

## **“FORMAMOS ATLETAS PARA LA LUCHA Ó DESTRUIMOS DEPORTISTAS PARA NUESTRO VERNÁCULO DEPORTE”.**

*Venancio Gutiérrez Méndez.*

*Profesor de educación física en enseñanza secundaria.*

*Entrenador de lucha canaria.*

Desde mi experiencia, vivencias, estudio y participación activa dentro de lo que es preparación y entrenamiento en la lucha canaria a nivel de equipos y luchadores de élite (primera categoría, preferente, etc) y también de base, he llegado a la triste conclusión que el luchador de lucha canaria está maltratado desde el punto de vista del entrenamiento. Se suele ejercitar sin ningún control sobre el volumen e intensidad de su trabajo, sin contemplarse para nada el entreno invisible (nutrición, descansos, recuperaciones activas...) ni el aspecto mental, tan decisivo en acciones de oposición con agarre. No conoce la planificación a largo, medio ó corto plazo. No se atienden sus necesidades físicas y motrices (resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza máxima, fuerza resistencia, potencia, velocidad gestual y de reacción, flexibilidad, coordinación general, agilidad, equilibrio, propiocepción en articulaciones como hombros y rodillas...). Todo esto y más, es lo que debería ser la preparación integral de un luchador, ello propiciaría, que el trabajo técnico-táctico de lucha (sobre el cual tampoco hay método ni organización) se sintiera complementado y ayudado, haciendo justicia al envoltorio tan espectacular que tiene hoy día nuestra lucha (seguimiento mediático, apoyo institucional, apoyo empresarial... amén del sentimiento profundo que existe en nuestro pueblo sobre “su deporte”).

Realmente estamos en la prehistoria cuando hablamos de preparación y entrenamiento. Existen numerosos profesionales **formados en la lucha y en la universidad** que dominan todos los aspectos de lo que debe ser la mentada preparación integral de un luchador, ¿dónde están?, ¿Por qué no acceden a la lucha?. Lo cierto es que los lesionados, proliferan como plagas, luchadores jóvenes ven truncadas sus trayectorias con lesiones graves, los especialistas en rodilla y espalda son parte de nuestra familia luchística.

La lucha precisa desde que el luchador está en fase de desarrollo corporal, el ir construyendo un atleta que afronte con garantías las enormes exigencias articulares, musculares y cardiovasculares de este deporte. No se hace nada de esto, **normalmente solo se compete y se entrena lucha** (sobre todo el luchador en formación que tiene talento, suele competir en varias categorías, abandonando la formación, sin tiempo para entrenar y construir ese atleta). No existe control alguno sobre las intensidades, recuperaciones, número de agarradas, frecuencia de entrenos... y desde hace unos pocos años se ha generalizado algo de lo que en el argot luchístico se llama **la “física”**, sin fondo ni contenido, sin ensamblarse con el trabajo de lucha y que no va más allá de unas “carreritas” (sobre terrenos inapropiados), unas “flexiones”, unos ascensos y descensos por “gradas”, unas series de velocidad, unos abdominales y lumbares incorrectos que más allá de proporcionar salud a la espalda, lo que hacen es ir favoreciendo la hiperlordosis, unos estiramientos y movimientos articulares sin criterio y muchos de ellos contraindicados y la práctica de algún deporte complementario, sin contemplar superficies de juego ni características físicas y fisiológicas de los mismos, un ejemplo es el fútbol; *“ideal”* para deportistas de + 90 kilos que deben cuidar el impacto sobre articulaciones y la carga anaeróbica, que la lucha en si ya tiene de sobra.

Los **PILARES** sobre los que debe sustentarse la preparación de un luchador de lucha canaria comienzan por el más importante y decisivo. Hay que organizar los **ENTRENOS DE LUCHA**, seguir un método y actuar sobre sus componentes (días de entreno, número de agarradas, descanso entre las mismas, intensidad en la brega...)

Complementar el pilar básico expuesto con otros que enriquezcan la preparación y aumenten la salud y rendimiento de nuestros luchadores, a saber:

Un **TRABAJO CARDIOVASCULAR** para control de grasas, eliminación de desechos metabólicos, mejora de recuperaciones entre agarradas y tras luchadas, mejor asimilación de esfuerzos de lucha y de musculación. Debe cuidar mucho el impacto articular, se consigue con caminatas, salidas en bicicleta, natación, circuitos genéricos...

Otro pilar es el **TRABAJO DE MUSCULACIÓN** (no necesariamente en gimnasio, los terreros pueden ser dotados con lo imprescindible, los hay ejemplares, como el de Arucas, pero... ¿se utilizan de verdad?, este trabajo es imprescindible sea coordinado con el entrenamiento de lucha, buscando transferencias y colocando los descansos adecuados (para mejorar asimilación trabajo y prevención lesiones), seleccionando los ejercicios idóneos y cuidando su técnica, que proteja y mejore rendimientos, alejado de las rutinas de culturistas que tanto proliferan.

No olvidarnos de un trabajo que posibilita la mejora de los anteriores, la **FLEXIBILIDAD**, a través de ejercitaciones estáticas y dinámicas diarias (tanto con ayuda como sin ayuda), deben servir para calentar, liberar tensión muscular, enriquecer movimientos y posiciones de brega...

Que decir del **MASAJE, DE LA HIDROTERAPIA...**, su aplicación periódica dan salud al luchador, a sus músculos y articulaciones y permiten seguir entrenando con calidad.

**EI TRABAJO DE PROPIOCEPCIÓN** debe complementarse con el de musculación, para dar seguridad a articulaciones tan castigadas y tan agredidas como rodillas y hombros.

Realmente me da desconsuelo ver como nos quedamos sin luchadores, la razón no está asociada únicamente a la preparación pero es lo que me concierne directamente. No achaquemos a la mala suerte todos los males, reflexionemos, analicemos, no seamos "ombliquistas". Los datos de lesionados y rendimientos irregulares son objetivos y aplastantes. No hablemos de una preparación integral como algo muy bonito pero muy lejano, dejemos la prehistoria, erradiquemos el tópico aquel que dice "*el luchador lo único que debe hacer es entrenar lucha*", incorporemos aquel que diga: "*orgullosos de nuestra lucha porque es un deporte muy completo*", todo lo que demanda su preparación así lo confirma.