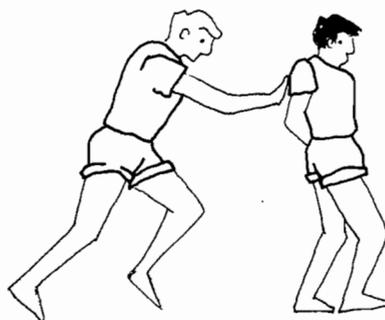
- "A" empuja por la espalda a "B" para intentar llevarlo hasta un lugar señalado y éste se resiste. Dependiendo de la distancia que se debe recorrer, el tiempo de ejecución puede ser de 15 segundos.



(Fig. 4)



(Fig. 5)



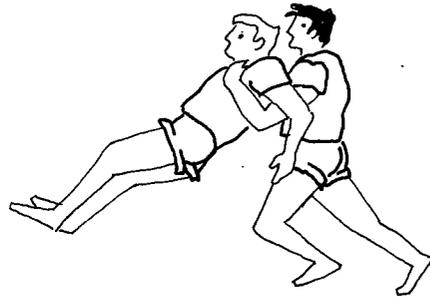
(Fig. 6)

**"LLEVAR".**

- Con un compañero subido a la espalda, realizar "carreras de caballos".
- "A" completamente relajado tendido en el suelo, "B" debe levantar y llevarlo, sin que toque el suelo, hasta un lugar indicado. Gana quien lo consiga en el menor tiempo posible.
- "A" agarra por las dos bocapiernas del pantalón a "B)" y lo despega del suelo. En esta posición debe llevarlo a una distancia de 3 - 4 metros. Cambiar el rol de los participantes.



(Fig. 7)



(Fig. 8)



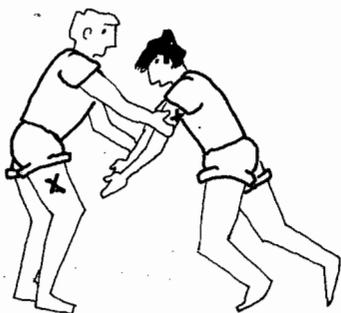
(Fig. 9)

**"TOCAR".**

- Los alumnos se hacen una marca con tiza en la parte de su cuerpo que quieran. Por parejas deben intentar borrar la marca del compañero a la vez que evitan que el rival les borre la suya. Gana quien lo consiga antes.

- En posición de lucha, intentar tocar con la mano derecha el tobillo izquierdo del rival.

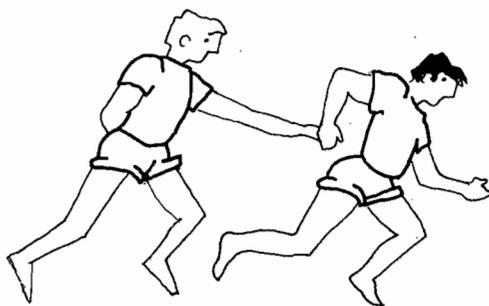
- Jugar al "cogido" sin salir de un espacio limitado. El jugador que sea tocado tiene que intentar tocar a otro compañero pero debe tener una de sus manos en el lugar donde le tocaron a él.



(Fig. 10)



(Fig. 11)



(Fig. 12)

**"ARRASTRAR".**

- "A" tendido boca arriba en una superficie lisa o en una colchoneta. "B" debe arrastrarlo, cogiéndolo por los pies, hasta llegar a un lugar señalado. Gana la pareja que antes realice el recorrido.

- Carreras de "serpiente". Los alumnos tendidos en el suelo boca abajo. A la señal deben desplazarse sin despegar el cuerpo del suelo hasta llegar a un lugar determinado.

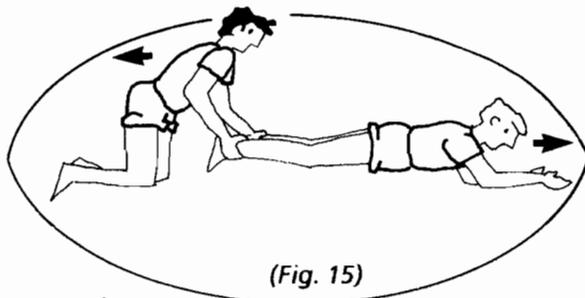
- "A" tendido en el suelo. "B" intenta sacarlo de un círculo de 5 metros de diámetro arrastrándolo mientras que "A" se opone a la acción de su compañero.



(Fig. 13)



(Fig. 14)



(Fig. 15)

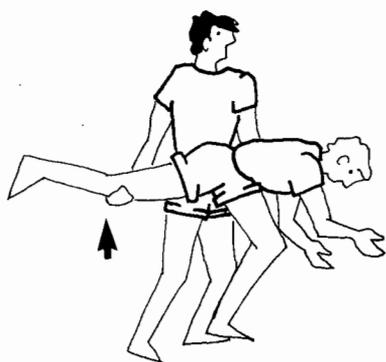
**"DESEQUILIBRAR".**

- "A" apoyado sólo en su pie izquierdo, con el tronco inclinado hacia adelante y la pierna derecha extendida hacia atrás buscando la horizontalidad con el tronco. A la señal deberá intentar llegar en esa posición, y a la "pata coja" hasta un lugar señalado, mientras que "B" trata de desequilibrarlo subiéndole la rodilla derecha con su mano diestra. (Fig. 16)

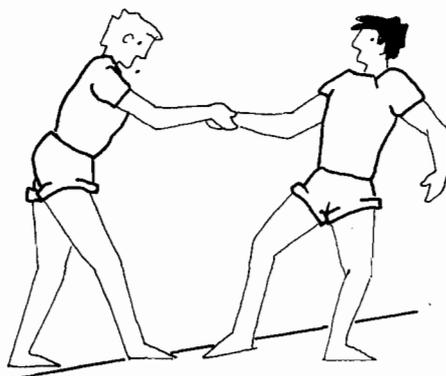
- Parejas: sobre una línea señalada en el suelo y con sus pies derechos unidos. Se dan la mano derecha e intenta desequilibrar al compañero. Pierde quien primero mueva las plantas de los pies de la línea marcada. (Fig. 17)

- Hileras de alumnos sentados en el suelo. El primero de la fila sale a la "pata coja" intentando golpear, con la rodilla del pie que está suspendido, la frente de los que están sentados, mientras que éstos tratan de impedirlo con sus manos al mismo tiempo que intentan desequilibrar al compañero levantándole la rodilla. (Fig. 18)

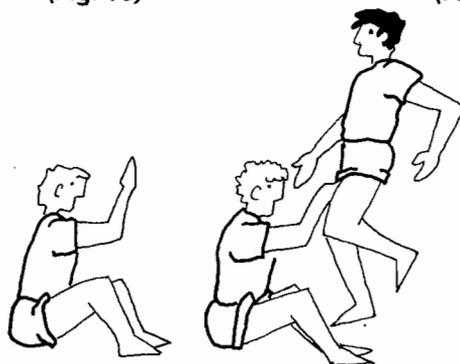
- Luchar sin apoyar el pie derecho en el suelo. Quien toque el suelo con cualquier parte de su cuerpo que no sea la planta de su pie izquierdo, pierde.



(Fig. 16)



(Fig. 17)



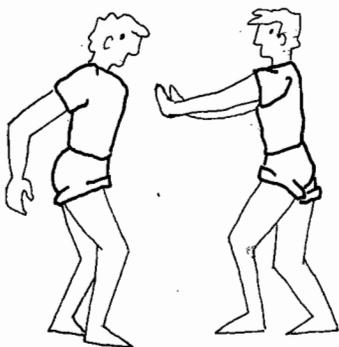
(Fig. 18)

**"ESQUIVAR".**

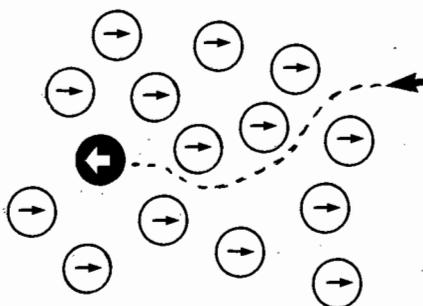
- Intentar golpear con las palmas de las manos al compañero en el tronco a la vez que evitamos que éste nos alcance.

- Un gran grupo de alumnos trotan en una dirección determinada mientras que "A" corre a más velocidad y en sentido contrario al resto, sorteando a sus compañeros para evitar el choque.

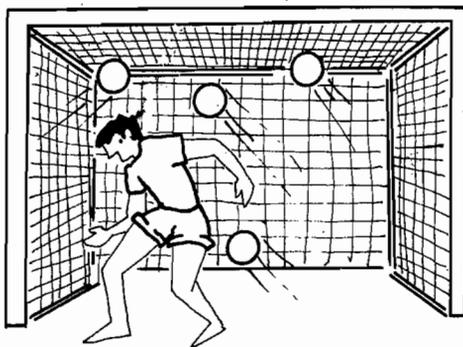
- "A" en una portería de balonmano intenta esquivar las pelotas que le arrojan sus compañeros.



(Fig. 19)



(Fig. 20)



(Fig. 21)

**"LEVANTAR".**

- Parejas: ambos con el muslo derecho agarrado ir levantando al compañero, despegándole las piernas del suelo, alternativamente, durante 30 segundos. Gana la pareja que más veces realice el ejercicio en el período de tiempo marcado.

- "A" totalmente relajado en el suelo. "B" debe intentar levantarlo hasta colocarlo sobre sus hombros.

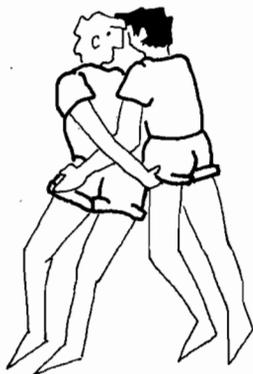
- Con las dos manos en la bocapierna del pantalón del compañero intentar levantarlo a fuerza de brazos y con la ayuda de la cadera.



(Fig. 22)



(Fig. 23)



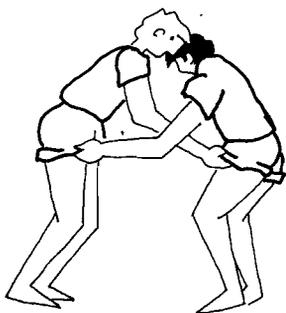
(Fig. 24)

**"INMOVILIZAR".**

- En posición de lucha. "A" con las dos manos en el pantalón del compañero intenta inmovilizarlo para que éste no pueda atacar:

- "A" coge el muslo derecho de "B" con ambas manos y lo pone en medio de sus piernas. "B" debe intentar soltarse antes de que transcurran 15 segundos.

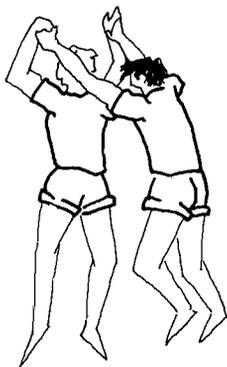
- "A" inmoviliza a "B" que está con su espalda pegado al suelo. "B" debe intentar incorporarse antes de 15 segundos.



(Fig. 25)



(Fig. 26)



(Fig. 27)

**"TIRAR".**

- Partiendo de la posición inicial de brega, "A" intenta, tirando de sus brazos pegar su cintura a la de "B", mientras éste último se opone. (Fig. 28)

- Con ambas manos agarradas a las muñecas del compañero, tirar de él hasta llevarlo a una línea marcada en el suelo a 3 metros de cada contendiente. (Fig. 29)

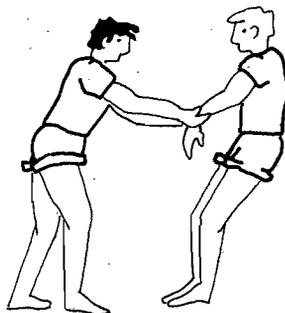
- Parejas: de espaldas y con los brazos entrelazados. Tirar del compañero hasta sacarlo de un círculo marcado de 4/5 metros de diámetro. (Fig. 30)

- "A" intenta salir del terrero y "B" tiene que evitarlo, bien tirando de él o bien derribándolo.

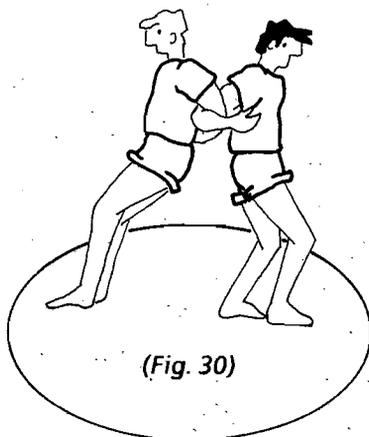
- Igual que el anterior pero "A" no sólo intenta salir de la zona de brega sino que además intenta derribar a "B".



(Fig. 28)



(Fig. 29)



(Fig. 30)

**"GIRAR".**

- Parejas: en posición inicial de brega y con los pies dentro de un aro o de un círculo dibujado en el suelo. A la señal deben realizar, al mismo tiempo, un salto con giro de 180 grados y quedarse en la misma posición que al principio, pero "A" deberá quedar dentro del círculo que tenía "B" y éste en el del primero. (Fig. 31)

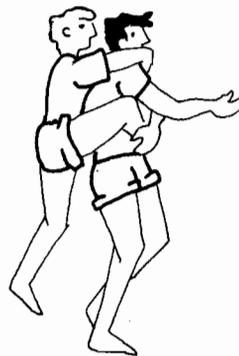
- Parejas enfrentadas: "A" intenta girar y subir a la espalda de "B" mientras que este último trata de hacer lo mismo. (Fig. 32)

- Individual: saltar y tratar de quedar en la misma posición después de realizar en el aire un giro de 360 grados. (Fig. 33)

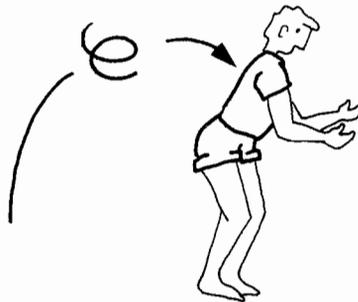
- Individual: hacer una marca en la arena, girar y caer en ella. La marca se puede poner a la izquierda, derecha, atrás, delante o bajo los pies del alumno.



(Fig. 31)



(Fig. 32)



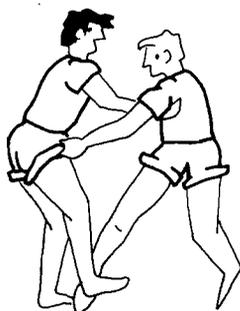
(Fig. 33)

**"TOMA DE DECISIONES".**

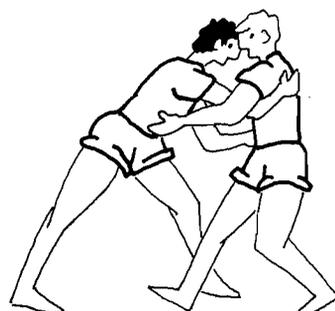
- Luchar atacando sólo con la parte izquierda del cuerpo. (Fig. 34)
- Parejas: luchar atacando sólo con la pierna derecha. (Fig. 35)
- "A" ataca y "B" se defiende pero sin emplear ninguna "contra". (Fig. 36)
- Luchar utilizando sólo los pies para atacar.
- Luchar dos contra uno.
- Luchar atacando sólo con el pie izquierdo.
- Luchar sin soltar las dos manos del pantalón. Quien suelta una mano pierde.
- Hacer lucha sólo utilizando los brazos. (No se puede tocar al compañero con los pies).
- Luchar sin agarrar el pantalón (sólo se puede agarrar por la camisa).
- Luchar atacando sólo con el brazo derecho.
- Igual que el anterior pero con el brazo izquierdo.
- Agarrando por la derecha, luchar con la mano izquierda en la espalda del compañero y la derecha en el pantalón. Quien cae o quita las manos del lugar mencionado pierde.
- Luchar atacando sólo con la parte derecha del cuerpo.
- Luchar atacando únicamente con el brazo derecho y la pierna izquierda.
- Luchar atacando solamente con el brazo izquierdo y la pierna derecha.



(Fig. 34)



(Fig. 35)



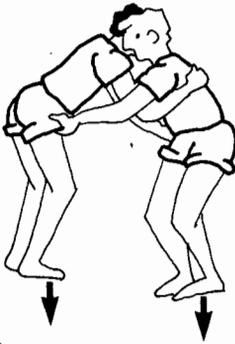
(Fig. 36)

**"DESPLAZAMIENTOS".**

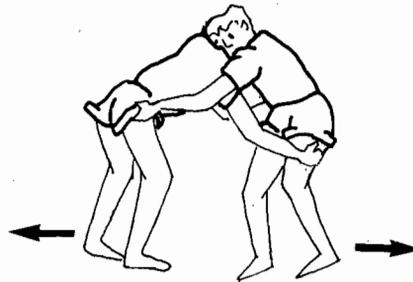
- Parejas en posición inicial de brega. A la señal debe realizar un desplazamiento lateral simultáneo hasta llegar a un lugar determinado de antemano. ¿Qué pareja llegó antes?

- Igual que el anterior pero "A" se desplaza hacia adelante y "B" hacia atrás. Gana la pareja que llegue primero sin curzar los pies.

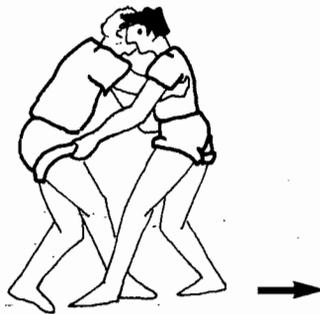
- "A" traba su pierna derecha por la parte interior de la izquierda de "B" (posición de burra). A la señal todas las parejas deben desplazarse, sin destrabarse y sin perder el equilibrio, hasta un lugar señalado. Gana la pareja que consiga llegar antes a una línea marcada.



(Fig. 37)



(Fig. 38)



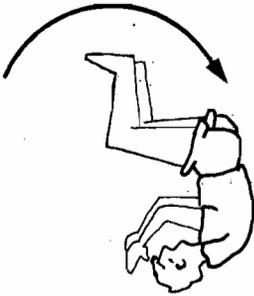
(Fig. 39)

**"CAÍDAS".**

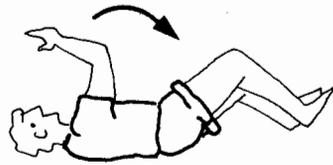
-Realizar de todas las formas posibles volteretas adelante.

-Practicar las técnicas de las caídas de judo hacia atrás.

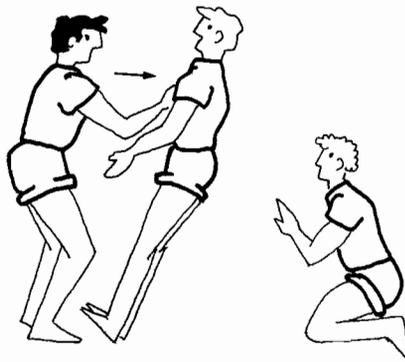
-Todos los alumnos dentro de la zona de brega. A la señal deberán intentar derribarse contando con la colaboración de un compañero que se agachará detrás de la "víctima" para que pierda el equilibrio cuando lo empujen hacia atrás.



(Fig. 40)



(Fig. 41)



(Fig. 42)

### “CANGOS”

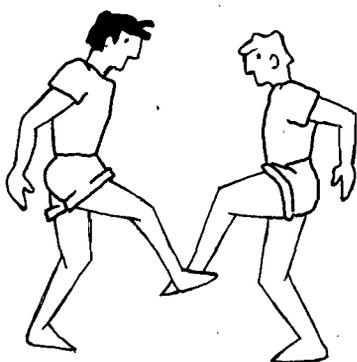
- “Pulso de piernas”. “A” traba burra a “B” y ambos despegan esa pierna del suelo. A la señal intentan desequilibrarse sin apoyar en el suelo el pie que tienen trabado. Gana quien derribe al rival o le obligue a poner cualquier parte del cuerpo, que no sea el pie de apoyo, en el suelo. (Fig. 43)

- Parejas con los pies paralelos. A la señal ambos intentan trabar la burra al mismo tiempo. (Fig. 44)

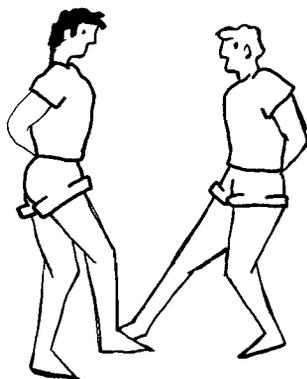
- “A” intenta tirar a “B” por “cogida de muslo” y “B” intenta hacer lo propio por burra. (Fig. 45)

- Agarrada normal. Gana quien logre trabar el “cango” que se indique antes de comenzar la agarrada, aunque no tire al contrario.

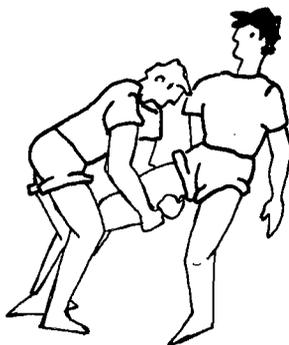
- Parejas. Con “Burra girada hacia adelante”, desplazarse saltando sobre el pie de apoyo.



(Fig. 43)



(Fig. 44)



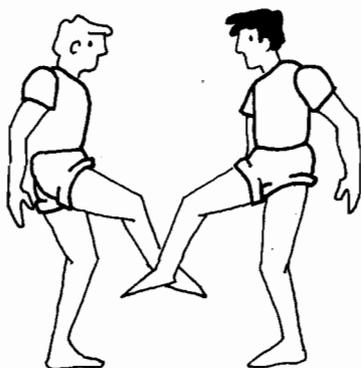
(Fig. 45)

**"PARDELERA".**

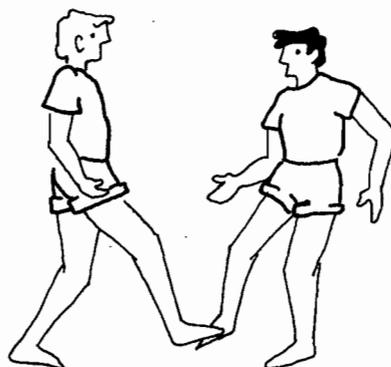
- "La campana". Trabar el pie derecho por la parte exterior del derecho del compañero y sin apoyarlos en el suelo moverlos hacia adelante y hacia atrás con velocidad progresiva.

- Parejas: Intentar pisar el pie derecho al compañero con el derecho nuestro.

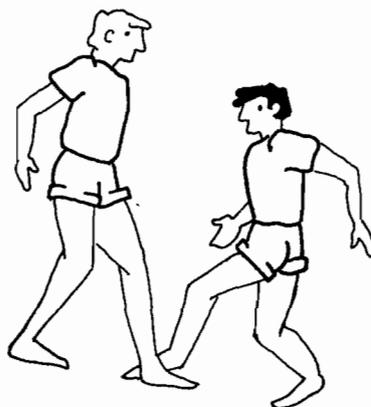
- Parejas: Intentar tirar al contrario trabando el pie izquierdo por la parte exterior del izquierdo del compañero.



(Fig. 46)



(Fig. 47)



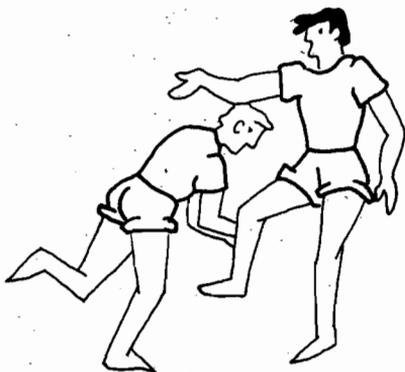
(Fig. 48)

**"TRASPIE".**

- **Torero:** "A" es toro que embiste y "B" el torero que le da un pase de pecho, pero como no tiene "capote" utiliza su brazo y pie derecho para simularlo.

- Todos los alumnos corriendo sin salir de la zona de brega intentan desequilibrar a sus compañeros -y que no los desequilibren a ellos- por medio de un traspié.

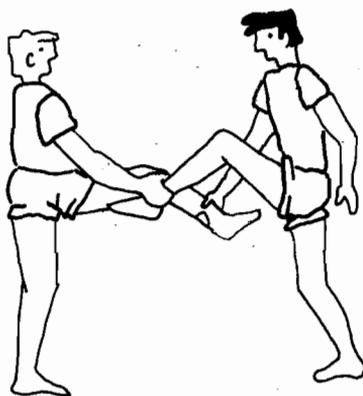
- Parejas: ambos cogen la pierna derecha del compañero con su mano izquierda. A la señal, deben intentar desequilibrarse.



(Fig. 49)



(Fig. 50)



(Fig. 51)

**"OTRAS LUCHAS".**

- Toque por dentro. Hacer 3 agarradas de 1 minuto. Gana quien consiga vencer en 2 o el que consiga vencer en una de las agarradas por "toque por dentro". (Fig. 52)

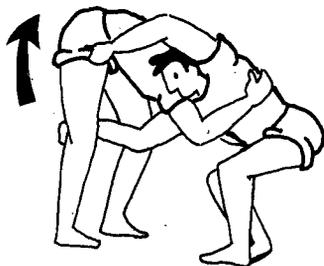
- Toque para atrás. Luchar por parejas. Gana quien logre tocar la corva izquierda del rival. (Fig. 53)

- Cogida de muslo. Agarrada normal. Gana quien logre sujetar, con ambos brazos, el muslo del rival. (Fig. 54)

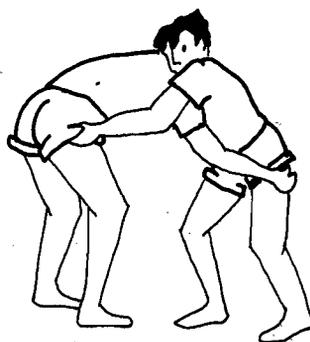
- Cogida de tobillo. Agarrada normal. Gana quien derribe al compañero o le toque el tobillo.

- Cadera. Pegar la parte izquierda de nuestra cadera, la parte derecha y, nuevamente, la izquierda, manteniendo al compañero sin que sus pies toquen el suelo.

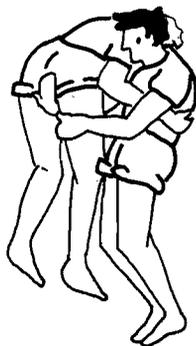
- Agachadilla. Los dos luchadores agarrados en posición baja. A la señal los dos intentan la agachadilla de forma simultánea. ¿Quién gana?



(Fig. 52)



(Fig. 53)



(Fig. 54)

# BIBLIOGRAFÍA

## **ÁLVAREZ DE VILLAR, C.**

- *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Edit. Gymnos. Madrid, 1983.
- *Planificación. Apuntes de Unisport*. Málaga, 1986.

## **BARBANY, J.R.**

- *Elementos de fisiología aplicados al ejercicio físico*. Edit. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 1983.

## **BERNARDO CARRASCO, J.**

- *Cómo realizar la Programación*. Edit. Anaya, 1976.

## **BLÁZQUEZ, D.**

- *Iniciación a los deportes de equipo*. Edit. Martínez Roca. Barcelona, 1986.

## **CAGIGAL, J.M.**

- *¡Oh Deporte! Anatomía de un gigante*. Edit. Miñón. Valladolid, 1981.

## **EPS, A.**

- *El niño y la actividad física*. Edit. Paidotribo. Barcelona, 1986.

## **ESTAREYAS, Y.**

- *Preparación y evaluación de los objetivos para la enseñanza*. Edit. Anaya, 1972.

## **FEDERACIÓN DE LUCHA CANARIA.**

- *Estatutos y Reglamento*. Edit. Consejería de Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Las Palmas, 1987.

## **GÓMEZ, H.**

- *Momentos y fundamentos de la Iniciación Deportiva*. Revista Stadium. Argentina.

## **HERNÁNDEZ MORENO, J.**

- *La Preparación Física del luchador*. Edit. Consejería de Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Las Palmas, 1990.
- *La planificación en los deportes de oposición*. Apuntes de las Jornadas sobre Planificación del entrenamiento deportivo. Las Palmas, 1987.

**HERNÁNDEZ MORENO, J. y SÁNCHEZ GARCIA, S.**

- *Lucha Canaria para niños y principiantes*. Edit. Propia. Las Palmas, 1979.

**LAGARDERA OTERO, F.**

- *Iniciación a la lucha*. Jornadas de Planificación del entrenamiento deportivo. ESCATEDE. Las Palmas, 1987.

**LANIER, A. y otros.**

- *Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Inder. La Habana, 1985.

**LLEXIA ARRIBAS, T.**

- *La Educación Física en el ciclo medio de EGB*. Edit. Paidotribo. Barcelona, 1986.

**MAHLO, F.**

- *La acción táctica en el juego*. Edit. Pueblo y Educación. La Habana, 1981.

**MATVIEVE, L. P.**

- *La periodización del entrenamiento deportivo*. Edit. INEF. Madrid, 1977.

**MEINEL, K.**

- *Didáctica del movimiento*. Edit. Orbe. La Habana, 1977.

**PARLEBAS, P.**

- *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Edit. UNISPORT Andalucía. Málaga, 1987.

**PÉREZ PÉREZ, J. J.**

- *Tratado técnico de la Lucha Canaria*. Edit. Goya. Tenerife, 1960.
- *Lucha Canaria. (Manual de preparación)*. Tenerife, 1977.

**PETROV, R.**

- *Principios de la Lucha Libre para niños y adolescentes*. Edit. Federación Española de Lucha. Madrid, 1977.

**SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.**

- *Bases para una Didáctica de la E.F. y el Deporte*. Edit. Gymnos. Madrid, 1985.
- *El aprendizaje motor en la práctica deportiva*. Jornadas sobre la metodología del trabajo con pesas y su influencia en la edad infantil y juvenil. ESCATEDE. Las Palmas, 1987.

## **VARIOS AUTORES.**

- *La educación física en las enseñanzas medias.* Edit. Paidotribo. Barcelona, 1985.
- *Apuntes del curso de Monitores de Lucha Canaria.* Edit. Escuela de Entrenadores de Lucha Canaria. Las Palmas, 1986.
- *Apuntes del Curso de Entrenadores de Lucha Canaria.* Edit. Escuela de Entrenadores de Lucha Canaria. La Laguna, 1988.
- *Programa de la Escuela Canaria de Tecnificación Deportiva (ESCATEDE).* Edit. Consejería de Cultura y Deportes del gobierno de Canarias. Las Palmas, 1985.
- *Jornadas de medicina del deporte.* Consejería de Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Las Palmas, 1986.

## **ZHELEZNIK, Y. D. y otros.**

- *La preparación de los voleibolistas jóvenes.* Edit. Científico-Técnica. La Habana.

# Índice

<b>PRÓLOGO</b> .....	7
<b>HOMENAJE</b> .....	11
<b>1. LA INICIACIÓN A LA LUCHA CANARIA</b> .....	19
<b>1. 1. FASE DE CIMENTACIÓN</b> .....	20
<b>1. 2. FASE ESTRUCTURAL</b> .....	22
<b>1. 3. FASE DE CONSOLIDACIÓN</b> .....	24
<b>2. ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA INICIACIÓN</b> .....	27
<b>2. 1. EL JOVEN LUCHADOR</b> .....	28
2. 1. 1. CARACTERÍSTICAS DEL JOVEN LUCHADOR .....	28
2. 1. 2. EL TRABAJO INDIVIDUALIZADO .....	33
<b>2. 2. LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA</b> .....	35
2. 2. 1. CONSIDERACIONES GENERALES .....	35
2. 2. 2. TIPOS DE MÉTODOS .....	36
<b>2. 3. EL ENTRENADOR</b> .....	39
2. 3. 1. EDUCADOR .....	39
2. 3. 2. ESTRATEGIA .....	43
<b>2. 4. CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA CANARIA</b> .....	44
<b>3. PLANIFICACIÓN</b> .....	53
<b>3.1. CONCEPTO</b> .....	54
<b>3. 2. CONSIDERACIONES GENERALES DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO</b> .....	55
3. 2. 1. EL PLAN GENERAL .....	55
3. 2. 2. REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL ENTRENAMIENTO ..	56
3. 2. 3. LA PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL .....	57

<b>3. 3. ELEMENTOS DE LA PLANIFICACIÓN</b> .....	<b>58</b>
3. 3. 1. OBJETIVOS .....	59
3. 3. 2. CONTENIDOS .....	59
Preparación Física	
La Técnica	
Táctica	
Reglamento	
3. 3. 3. ACTIVIDADES .....	119
Fase de cimentación	
Fase estructural	
Fase de consolidación	
3. 3. 4. METODOLOGÍA .....	122
3. 3. 5. MATERIAL .....	124
3. 3. 6. TEMPORALIZACIÓN .....	126
3. 3. 7. CONTROL Y SEGUIMIENTO .....	129
Control médico	
Control físico	
Control técnico-táctico	
<b>3. 4. PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA</b> .....	<b>134</b>
3. 4. 1. ESTUDIO PREVIO .....	137
3. 4. 2. ELABORACIÓN DE OBJETIVOS .....	139
Objetivos de la Preparación Física	
Objetivos de la Preparación Técnico-Táctica	
Objetivos de la Preparación Psicológica	
Objetivos de la Preparación Teórica	
3. 4. 3. PLAN DE ENTRENAMIENTO .....	141
Período Preparatorio	
Período Competitivo	
Período Transitorio	
Planificación de períodos	
Programación de sesiones de entrenamiento	
3. 4. 4. PERIODIZACIÓN MÚLTIPLE DE LA TEMPORADA .....	159
<b>4. LA LUCHA CANARIA EN LA ESCUELA</b> .....	<b>163</b>
<b>5. JUEGOS Y EJERCICIOS PARA LA INICIACIÓN</b> .....	<b>167</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>187</b>

