

# **CLASIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES DE PREPARACIÓN DE LAS ACCIONES TÉCNICAS DE ATAQUE DE PIE EN LA LUCHA LIBRE OLÍMPICA**

David Eduardo López González

Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes - Universidad La Concordia

Resumen.

El ensayo plantea una propuesta para clasificar de manera clara y funcional las condiciones presentes en el momento previo a la realización de ataques para marcar puntos técnicos en la lucha libre olímpica en posición de pie. Las categorías de la clasificación son aplicadas como variables para el análisis de intentos exitosos y fallidos grabados en video de una técnica selecta típica de la lucha estilo libre. Se lograron obtener datos concisos acerca de las deficiencias técnicas en su ejecución así como recomendaciones tácticas concretas, y se plantean diversas tareas de investigación que pueden realizarse aplicando la clasificación propuesta.

Palabras clave: lucha, táctica, preparación técnico-táctica, condiciones de preparación, control y análisis de la técnica, lucha de pie.

# **CLASIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES DE PREPARACIÓN DE LAS ACCIONES TÉCNICAS DE ATAQUE DE PIE EN LA LUCHA LIBRE OLÍMPICA**

David Eduardo López González  
Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes - Universidad La Concordia

palestrags@hotmail.com  
www.luchamx.com

Trabajo presentado en el *X Encuentro de Investigación sobre la Cultura Física y el Deporte ENED 2007, 7 de Junio de 2007, Ciudad de México.*

## **1. INTRODUCCIÓN**

La táctica constituye un problema prioritario en los deportes cuyo reglamento plantea la oposición a otro deportista. Su importancia en la obtención del resultado final es tan alta que una táctica puede hacer la diferencia entre atletas con un nivel similar de preparación física, e incluso favorecer a quien tiene menos desarrollada una o varias capacidades.

Los deportes de combate con agarres, a diferencia de los de golpeo o tocado (Amador, 1994, en Atencia, 2000), se caracterizan por una enorme variedad de recursos posibles: numerosas formas de tirar al adversario a partir de varias combinaciones de agarres previos a distintas partes del cuerpo, e incluso existen acciones que comienzan sin un agarre previo. La selección que hacen los entrenadores de los elementos a perfeccionar en cada alumno obedece a la efectividad comprobada de determinados elementos técnico-tácticos en las competencias.

En este tenor, un factor decisivo que puede limitar las opciones de selección de las acciones y sus características es la propia experiencia competitiva del entrenador, cuando la base para su elección son sus técnicas favoritas (Shakhmuradov, 2006), las que eran efectivas para sí mismo.

Bien se trate de la formación técnico-táctica de base de jóvenes aprendices o bien de la especialización y perfeccionamiento de los luchadores de mayor nivel, el estudio de las técnicas y tácticas es una de las tareas principales en el proceso de entrenamiento de la lucha estilo libre. Para poder superarse en conocimientos y mejorar la efectividad de sus atletas en competencia, los entrenadores mexicanos de lucha recurren, como se hace en muchos países más, al estudio de videos de competencias de alto nivel. Se deduce que las acciones técnicas efectivas en combate real pueden ser consideradas como modelos de acción hacia los cuales dirigir la preparación técnico-táctica del luchador.

Numerosos autores coinciden en que la táctica y la técnica forman una unidad indisoluble en términos de aplicación en competencia. Sin embargo, a diferencia de los aspectos puramente técnicos, el aspecto menos explorado en la (poca) bibliografía especializada en lucha, existente en español, es el de la táctica de las acciones técnicas. Una tendencia en las obras de varios autores reconocidos en el ámbito de la lucha olímpica deportiva, ya se trate de manuales técnicos (p.ej. Petrov, 1977, Mazur, 1972, Figueroa et al, 1999) o de trabajos generales de la táctica en la lucha (p. ej. González y Cañedo, 2003), es la falta de detalle y precisión respecto a los procedimientos tácticos para lograr condiciones favorables para técnicas específicas.

Una clasificación objetiva, funcional y sencilla de las condiciones de preparación de las acciones técnicas ayudaría a optimizar el control y la evaluación de la maestría técnico-táctica del luchador, explicando las razones tácticas por las que una técnica resultó efectiva o bien fracasó, caracterizando las técnicas más usadas y efectivas en la lucha contemporánea, y constituiría un parámetro para dirigir el aprendizaje de la técnica y el desarrollo de las percepciones especializadas, lo que sería valioso no sólo para la lucha mexicana, sino para la superación técnico-pedagógica de todos los entrenadores de nuestro deporte.

Así pues, los objetivos del presente trabajo son:

- **Clasificar las condiciones de preparación de las acciones técnicas bajo un esquema práctico, que permitan simplificar y optimizar el estudio de acciones de ataque en video.**
- **Demostrar la utilidad que la clasificación elaborada puede dar al entrenador, en la resolución de algunas tareas de análisis, dirección y control del desempeño técnico-táctico.**

La clasificación se remitirá a las acciones técnicas de ataque en la lucha de pie, dejando para un trabajo posterior el describir sus equivalentes en la lucha en el piso.

## **2. ANTECEDENTES**

Para su estudio, el conjunto de movimientos que componen las acciones técnicas de ataque en la lucha en posición de pie se separan y organizan de forma teórica en **fases** que, según plantea López (2005), corresponden a tres tareas distintas, las cuales se verifican en secuencia desde el inicio de la acción técnica hasta su finalización exitosa con puntos técnicos:

- a) **Fase de preparación:** la primera fase en orden temporal, en la que el atacante logra obtener las condiciones mecánicas ideales para la máxima efectividad de la acción completa.
- b) **Fase de colocación y ejecución:** el atacante modifica su posición para poder controlar al rival (colocación) y hacerle caer (ejecución).

- c) **Fase de retención:** el atacante mantiene al adversario derribado en la llamada **posición de peligro** (*danger position*), que se logra cuando la línea de los hombros del defensor forma un ángulo menor a 90 grados en relación con el piso.

Atendiendo los tres tipos de relaciones entre fases que mencionan Grosser y Neumaier (1990), la **relación con el resultado de la fase anterior** condiciona de manera importante el éxito o fracaso de toda la acción. De ahí la importancia fundamental del aprendizaje de los ataques partiendo de condiciones ideales en la fase de preparación de la técnica.

Las **condiciones de preparación** se definen como *el conjunto de características mecánicas (físicas) de la posición de dos luchadores en un determinado momento del combate, que reducen las posibilidades defensivas del oponente, condicionando el éxito o fracaso de una acción técnica de ataque* (López, 2007).

Las condiciones mecánicas específicas que favorecen la aplicación de una técnica en particular serán llamadas **condiciones ideales**. La experiencia empírica enseña que las condiciones ideales para determinada técnica aparecen durante **situaciones de combate** igualmente particulares. El momento en el que se reúnen tales condiciones y la duración de su conjunción constituyen el **momento ideal** para la aplicación del ataque.

¿Cómo puede determinarse qué condiciones están implicadas en las acciones técnicas efectivas y cómo valorar si son favorables?

### 3. CLASIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES DE PREPARACIÓN

Bunn considera que “una cosa es poder desarrollar una gran cantidad de fuerza y otra muy distinta poder utilizar esa cantidad de fuerza de una manera efectiva” (1976), señalando que hay factores relacionados con la aplicación de fuerza capaces de dar condiciones para aumentar su efectividad. En la lucha, por su naturaleza como deporte de oposición, la reducción de las posibilidades defensivas que se busca en la fase de preparación ocurre cuando se logran combinar condiciones mecánicas en cuatro direcciones:

- a) **asegurar la aplicación de la fuerza muscular del atacante y darle ventaja mecánica,**
- b) **eliminar o reducir las fuerzas opuestas a la realización del ataque,**
- c) **añadir fuerza en contra de la reacción defensiva del oponente, y**
- d) **reducir el tiempo necesario para reaccionar defensivamente con éxito.**

La clasificación de las **condiciones de preparación** que se propone consta de siete categorías:

- 1) **Agarres.** La fuerza muscular se transmite al cuerpo del rival por medio de las propias manos, constituyendo los puntos de aplicación de la fuerza del atacante. La forma (técnica) del agarre es en sí determinante para el éxito o fracaso de la acción técnica.
- 2) **Posiciones del atacante.** Al realizar una técnica los luchadores siempre entran en contacto, formando ambos un *sistema de cuerpos*, cuyas características quedan determinadas por la posición previa al inicio del ataque.
- 3) **Desplazamiento del atacante.** El luchador puede añadir fuerza a su sola fuerza muscular mediante el empleo en la fase preparatoria de sus propios desplazamientos y la inercia, a modo de toma de impulso, a veces a favor del movimiento y en otras en contra.
- 4) **Espacios.** El atacante puede ejecutar la acción de manera más rápida y fluida si logra evitar obstáculos en su camino que se pudieran convertir en *fuerzas externas* en contra suya. Requiere entonces de un espacio libre para desplazarse y acomodar sus segmentos en relación con el rival.
- 5) **Libertad de segmentos.** Al atacar, el luchador suele cambiar agarres. Para evitar que el oponente defienda inmovilizando o neutralizando los agarres del atacante, éste necesita disponer de libertad para mover sus extremidades justo antes de iniciar la técnica.
- 6) **Desequilibrio e inercia del rival.** Si la dirección e intensidad de la fuerza del oponente (empuje, desequilibrio) está a favor de la acción ofensiva, se considera desde la física que el atacante realizará *trabajo positivo* (a favor de la fuerza del contrario) al ejecutar la acción, mientras que el oponente no tiene otra opción que hacer *trabajo negativo* (en contra de las fuerzas del atacante y de su propia inercia) cuando reaccione defensivamente. De ello resulta una acción más contundente que si se ejecutara con la sola fuerza del atacante, y la defensa tendrá un *costo energético* mayor para el rival, reduciendo sus posibilidades de oponerse con éxito.
- 7) **Distancia.** Mecánicamente, conviene una distancia reducida entre ambos luchadores antes de iniciar el ataque para concluir la acción lo antes posible, dejando menos tiempo al rival para defender oportunamente. A una misma velocidad, la distancia a recorrer determina el *tiempo* que tardará la acción en ser ejecutada.

En la tabla 1 se relacionan las siete condiciones de preparación con la dirección a que corresponde, la necesidad específica que resuelven y los factores de efectividad de cada categoría.

Dirección	Condiciones de Preparación	Descripción	Necesidad que resuelven	Factores de efectividad
Aseguramiento de la aplicación de la fuerza muscular del atacante, y darle ventaja mecánica.	<b>Agarre</b>	El control que un luchador hace sobre segmentos corporales del adversario mediante el uso de sus propios brazos y manos.	La aplicación de la propia fuerza muscular sobre del adversario, además de cumplir otras tareas como bloquear y eliminar agarres hechos por el oponente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de agarre</li> <li>- Amarre (agarre con que responde el rival)</li> <li>- Posición del agarre en relación a la articulación proximal</li> </ul>
	<b>Posiciones del atacante</b>	Las posturas de diferentes segmentos del atacante respecto a sí mismo y al rival.	Reducen el costo energético y la complejidad de los movimientos para el aprovechamiento de espacios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altura e inclinación de la guardia</li> <li>- Posición de la cabeza</li> <li>- Posición de los pies</li> </ul>
	<b>Desplazamiento del atacante</b>	La dirección y velocidad con la cual el atacante se traslada sobre el colchón.	Crean inercia a favor de los movimientos de ataque en la fase de colocación-ejecución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirección</li> <li>- Cantidad de fuerza</li> </ul>
Eliminación o reducción de las fuerzas opuestas a la realización del ataque	<b>Espacios</b>	Camino sin obstrucciones hacia la zona que se desea atacar del cuerpo del rival.	Permitir la colocación del cuerpo o de segmentos del atacante sin oponer obstáculos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posición del torso del rival (ángulo coxofemoral)</li> <li>- Posición de los brazos del rival</li> </ul>
	<b>Libertad de segmentos</b>	Posibilidad que tiene el luchador de mover sus brazos libremente hacia las zonas o segmentos que atacará en la colocación y ejecución.	Permite el uso de los brazos sin obstrucciones para hacer los agarres necesarios y realizar desplazamientos en la fase de colocación y ejecución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libertad abierta (no hay agarre sobre el brazo del atacante)</li> <li>- Libertad potencial (es posible liberar el brazo aunque haya agarre).</li> </ul>
Adición de fuerza en contra de la reacción defensiva del oponente	<b>Desequilibrio e inercia</b>	Dirección y cantidad de fuerza con que el rival dirige su cuerpo.	Sumar la fuerza del adversario a la fuerza y dirección de la colocación-ejecución de la técnica, creando trabajo positivo a favor del atacante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirección</li> <li>- Cantidad de fuerza</li> </ul>
Reducción del tiempo necesario para reaccionar defensivamente con éxito.	<b>Distancia</b>	La separación entre los dos luchadores o entre segmentos específicos de ambos.	Reducir el tiempo de trabajo de la fuerza del atacante mediante distancias lo más cortas posibles, dejando muy poco tiempo al rival para reaccionar con éxito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia entre ambos cuerpos</li> <li>- Distancia entre segmentos</li> </ul>

Tabla 1.

Las condiciones ideales pueden estudiarse a fondo desde la biomecánica deportiva, pero el criterio principal para definir cuáles son condiciones ideales, cuándo y por qué aparecen, es su relación con las acciones efectivas, aquellas con las que se marcan puntos técnicos en competencia.

Cuando una o varias condiciones no son favorables, influyen negativamente en la técnica completa, haciendo parecer que otras condiciones tampoco lo eran pese a serlo. Por ejemplo, al ejecutar una proyección a un brazo contra un rival cuya guardia tiene la altura favorable, el defensor puede cerrar el espacio a tiempo si contaba con un agarre que limitaba el movimiento del brazo de nombre diferente del atacante.

Si bien la descripción de las condiciones de preparación que se muestra aquí es más específica de lo que muchos autores especializados han escrito, sí es posible detallarlas aún más para cada variante de ataque en especial.

## 4. METODOLOGÍA

La comprobación de la validez de nuestra clasificación se hace mediante una breve investigación dirigida a describir y comparar las variaciones de las condiciones de preparación en un número reducido de acciones grabadas en video, explicando su influencia en la efectividad de dichas acciones.

La acción elegida para este estudio es la proyección sobre los hombros a brazo y muslo del mismo nombre (coloquialmente conocida como *proyección de bombero*). Los videos seleccionados corresponden a intentos efectivos y no efectivos de esta técnica.

Las variables a estudiar son las siete condiciones de preparación clasificadas.

El levantamiento de datos y su análisis se dividió en las siguientes fases (tabla 2):

Fases	Criterios	Material	Producto a obtener
I. Selección y digitalización de videos	Evaluación de la efectividad de la acción (puntos técnicos, no puntos, acción contra-atacada)	- Cámara de video - Hardware de captura de video - Equipo de cómputo - Software de edición de video	Videos elegidos digitalizados
II. Separación de las acciones en fases	Fases de las acciones técnicas de lucha en posición de pie (López, 2005)	- Equipo de cómputo - Software de edición de video - Software de edición fotográfica	Fotogramas de cada fase
III. Obtención del listado de condiciones de preparación de cada video	CLASIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES DE PREPARACIÓN (López, 2007)	- Planilla de observación	Inventario de condiciones ideales y desfavorables
IV. Elaboración de listado de condiciones ideales para la técnica	Inventario de condiciones ideales y desfavorables	- Material para anotaciones (papel o procesador de texto) - Fotogramas y videos	Listado de condiciones ideales propuestas

Tabla 2.

Las secuencias elegidas como modelos son las correspondientes a acciones que reportaron puntos técnicos a los atacantes; se comparan acciones efectivas tanto de atletas finalistas en campeonatos del mundo como de luchadores mexicanos en torneos nacionales, anticipando que habrá coincidencias en las condiciones de preparación de luchadores nacionales y extranjeros. Tal comparación otorga mayor validez a la racionalidad de la acción y sus condiciones de preparación, pues, según Zatsiorski, “la racionalidad caracteriza el movimiento (...) independientemente del deportista concreto (1989).

## 5. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS DATOS OBTENIDOS

Las primeras dos secuencias elegidas como modelos (secuencias 1 y 2) fueron realizadas por la colombiana **Sandra Roa, campeona del mundo juvenil 2006** en los 55 kg. Roa, con 20 años de edad, se caracteriza por su efectividad en esta proyección. Las secuencias 3 a 7 son intentos no exitosos, realizados por otros atletas, excepto la acción 3, ejecutada por la propia Roa. La tercera secuencia modelo es realizada por Ulises Trujillo, mexicano, bronce en la Olimpiada Nacional 2007, de 15 años de edad y con 18 meses de haberse iniciado en la lucha a la fecha de realización de la proyección estudiada. Todas las secuencias se muestran en la tabla 3.

En la fila inferior de la misma tabla se ilustra el inventario de **condiciones de preparación** encontradas en los videos modelo, sin analizar aún su influencia en la efectividad. Las coincidencias son notables, excepto en la libertad de segmentos, donde ésta se logró de diferente forma en cada caso.

Se deduce que esta combinación de condiciones fue ideal para estos dos luchadores en orden de ejecutar exitosamente la variante estudiada, pero está claro que se pretende dogmatizar: los entrenadores expertos conocen más formas de preparar esta acción.

En la tabla 4 se muestran las seis secuencias de los intentos no efectivos elegidos para el estudio. Cabe señalar que las secuencias 4 y




















Fases	SECUENCIAS			
	1	2	3	
Fase de preparación	1.1 	(La secuencia inicia en 2.2)	3.1 	
	1.2 	2.2 	3.2 	
Fase de Colocación y ejecución	1.3 	2.3 	3.3 	
	1.4 	2.4 	3.4 	
	1.5 	2.5 	3.5 	
	1.6 	2.6 	3.6 	
	1.7 	2.7 	3.7 	
	Condiciones de preparación encontradas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Agarre:</b> amarre <i>overhook</i> (atacante)- <i>underhook</i> (defensor).</li> <li>• <b>Posiciones del atacante:</b> guardia media, más baja que el rival; la cabeza sobre el hombro del brazo al que aplicará el bombero.</li> <li>• <b>Desplazamiento del atacante:</b> ninguno, o retrocediendo para aprovechar un desequilibrio del rival (3.2).</li> <li>• <b>Espacios:</b> torso inclinado del rival para tener espacio frente a sus piernas y debajo de su abdomen.</li> <li>• <b>Libertad de segmentos:</b> el atacante se aseguró de poder liberar el brazo que atacará el muslo, sin advertir previamente a su rival.</li> <li>• <b>Desequilibrio e inercia del oponente:</b> el defensor empujando hacia el atacante, o caminando a él (3.2)</li> <li>• <b>Distancia:</b> mínima, por los agarres y contacto entre los dos luchadores.</li> </ul>		

Tabla 3.

5 fueron realizadas por los propios Roa y Trujillo, respectivamente. El resto de los luchadores no fueron identificados.




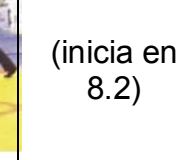















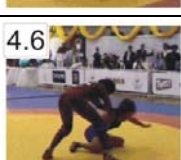



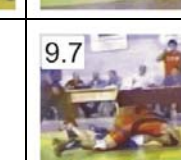
Fases	SECUENCIAS					
	4	5	6	7	8	9
Fase de preparación	4.1 	5.1 	6.1 	7.1 	(inicia en 8.2)	9.1 
	4.2 	5.2 	6.2 	7.2 	8.2 	9.2 
Fase de Colocación y ejecución	4.3 	5.3 	6.3 	7.3 	8.3 	9.3 
	4.4 	5.4 	6.4 	7.4 	8.4 	9.4 
	4.5 	5.5 	6.5 	7.5 	8.5 	9.5 
	4.6 	5.6 	6.6 	7.6 	8.6 	9.6 
		5.7 	6.7 	7.7 		9.7 
Condiciones de preparación encontradas	<p><b>Posiciones del atacante:</b> guardia alta, o cualquiera que esté más alta que la del rival – foto 5.2; la cabeza ubicada al lado contrario al brazo por el que se hará el bombero – foto 4.1, 5.2, 9.2 - o ubicada delante y de lado de la cabeza (frente) del rival –foto 7.2.</p> <p><b>Espacios:</b> guardia del rival muy alta, con poca inclinación, dando poco espacio para meter la cabeza - fotos 4.2, 6.2, 8.2</p> <p><b>Libertad de segmentos:</b> el rival controlando o bloqueando el brazo del luchador que atacará el muslo – 4.5, 5.1 y 5.7, 8.5, 9.3.</p> <p><b>Distancia:</b> distancia larga entre las piernas del rival y el atacante – 7.2</p>					

Tabla 4

Las condiciones de las seis secuencias no exitosas que difieren de las condiciones halladas en los modelos, corresponden a cuatro de las siete condiciones de preparación. Ello no significa que no pueda haber fallos en el resto de las condiciones, sino sólo que en estos videos no aparecieron otras condiciones similares.

Las condiciones ideales que se recomienda obtener al preparar la proyección de bombero, así como la explicación de algunas de las condiciones no ideales que pueden aparecer, se muestran en la tabla 5.

CONDICIONES DE PREPARACIÓN PARA LA PREPARACIÓN DE LA PROYECCIÓN DE BOMBERO		
Condiciones	Ideales (explicación)	No ideales (explicación)
<b>Agarre</b>	Amarre <i>overhook</i> -atacante- <i>underhook</i> – defensor- (amarre muy firme).	
<b>Posiciones del atacante</b>	Guardia media, más baja que el rival (permite colocarse sin agacharse).  La cabeza sobre el hombro del brazo al que aplicará el bombero (permite colocar el cuello debajo de la axila con un movimiento corto).	Guardia alta, o cualquiera que esté más alta que la del rival (provoca que el atacante deba agacharse demasiado y llegar a una postura incómoda en la colocación).  La cabeza ubicada al lado contrario al brazo por el que se hará el bombero, o ubicada delante y de lado de la cabeza (frente) del rival (la cabeza debe recorrer mucha distancia para lograr penetrar debajo de la axila del defensor).
<b>Desplazamiento del atacante</b>	Si el adversario empuja, no hay necesidad de desplazamiento del atacante. Pero también se puede hacer si el atacante retrocede, trayendo consigo a su rival (para aprovechar el desequilibrio del rival a favor de la proyección).	
<b>Espacios</b>	Torso inclinado del rival (dejando espacio frente a sus piernas y debajo de su abdomen).	Guardia del rival muy alta, con poca inclinación (ello no deja espacio para colocarse y levantar al rival sobre los hombros, y favorece la defensa y el contraataque).
<b>Libertad de segmentos</b>	El atacante ha de asegurarse de poder liberar el brazo que atacará el muslo, sin advertir previamente a su rival (así se evita que el oponente defienda por los brazos del atacante).	El rival controlando o bloqueando el brazo del luchador que atacará el muslo (permite al defensor controlar los movimientos del atacante).
<b>Desequilibrio e inercia</b>	El defensor empujando hacia el atacante, o caminando a él (para aprovechar el desequilibrio del rival a favor de la proyección).	
<b>Distancia</b>	Es importante que los muslos del rival no estén demasiado lejos del atacante (así es posible realizar el agarre del muslo durante la ejecución del bombero).	Distancia larga entre las piernas del rival y el atacante (exige mayor tiempo de trabajo por el mayor recorrido entre brazos del atacante y piernas del rival; el atacante termina inclinado hacia delante, sin controlar al rival).

Tabla 5.

La contribución de la clasificación de las condiciones de preparación a la elaboración de recomendaciones técnico-tácticas fue de gran valor para caracterizar a fondo las condiciones ideales de esta variante de *bombero*. Hay un gran contraste entre las condiciones ideales referidas en la tabla 5 y lo que se sugiere o recomienda en algunos de los manuales de lucha existentes en español. Por ejemplo, en los Programas de Preparación del Deportista de Lucha elaborados en Cuba y revisados cada cuatrienio se hacen tan solo tres recomendaciones como “parte principal” de la misma proyección, de las cuales sólo una corresponde a la preparación de la acción (“el halón del brazo y el agarre del mismo con los cinco dedos”, ver Figueroa, M. y cols.,1999). Esta única recomendación coincide con lo sugerido por Petrov (1977), e igualmente no detalla otros aspectos tácticos de la acción.

## 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La clasificación de las condiciones de preparación fue elaborada a partir del análisis de las necesidades mecánicas que el ataque plantea al luchador para burlar o neutralizar la defensa del rival en la lucha de pie.

Los términos bajo los que se designan las condiciones son cortos y tienen relación con aspectos fácilmente observables, lo que permite su comprensión.

Su aplicación al estudio de las variables que condicionan la preparación exitosa de la proyección de bombero deja ver que las siete condiciones de preparación pueden ser utilizadas para caracterizar la mayoría de las acciones de ataque en la lucha de pie, y probablemente también se puedan usar en el estudio de varias combinaciones ofensivas.

El entrenador de lucha se puede beneficiar de la clasificación para analizar los videos de las acciones técnicas de ataque que considere modelos de acción hacia los cuales dirigir la preparación técnico-táctica, de modo que elabore una serie de orientaciones tácticas completas, objetivas y específicas.

Al usar la clasificación como guía para comparar las acciones efectivas con las no efectivas de una misma variante, el entrenador puede también identificar con mayor rapidez los errores en la fase de preparación, corregirlos, e incluso evitar su aparición en los aprendices al contar con una dirección más precisa hacia la cual llevar a sus atletas con ejercicios y contenidos de la formación técnica y táctica diseñados para tal efecto.

Se concluye que la clasificación de las siete condiciones de preparación de las acciones de ataque en la lucha de pie es un recurso teórico útil para que el entrenador de lucha eleve su maestría técnico-pedagógica, ayudando al luchador al perfeccionamiento de su habilidad y conocimientos tácticos.

Varias tareas quedan por cumplir en relación a las condiciones de preparación:

- Elaborar **instrumentos (formatos o planillas)** para que los entrenadores realicen el análisis de condiciones de preparación en acciones video que les resulten de especial interés.
- Clasificar las **condiciones de preparación** para las acciones de ataque de la **lucha en el piso**.
- Enriquecer la **teoría de las acciones de defensa** considerando el manejo de “condiciones no ideales” frente al oponente.
- Estudiar y describir las **condiciones ideales de las técnicas más usadas y efectivas de la lucha contemporánea**, y divulgarlas para todos los entrenadores, en orden de contribuir a equiparar el nivel y calidad de los países en la lucha, objetivo prioritario para el Buró de la FILA.
- Determinar las **causas** (morfológicas, condicionales, psíquicas, técnicas) de los **errores más comunes** en la ejecución de los ataques, partiendo pero no limitándose a las condiciones de preparación, en grupos o poblaciones específicas que resulten de interés (por ejemplo, una categoría completa a lo largo de una temporada, todos los luchadores medallistas de oro en determinado campeonato, etc.).
- Analizar y clasificar las **acciones preparatorias** (medios o procedimientos tácticos) efectivas en las acciones de ataque, pues la relación entre las condiciones ideales y la forma de obtenerlas es el problema central para un **enfoque integral de la técnica y la táctica en proceso de enseñanza-aprendizaje**.

En subsecuentes trabajos se tratará de hacer aportes para el cumplimiento de estas tareas.

## VII. BIBLIOGRAFÍA

- Aguado, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva, análisis del movimiento humano*, INDE Publicaciones, Barcelona, España.
- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*, INDE Publicaciones, Zaragoza, España.
- Bunn, J. (1976). *Entrenamiento deportivo científico*, Editorial Pax-México, México D.F.
- Cañedo, I. y González, S. “Táctica de la Lucha Olímpica”, presentación en archivo power point (s/a)
- Donskoi, D. y Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.

- Federación Internacional de Estilos de Lucha Asociados (2004). *World Championships 2003 Finals* [dvd rom], Laussane, Suiza.
- Figueroa, M. y cols. (1999). “Programa de enseñanza para mini-lucha categoría 11-12 años LL y LG” [cd rom], en *Universalización de la cultura física*, Cuba.
- González, S. y Cañedo, I. “Táctica de la Lucha Olímpica” (s/a), presentación con diapositivas.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1990). *Técnicas de entrenamiento*, Ediciones Roca, México, D.F.
- López, D. (2005). *Alternativas de estudio de las acciones técnicas de la lucha*, archivo .pdf, Aguascalientes, México.
- Mazur, A. (1972). *Lucha clásica, manual metodológico*, Editorial Científico-técnica, La Habana, Cuba.
- Díaz, Jorge (1988). *Introducción a la investigación en Educación Física*, Ediciones JADO, Córdoba, Argentina.
- Petrov, R. (1995). *L’ abc de la lutte*, FILA, Laussane, Suiza.
- Petrov, R. (1977). *Principios de la Lucha Libre para Niños y Adolescentes*, Federación Española de Lucha
- Shakhmuradov, Y. (2006). “Pedagogical aspects of different age groups important for the training process”, Federación internacional de Luchas Asociadas. [www.fila-wrestling.com](http://www.fila-wrestling.com)