



**UNIVERSIDAD DE MURCIA**  
**ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO**

**El Proceso de Formación Deportiva del  
Luchador Olímpico Español**

**D. Carlos Antonio Argudo Fuentes**

**2020**





# UNIVERSIDAD DE MURCIA

## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

### TESIS DOCTORAL

#### EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL LUCHADOR OLÍMPICO ESPAÑOL

Tesis para optar al Grado de Doctor

D. Carlos Antonio Argudo Fuentes

Directores

Dra. D. María Jesús Bazaco Belmonte

Dr. D. José María López Gullón

2020





**UNIVERSIDAD DE MURCIA**

**ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO**

**EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL  
LUCHADOR OLÍMPICO ESPAÑOL**



---

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



---

El alumno de la Escuela Internacional de Doctorado EIDUM Carlos Antonio Argudo Fuentes, con número de D.N.I. 22.476.628-Q. Estudiante del Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia, presenta su trabajo Tesis doctoral, titulado:

**“EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL LUCHADOR OLÍMPICO  
ESPAÑOL”**

La presente Tesis fue dirigida por el Prof. Dr. D. José María López Gullón. El cual acredita, a través de este documento, la idoneidad del presente trabajo de investigación y le otorga el Vº Bº a su contenido para llevar a cabo la defensa de pública de su proyecto de investigación.

Para que así conste, se firma la presente en Murcia, a 21 de noviembre de 2019

Fdo.: José María López Gullón

---

---



---

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



---

El alumno de la Escuela Internacional de Doctorado EIDUM Carlos Antonio Argudo Fuentes, con número de D.N.I. 22.476.628-Q. Estudiante del Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia, presenta su trabajo Tesis doctoral, titulado:

**“EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL LUCHADOR OLÍMPICO ESPAÑOL”**

La presente Tesis fue dirigida por el Prof. Dra. D. María Jesús Bazaco Belmonte. El cual acredita, a través de este documento, la idoneidad del presente trabajo de investigación y le otorga el Vº Bº a su contenido para llevar a cabo la defensa de pública de su proyecto de investigación.

Para que así conste, se firma la presente en Murcia, a 21 de noviembre de 2019

Fdo.: María Jesús Bazaco Belmonte

---

---

Argudo Fuentes, Carlos Antonio (2020). El Proceso de Formación Deportiva del Luchador Olímpico Español. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

## RESUMEN

La actividad ancestral de la lucha como constante por la supervivencia la ha convertido probablemente en el deporte más antiguo objeto de competición, ha estado presente en los Juegos Olímpicos de la antigüedad desde el año 708 a. C. y en la era moderna en los I JJOO en Atenas 1896. La Lucha Olímpica cuenta con 18 pruebas diferentes y 72 medallas, convirtiéndose en el deporte de combate con más medallas en el programa Olímpico. Realizamos un estudio con el objeto de conocer cómo se ha llevado a cabo el proceso de formación deportiva desde su iniciación hasta alcanzar la alta competición del luchador. Para ello se utiliza una metodología cualitativa a través del análisis de contenido tipo descriptivo, retrospectivo e interpretativo. Se llevó a cabo con historias de vida y una entrevista semi-estructurada a veinticuatro deportistas españoles de Lucha Olímpica participantes en al menos unos Juegos Olímpicos. Los resultados mostraron que la edad de iniciación deportiva se situaba entre los 12 y 14 años, alcanzando el alto rendimiento en torno a los 19 años, resultando decisivo la labor del entrenador. Los factores sociales deben ser considerados a la hora de planificar el proceso de formación, el entorno personal ha sido crucial el apoyo con sus iguales en primer lugar y en segundo la familia como los aspectos más relevantes. En la dimensión proceso de formación, se encuentra que el paso por centros deportivos especializados ha sido definitivo para la consecución de sus objetivos. Desde el punto de vista psicológico, estiman que no han trabajado adecuadamente los aspectos psicológicos, valorando que son fundamentales en la alta competición si quieres alcanzar la excelencia, consideran la motivación y autoconfianza como las variables, condicionales e importantes para el rendimiento deportivo. La formación técnico-táctica creen que son los componentes más importantes y determinante en la alta competición. En la dimensión de condición física, la fuerza se trata de la cualidad más destacada por los deportistas, seguida de la resistencia y velocidad. Por último, en los procesos de formación los mejores técnicos deben estar en la base, creando un clima adecuado y familiar entorno a los centros de tecnificación deportiva.

Palabras claves: lucha olímpica, formación deportiva, alto rendimiento, talento, iniciación deportiva



Argudo, C. A. (2020). THE SPORTS OLYMPIC WRESTLER TRAINING PROCESS. Doctoral thesis. Murcia: University of Murcia.

### **ABSTRACT**

The ancestral activity of the struggle as constant for survival has made it probably the oldest object of competition, has been present at the Olympic Games of antiquity since 708 BC and in the modern era at the I JJO in Athens 1896. The Olympic Wrestling has 18 different tests and 72 medals, becoming the combat sport with the most medals in the Olympic program. For this purpose, a qualitative methodology is used through the analysis of descriptive, retrospective and interpretative type content. It was conducted with life stories and a semi-structured interview with twenty-four Spanish Olympic Wrestling athletes participating in at least one Olympic Games. The results showed that the age to start in wrestling sports was between 12 and 14 years, reaching the high performance around 19 years, making the coach's work decisive. Social factors should be considered when planning the training process, the personal environment has been crucial support with its peers first and secondly the family as the most relevant aspects. In the training process dimension, it is found that the passage through specialized sports centers has been definitive for the achievement of its objectives. From a psychological point of view, they consider that they have not adequately worked the psychological aspects, assessing that they are fundamental in high competition if you want to achieve excellence, consider motivation and self-confidence as variables, important for athletic performance. Technical-tactical training believes that they are the most important and determining components in high competition. In the physical condition dimension, strength is the most outstanding quality by athletes, followed by endurance and speed. Finally, in the training processes the best technicians must be at the beginnings, creating an adequate and familiar climate around sports technology centers.

Key words: Olympic Wrestling, sports training, high performance, talent, sports initiation

---

---

## **AGRADECIMIENTOS**

En este breve apartado deseo agradecer a todas las personas e instituciones que me han apoyado en la realización de esta investigación, en particular a mis codirectores de esta tesis, la doctora María Jesús Bazaco Belmonte y el doctor José María López Gullón, por su capacidad, profesionalidad y trayectoria, muchas gracias.

A los que no están con nosotros, y siempre estarán presentes por sus enseñanzas, dedicación y transmisión de conocimientos. A Santiago Morales uno de los mejores luchadores españoles de todos los tiempos y mejor persona, responsable de mi cariño por la familia de la lucha; a mi profesor científico Rainerio Prado "El Zurdo" que me aportó los conocimientos de la escuela cubana y poder participar como profesor asistente en cátedra de deportes de combate en Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" de La Habana, Cuba. Gracias Maestros.

A todos y cada uno de mis alumnos, compañeros, maestros, deportistas, olímpicos y amigos los cuales comparten mi inquietud por el estudio de los deportes de combate y artes marciales como camino de vida, y en especial al catedrático del deporte Arturo Díaz Suarez y a Don José Rabadán Ignoto, siempre presente en cada etapa deportiva de manera incondicional.

Institucionalmente, las Facultades de Educación y Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia; y la Federación Española de Lucha, principalmente a Don Ángel López Rojo distinguido luchador olímpico y fundamental presidente en el desarrollo de la lucha en España.

Finalmente, gracias por todo el apoyo a mi familia: mi esposa María Luisa Iglesias, fuente de inspiración, y competidora incansable, a nuestra hija Jenny por su comprensión en mi ausencia de sus momentos; y a mis padres que siempre me motivaron en el deporte como modelo de vida.

---



## ÍNDICE DEL TRABAJO

Índice	Pág.
1. INTRODUCCIÓN .....	13
1.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....	14
1.2. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO .....	16
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	24
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	24
3. MARCO TEÓRICO.....	25
3.1. APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA LUCHA COMO ACTIVIDAD .....	26
3.1.1. LOS SUMERIOS .....	27
3.1.2. LOS EGIPCIOS .....	28
3.1.3. LOS GRIEGOS.....	30
3.2. INSTITUCIONES DEPORTIVAS Y SU REPERCUSIÓN.....	36
3.2.1. OLIMPISMO EN LA ÉPOCA MODERNA .....	36
3.2.2. DEFINICIÓN DEL OLIMPISMO CARTA OLÍMPICA .....	37
3.2.3. COMITÉ INTERNACIONAL OLÍMPICO (CIO).....	39
3.2.4. EL CIO Y SU RELACIÓN CON LA FILA.....	40
3.2.5. COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, (COE).....	41
3.2.6. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, (CSD).....	42
3.2.7. FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE LUCHA, (FILA).....	42
3.2.8. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHA (FELODA). .....	46
3.2.9. DOCENCIA UNIVERSITARIA EN LUCHAS DEPORTIVAS.....	52
3.2.10. CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO Y CENTROS DE TECNIFICACIÓN	52
3.3. CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA COMO DEPORTE .....	53
3.4. PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA .....	61
3.5. INICIACIÓN DEPORTIVA .....	63
3.6. TALENTO DEPORTIVO .....	65
3.7. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA .....	67
3.8. ETAPAS DE FORMACIÓN DEL LUCHADOR DEPORTIVO .....	69
3.9. CONTEXTO DEPORTIVO .....	71
3.10. CONTEXTO SOCIAL.....	75
3.11. ASPECTOS PSICOLÓGICOS.....	81

---

3.12. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS .....	85
3.13. CONDICIÓN FÍSICA .....	91
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	99
4.1. MODELO DE INVESTIGACIÓN .....	101
4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN EN EL PRESENTE ESTUDIO .....	101
4.3. PARTICIPANTES Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACION.....	102
4.4. POBLACIÓN DEFINITIVA OBJETO DE ESTUDIO. ....	103
4.5. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	103
4.6. ENTREVISTA CUALITATIVA.....	104
4.7. HISTORIAS DE VIDA.....	105
4.8. ANÁLISIS DE DOCUMENTOS. ....	105
4.9. INFORMACIÓN SOBRE LA ENTREVISTA E HISTORIA DE VIDA .....	106
4.10. DIMENSIONES DE LA ENTREVISTA.....	106
4.11. DIMENSIONES DE LA HISTORIA DE VIDA.....	108
4.12. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	108
4.13. PROCESO DE CODIFICACIÓN DE LA ENTREVISTA.....	108
4.14. PROCESO DE CODIFICACIÓN DE LA HISTORIA DE VIDA.....	110
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	111
5.1. RESULTADOS.....	112
5.2. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO.....	135
5.3. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL .....	141
5.4 RESULTADOS DE LA DIMENSIÓN TÉCNICO- TÁCTICA .....	147
5.5 RESULTADO DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA. ....	153
5.6 RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA.....	160
5.7 RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN.....	171
5.8. RESULTADO HISTORIA DE VIDA .....	178
6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	186
6.1. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO. ....	188
6.2. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL. ....	189
6.3. DISCUSIÓN DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA .....	190
6.4. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.....	191
6.5. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PSICOLÓGICA. ....	193
6.6. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN. ....	195
7. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	199
7.1. CONCLUSIONES DEL OBJETIVO GENERAL.....	201
7.2. CONCLUSIONES DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	202
7.2.1 EN EL PROCESO DE FORMACIÓN.....	202

---

---

7.2.2 COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO .....	203
7.2.3 PROPUESTAS.....	204
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN .....	205
8.1 LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....	208
8.2 FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN .....	208
REFERENCIAS .....	213
ANEXOS .....	249
ANEXO 1. PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JJOO.....	251
ANEXO 2. CARTA DE SOLICITUD DE COLABORACIÓN A ENTREVISTADOS ..	259
ANEXO 3. MODELO DE ENTREVISTA.....	261
ANEXO 4. RÉGIMEN JURIDICO.....	267
ANEXO 5. PANTALLA TRABAJO DE CODIFICACIÓN.....	271



---

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Participación española de luchadores en los JJOO del siglo XX y XXI.....	25
Tabla 2. Medallero de las modalidades de lucha (GR, LL y LF) JJOO por países.....	35
Tabla 3. Clasificación de países y medallas en Lucha (GR, LL, LF) en los JJOO 1896- 2016 ..	47
Tabla 4. Clasificación hombres Lucha en los JJOO 1896- 2016.....	48
Tabla 5. Clasificación mujeres Lucha en los JJOO 2004- 2016.....	48
Tabla 6. Iniciación deportiva en lucha, tomada López-Gullón y García-Pallarés (2016). .....	68
Tabla 7. JJOO participantes españoles Lucha modalidades (GR, LL y LF). .....	10
Tabla 8. Codificación, dimensiones y categorías de la entrevista.....	107
Tabla 9. Aportaciones de los participantes en la dimensión Contexto Deportivo (CD).....	115
Tabla 10. Aportaciones de los participantes en la dimensión Contexto Social (CS). .....	116
Tabla 11. Aportaciones de los participantes en la dimensión Técnico-Táctica (TT). .....	117
Tabla 12. Aportaciones de los participantes en la dimensión Condición Física (CF).....	118
Tabla 13. Aportaciones de los participantes en la dimensión Psicológica (DP). .....	119
Tabla 14. Aportaciones de los participantes en la dimensión Procesos Formativos (PF). .....	120
Tabla 15. Titulaciones académicas y profesionales. ....	140
Tabla 16. BOE Núm. 20. (jueves, 23 de enero de 2014). Sec. III. Pág. 4216 .....	258

---

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Índice	Pág.
ILUSTRACIÓN 1. PINTURA RUPESTRE, TOMADA DE DIEM (1966). .....	26
ILUSTRACIÓN 2. LUCHA MITOLÓGICA DE GILGAMESH, TOMADA DE PETROV (1995). .....	27
ILUSTRACIÓN 3. ESCUDO DEL EQUIPO OLÍMPICO IRAQUÍ, ELABORACIÓN PROPIA.....	28
ILUSTRACIÓN 4. REPRESENTACIONES PINTADAS EN LA TUMBA DE BENI HASAN, ELABORACIÓN PROPIA. ....	30
ILUSTRACIÓN 5. LUCHA HORIZONTAL, TOMADO DE COMPTE (1968). .....	32
ILUSTRACIÓN 6. OBJETIVOS DE LA FEL 1968 .....	48
ILUSTRACIÓN 7. LA ESTRUCTURA FUNCIONAL DE LA LUCHA, ELABORACIÓN PROPIA. ....	55
ILUSTRACIÓN 8. INTERACCIÓN DUAL DE LUCHADORES, ELABORACIÓN PROPIA. ....	58
ILUSTRACIÓN 9. RELACIÓN DE PARÁMETROS DE LA LUCHA, ELABORACIÓN PROPIA.....	59
ILUSTRACIÓN 10. SISTEMA DE LA ACCIÓN DEL JUEGO DE LA LUCHA, ELABORACIÓN PROPIA. ....	60
ILUSTRACIÓN 11. PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.....	68
ILUSTRACIÓN 12. ETAPAS EN LUCHA, TOMADA DE LÓPEZ-GULLÓN Y GARCÍA-PALLARÉS (2016) .....	71
ILUSTRACIÓN 13. DIRECCIÓN DEL PEA DE LA LUCHA OLÍMPICA.....	74
ILUSTRACIÓN 14. MODELO DE CARRERA DEPORTIVA, TOMADA DE (WYLLEMAN & LAVALLÉE, 2003) .....	80
ILUSTRACIÓN 15. DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.....	140
ILUSTRACIÓN 16. DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL.....	146
ILUSTRACIÓN 17. DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA .....	152
ILUSTRACIÓN 18. DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.....	159
ILUSTRACIÓN 14. DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE FORMACIÓN DE LOS LUCHADORES OLÍMPICOS. ....	170

---



## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Índice	Pág.
Gráfica 1. Duración de las entrevistas por participante.....	112
Gráfica 2. Entrevistas y frecuencia de unidades de análisis aportadas. (ua) .....	113
Gráfica 3. Comparativa entre tiempo empleado y ua aportadas tras codificación.....	114
Gráfica 4. Aportaciones de cada participante a las dimensiones. ....	114
Gráfica 5. Número de unidades de análisis por dimensión .....	115
Gráfica 6. Aportación de los participantes por dimensiones. ....	116
Gráfica 7. Hermenéutica relacionada P1 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	123
Gráfica 8. Hermenéutica relacionada P2 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	124
Gráfica 9. Hermenéutica relacionada P3 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	124
Gráfica 10. Hermenéutica relacionada P4 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	125
Gráfica 11. Hermenéutica relacionada P5 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	125
Gráfica 12. Hermenéutica relacionada P6 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	126
Gráfica 13. Hermenéutica relacionada P7 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	126
Gráfica 14. Hermenéutica relacionada P8 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	127
Gráfica 15. Hermenéutica relacionada P9 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	127
Gráfica 16. Hermenéutica relacionada P10 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	128
Gráfica 17. Hermenéutica relacionada P11 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	128
Gráfica 18. Hermenéutica relacionada P12 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	129
Gráfica 19. Hermenéutica relacionada P13 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	130
Gráfica 20. Hermenéutica relacionada P14 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	130
Gráfica 21. Hermenéutica relacionada P15 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	131
Gráfica 22. Hermenéutica relacionada P16 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	131
Gráfica 23. Hermenéutica relacionada P17 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	132
Gráfica 24. Hermenéutica relacionada P18 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	132
Gráfica 25. Hermenéutica relacionada P19 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	133
Gráfica 26. Hermenéutica relacionada P20 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	133
Gráfica 27. Hermenéutica relacionada P21 respecto a su aportación a las dimensiones. ....	134
Gráfica 28. Categorías de la dimensión Contexto Deportivo .....	135
Gráfica 29. Hermenéutica de la dimensión Contexto Deportivo. ....	136
Gráfica 30. Categorías de la dimensión Contexto Social. ....	141
Gráfica 31. Gráfica hermenéutica de la dimensión Contexto Social.....	142
Gráfica 32. Dimensión Técnico-Táctica.....	147
Gráfica 33. Gráfica hermenéutica de la dimensión Técnico-Táctica. ....	148
Gráfica 34. Resultados por categorías de la dimensión condición física. ....	153
Gráfica 35. Gráfica hermenéutica de la dimensión Contexto Social.....	154
Gráfica 36. Resultados por categorías de la dimensión psicológica. ....	160
Gráfica 37. Gráfica hermenéutica de la dimensión Contexto Social.....	161
Gráfica 38. Resultados por categorías de la dimensión procesos de formación. ....	171
Gráfica 39. Gráfica hermenéutica de la dimensión Contexto Social.....	172

---

---

<b>SIGLAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
ADO	Asociación de Deportistas Olímpicos
BOE	Boletín Oficial del Estado
CAR	Centro de Alto Rendimiento
CCAA	Comunidades Autónomas
CIO	Comité Olímpico Internacional
COE	Comité Olímpico Español
CTD	Centro de Tecnificación Deportiva
DCD	Dimensión Contexto Deportivo
DCF	Dimensión Condición Física
DCS	Dimensión Contexto Social
DPF	Dimensión Procesos de Formación
DPS	Dimensión Psicológica
DTT	Dimensión Aspectos Técnico-Tácticos
FEL	Federación Española de Lucha
FELODA	Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas
FNs	Federaciones Nacionales
GI	Glima: estilo de lucha nacional tradicional islandés
GR	Grecorromana modalidad de lucha olímpica masculina
IAWF	Federación Internacional de Lucha Amateur
INEF	Instituto Nacional de Educación Física
JJO	Juegos Olímpicos
LF	Lucha Femenina, modalidad de lucha olímpica femenina
LL	Lucha Libre, modalidad de lucha olímpica masculina
MEC	Ministerio de Educación y Ciencia
P	Participante



# 1. INTRODUCCIÓN

---

## 1.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El fenómeno olímpico en sus múltiples y variadas manifestaciones se ha convertido en un campo interesante para la investigación social y en particular las ciencias del deporte. En este sentido Coubertin fue el principal precursor del uso de la imagen del héroe-atleta como referente y modelo que engendra hábitos deportivos en la población en general, lo que él mismo denomina: "la exaltación del atleta individual, cuyas existencias es necesaria para la actividad muscular de la colectividad, y sus proezas, para el mantenimiento de la emulación general", (Coubertin,1973, pp.196-197).

En relación a la propuesta de nuestro trabajo nos gustaría señalar que la lucha probablemente sea el deporte más antiguo objeto de competición. En los I Juegos Olímpicos (JJO) de la era moderna en Atenas 1896, se considera el renacimiento de una nueva lucha denominada Grecorromana o Lucha Clásica por el ideario histórico que representaba. Posteriormente se incorporaría una nueva disciplina la Lucha Libre en los JJO de San Luis 1904, (Petrov, 1997; y Stromback, 1987). La lucha ha estado presente en todos los programas de JJO con la única excepción de París 1900, donde estando los luchadores convocados, éstos no se presentaron debido a su participación en una competición profesional paralela (Coulon, 1962; y Chiu, 2005). Ya en el siglo XXI, se incorpora en los JJO de Atenas 2004, la tercera disciplina la Lucha Femenina, con pleno derecho y completando así el programa olímpico en lucha deportiva.

En este sentido, la carrera del deportista olímpico conlleva grandes implicaciones personales, vivencias y sentimientos que conforman la huella identitaria de referencia en su país y se desarrolla para nosotros a través de la práctica de los principios del cielo, la tierra y el hombre en conjunción como un solo ente. El cielo y la tierra giran siguiendo las leyes del universo, y estas leyes corresponden a la naturaleza. La naturaleza existe sin voluntad propia; es consecuente con la existencia, sin embargo, la lucha la practican personas que piensan y actúan; va acompañada de una acción que se desarrolla en un proceso enseñanza y aprendizaje constructivo, motivante en la perseverancia de alcanzar la excelencia Hatsumi, (2017). De esta forma Engel (1979), en su obra *Dialéctica de la Naturaleza* nos expresa que: "El movimiento, en el sentido más general de la palabra, concebido como una modalidad o

un atributo de la materia, abarca todos y cada uno de los cambios y procesos que se operan en el universo, desde el simple desplazamiento de lugar hasta el pensamiento”. En este sentido planteamos el proceso de formación deportiva como nos indica la Carta Olímpica en uno de sus apartados: “El Olimpismo es una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu.”

El tema fundamental de la investigación versa sobre "El Proceso de Formación Deportiva del Luchador Olímpico Español". Con respecto a los atletas que participan en unos JJOO se convierten en expertos de una disciplina, pero no todos alcanzan la excelencia, en este sentido: *"Para que cien se dediquen a la cultura física, es preciso que cincuenta hagan deporte; para que cincuenta hagan deporte, es necesario que se especialicen veinte, y para que se especialicen veinte, necesitamos cinco que sean capaces de proezas extraordinarias"*, (Coubertin, 1973, p.193). El movimiento olímpico generó numerosas aportaciones en varios ámbitos como: el cultural, educativo, o el deportivo entre, otros (Müller, 1986). El que nos ocupa en este trabajo es el educativo-deportivo que, para nuestro conocimiento, no se han encontrado estudios referentes a los procesos de formación en luchadores olímpicos. En cambio, sí en judo, otro deporte de combate del programa olímpico, en la tesis publicada por Robles, (2016). Sin embargo, la literatura actual muestra otros estudios recientes de deportes individuales como el atletismo (Durand-Buch y Salmela, 2002; Palao, Ortega, Calderón, y Abraldes, 2008) y baloncesto en deportes de equipo (Sáenz-López et al., 2006).

La elección del tema de investigación está marcada de una manera clara por mis directores de tesis, dado que ejercen una conjunción favorable para que este doctorando pueda desarrollar su estudio. La Doctora Bazaco, es especialista en Teoría e Historia de la Educación, además de analizar el fenómeno olímpico, y el Doctor López-Gullón, con sus investigaciones sobre las cualidades condicionantes del rendimiento en luchadores, así como las etapas iniciación deportiva y altas capacidades en lucha. Me condicionaron en un estudio poco investigado pero muy relacionado con sus líneas, como son los procesos de formación de los luchadores que alcanzan la élite y que influencia ejercen los diferentes entornos a lo largo de su vida como atleta.

El círculo de la vida de este doctorando gira en torno a los deportes de combate, es una filosofía de vida, un camino con etapas. En la primera etapa comencé en judo con 11 años, con buenos resultados en competición, he sido campeón de España e internacional en judo y lucha sambo lo que se podría denominar deportista de élite, lo único importante era la competición. Una segunda etapa la considero de formación deportiva como entrenador y más tarde como profesor y dirigente. Los resultados favorables de varias generaciones de deportista dan fe de mi paso, he sido cofundador de la Federación de Lucha de la Región de Murcia, presidente y director técnico. Y una tercera etapa como profesor e investigador en la que estoy en estos momentos desarrollando.

La lucha olímpica es un deporte tradicional con esencia. La tradición y la modernidad crean el presente y preparan para el futuro, con esa premisa me gustaría iniciar este trabajo, dado el perfil multidisciplinar planteamos analizar el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles, además de poder establecer un punto de partida para elaborar nuevas propuestas en torno a la preparación deportiva de la lucha olímpica en España.

## **1.2. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

Las Luchas Olímpicas en España son un deporte minoritario con una larga historia, poco analizada y con un gran potencial si se le dedica la atención oportuna. La participación de luchadores en unos Juegos Olímpicos JJOO desde París 1924 hasta Río de Janeiro 2016 (Tabla 1), son propicios para abordar estudios de investigación necesarios en los deportes de combate como son la Lucha Olímpica con tres especialidades Lucha Libre (LL), Grecoromana (GR) y Lucha Femenina (LF), El Judo (masc. y fem.), el Taekwondo (masc. y fem.), el Boxeo (masc. y fem.) y la Esgrima (masc. y fem.). Estos deportes representan el 25% de las medallas Olímpicas y alguna modalidad es seguida y practicada por millones de aficionados de todo el mundo (Kim, Greenwel, Andrew, Lee, & Mahony, 2008; Ko, Kim, & Valacich, 2010).

La Lucha Olímpica cuenta con 18 pruebas diferentes (12 masculinas y 6 femeninas) en JJOO, repartidas en las tres especialidades de este deporte, 6 en grecoromana masculina, 6 en lucha libre masculina y 6 en lucha femenina, computando un total de 72 medallas, convirtiéndose el deporte de combate con más medallas en el programa Olímpico, (UWW 2014). Esta magnitud de medallas hace que en países donde la lucha es deporte nacional, sus



itinerarios de formación estén establecidos como prioritarios por su clasificación de pódium en unos JJOO, como por ejemplo en Cuba, Estados Unidos, Japón, o Rusia.

Tabla 1. Participación española de luchadores en los JJOO del siglo XX y XXI.

<b>Juegos Olímpicos</b>	<b>Medallas</b>	<b>Diplomas</b>	<b>Participación</b>
<b>Paris 1924</b>			4
<b>Roma 1960</b>		1	5
<b>Tokio 1964</b>			1
<b>Moscú 1980</b>			2
<b>Los Ángeles 1984</b>			3
<b>Seúl 1988</b>			9
<b>Barcelona 1992</b>		1	10
<b>Atenas 2004</b>			2
<b>Pekín 2008</b>		1	3
<b>Londres 2012</b>	1 (Bronce)		1
<b>Río de Janeiro 2016</b>			1

La iniciación de un deportista comienza desde que nace en un determinado entorno social, con una heredada carga genética favorable, y se desarrolla en un proceso de formación complejo, y estructurado en diferentes etapas con el objetivo de alcanzar la élite y poder participar en unos JJOO. En dicho proceso, atendiendo a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo que estructura los diferentes ciclos, y agrupa fundamentalmente el proceso de enseñanza-aprendizaje con el desarrollo de cada uno de sus elementos. Propone la preparación del deportista a nivel físico, técnico-táctico, teórico y psicológico, englobando tareas esenciales de una manera planificada y estructurada de forma teórico-práctica contemplando las necesidades de dicho entrenamiento, y cumpliendo así con el sistema de principios multidisciplinarios. En síntesis, se puede resumir el objeto del proceso como: el desarrollo integral de todos los componentes que conforman la preparación del deportista desde la base, hasta el alto rendimiento.

Siguiendo a Collazo (2006), plantea que el entrenamiento deportivo pretende y exige de la aplicación consistente de los sistemas de principios pedagógicos y didácticos, pero también requiere la utilización de principios biológicos y psicológicos indispensables para la obtención de resultados superiores y permanecer en la élite. En los procesos de formación son

abordados por múltiples autores que proponen sistemas desde diferentes perspectivas de cada una de las ciencias aplicadas, (Astrand y Rodahl, 1986; Bompa, 2003; Chaabene et al., 2017; Forteza y Ranzola, 1989; Grosser y Neumair, 1990; Hernández, 1986; Mader, 1986; Matveiev, 1985; Ozolin, 1989; Platónov, 1991; Sánchez Bañuelos, 1990; Techine, 1990; y Verkhoshanski, 2001).

Las características de la lucha olímpica, al ser un deporte de oposición variable, los atletas dan mucha importancia a los complejos técnico-tácticos, dado que la actividad del luchador está caracterizada por un eficiente arsenal técnico y un elevado desarrollo de la táctica para conseguir buenos resultados. La integración de dichos componentes en el proceso de formación, logran vincular el rendimiento progresivamente, incrementando el éxito en la alta competición. Como proponen diferentes entrenadores y escuelas, (Alijánov, 1986; Barbas & Popov, 2003; Dajnovski y Leschenco, 1989; Dellinger, 1994; González y Cañedo, 1996; Kazarian, 2009; Kotarski y Sorokin, 1978; Kuptsón, 1978; Mazur, 1989; Petrov, 1995; y Sasahara, 1982).

Por otro lado, otros estudios postulan que la formación deportiva depende de multitud de aspectos y no sólo genética o la dedicación del deportista al entrenamiento (Lorenzo y Calleja 2010; Ruiz y Salinero 2011), sino que muestran el rendimiento deportivo como un proceso integrado, en el que influyen aspectos contextuales, técnicos, tácticos, físicos y psicológicos (Robles, Robles, Giménez, y Abad 2016). Desde la perspectiva de las ciencias sociales son numerosos los trabajos que tratan de encontrar aquellas variables, características y factores que diferencian a los deportistas del máximo nivel competitivo de aquellos deportistas que no lo alcanzan. Estos estudios se han desarrollado mediante el análisis cualitativo de las trayectorias vitales de los deportistas de élite, utilizando para ello técnicas de investigación como la entrevista, los cuestionarios o las historias de vida. Números trabajos en este entorno se fundamentan en la influencia de las variables contextuales y psicosociales en el desarrollo del atleta. Esta corriente considera a la persona como un libro en blanco que se va escribiendo como consecuencia de su experiencia y aprendizajes a lo largo de su carrera deportiva, identificando varios factores de carácter psicológico, social y contextual que contribuyen al desarrollo del deportista experto. En este ámbito podemos destacar las investigaciones realizadas por: Ericsson, Krampe & Römer, 1993; sobre el hecho de haber desarrollado durante varios ciclos un entrenamiento correctamente planificado y estructurado en condiciones

adecuadas; de la misma manera utilizando un proceso de formación más integral y riguroso (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2007); condicionantes en el desarrollo del deportista experto (Durand-Bush & Salmela, 2002; Vaeyens, Güllich, Warr, & Philippaert, 2009); con la posibilidad de contar con entrenadores formados y adecuados a cada momento del desarrollo del deportista (Bloom, 1985; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Giménez, 2003; Lorenzo, 2003; Salmela, & Moraes, 2003); el lugar de nacimiento (Côté, MacDonald, Baker, & Abernethy, 2007); influencia y apoyo por padres y familiares (Bloom, 1985; Côté, 1999; García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos y Jiménez-Iglesias, 2011); la edad y sus efectos (Cobley, Baker, Wattie & Mckenna, 2009; Krampe, & Ericsson, 1996); habilidades y atributos de tipo psicológico (Gould, 2002; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Paterson, 1999). A lo largo de las investigaciones realizadas son muchos los factores que condicionan el proceso formativo de un deportista, y al unísono son múltiples los condicionantes que surgen de dicha causa.

Además de lo expuesto anteriormente debe cumplir con las normas y criterios que determinan la participación de ese deportista experto en unos JJOO, se establecen en el caso de luchas olímpicas en los siguientes organismos: Comité Internacional Olímpico (CIO), United World Wrestling (UWW), Comité Olímpico Español (COE) y Federación Española de Luchas Olímpicas (FELO). Todas estas instituciones se interrelacionan y repercuten de forma directa o indirecta en dicho proceso.



## **2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

---





## **2.1. OBJETIVO GENERAL**

Estudiar el proceso de formación deportiva de los luchadores españoles que han representado a España en los Juegos Olímpicos.

## **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

2.2.1. Estudiar, comparar y relacionar la importancia del contexto deportivo y social en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles.

2.2.2. Analizar la magnitud y alcance de los distintos componentes del entrenamiento deportivo como son la técnica, la táctica, la condición física y la preparación psicológica en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles.

2.2.3. Aunar propuestas entorno al entrenamiento de los jóvenes talentos de la lucha en nuestro país, según las experiencias y opiniones de los luchadores entrevistados.



## 3. MARCO TEÓRICO

---

### 3.1. APROXIMACIÓN HISTÓRICA DE LA LUCHA COMO ACTIVIDAD

En la historia de la humanidad, la lucha es una constante por la supervivencia, entendiéndose esta, como una competencia con otros grupos sociales y especies animales.

Es difícil entender cualquier aspecto histórico sin conocer el medio en el que se desarrolló. Gracias a la antropología entre otras ciencias, podemos aproximar que los primeros seres humanos aprendieron la lucha por ensayo-error y que su mejor arma fue su ingenio, gracias a la observación de animales y a los propios individuos frente a unas determinadas conductas sociales; planteando una posterior reflexión del descubrimiento observado, además de la propia experimentación que aportaría nuevas y creativas técnicas.

El deporte en las sociedades prehistóricas se pone de manifiesto en los aborígenes australianos y los esquimales, como ejemplos más primitivos del deporte. Los aborígenes habrían sido una raza única, descendientes de los primeros pobladores del continente de hace 25.000 años. En informes constatados comentan que el deporte es una afición importante entre ellos. Los juegos de lucha son abundantes en celebraciones y rituales. Un modo frecuente consistía en retar a un contrincante, y dentro de un espacio señalado en el suelo comenzaban a luchar tratando de derribarse mutuamente, simultaneando los combates con nuevos luchadores cada vez que se proclame uno de ellos vencedor, terminando las veladas cuando todos se habían enfrentado, Rodríguez (2000).

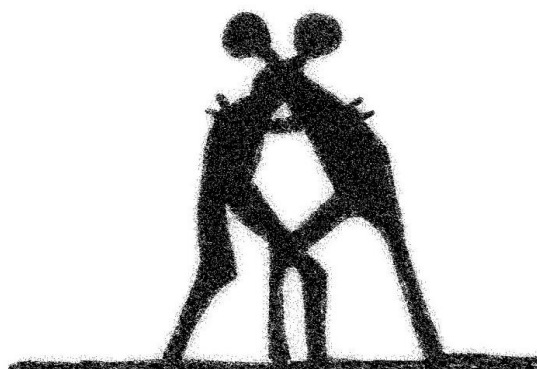


Ilustración 1. Pintura rupestre, tomada de Diem (1966).

Los fundamentos iniciales se basan en el contenido constructivo de los primeros códigos técnicos sobre las diferentes manifestaciones de la lucha, siendo evidente que sufrió diversos cambios según su utilidad (Mandell, 1986). Pero lo que está claro es que acompañó a la propia evolución, convirtiéndola en una condición primaria, básica, formativa, utilitaria, y representativa de las sociedades.

### 3.1.1. LOS SUMERIOS



Ilustración 2. Lucha mitológica de Gilgamesh, tomada de Petrov (1995).

Los historiadores del deporte Palmer y Howell (1973), afirmaron que las pruebas más antiguas del deporte proceden del Periodo Dinástico temprano de la civilización sumeria 3000-1500 a. C. en una placa votiva de 23 x 7,5 centímetros, representando tres parejas de luchadores en diferentes fases del combate. Los movimientos plasmados en las placas denotan acciones técnicas marcadas por sus cuerpos musculosos. Está claro que el artista había presenciado combates de lucha, marcando en su obra destrezas propias de esa actividad.

A este respecto Piernavieja (1973), habla sobre unos fragmentos de barro cocido con signos de escritura cuneiforme, se narra el poema de héroe sumerio Gilgamesh, rey de Aruk de la primera dinastía,

En periodo babilónico o sumerio, en el texto encontrado en Asur, hacia el 1800 a. C., constituye un manual de entrenamiento, a través del cual se conoce el término con que

designaban la lucha (sibpatsu). La cita textual: “*trabad con las piernas, como suelen hacer los luchadores*”, demuestra que ya había reglas fijas, inicio de la práctica sistemática del deporte Diem, (pp. 101-102).

El arqueólogo Dr. Speiser descubrió en el 1938, en el templo de Khafaje, pruebas arqueológicas como una figurilla de bronce representando dos luchadores en combate y de competiciones de lucha en honor al dios Marduk (Bottéro, Finet, Lafout & Roux, 2001). El equipo olímpico iraquí de lucha, en su escudo mantiene el logotipo con dos adversarios, como muestra la figura inferior, el original en bronce se encuentra en el museo de Bagdad y trata de 3000 a.C.



Ilustración 3. Escudo del equipo olímpico iraquí, elaboración propia.

### 3.1.2. LOS EGIPCIOS

En Egipto se encuentran una serie de vestigios más relevantes sobre la práctica de la lucha por las antiguas civilizaciones. Así, en Sakkâra, en la Ptahhotep (V dinastía, hacia el 2650 a. C.) se encuentra un relieve de piedra caliza que muestra a unos muchachos en la lucha libre Diem (1966, p.111). Sin embargo, en este contexto las famosas tumbas en Beni Hassan (XI dinastía, hacia el 2000 a. C.). Correspondiendo a las tumbas, se representan unas ciento veintidós imágenes de parejas de luchadores dispuestas en progresión continua. Así mismo, se hallan pintadas de manera distinta, de modo que los luchadores se diferencian uno de color rojo claro y, el otro, en tono más oscuro, al objeto de resaltar los cuerpos en la ejecución de las técnicas, Poliakov (1987). Profundizando en los estudios de

Decker (1978), indicándonos que la lucha es un deporte muy destacado en el antiguo Egipto sobre el cual existe mucha información visual sobre cualquier otro deporte, en cuanto al número de imágenes: de las treinta tumbas existentes, en cuatro de ellas hay áreas de representación de parejas luchando.

- *6 parejas o fase de lucha en la tumba 29, correspondiente a Begti III.*
- *59 parejas de luchadores, en la tumba 2, correspondiente a Amenemhet y que se ha hallado la pequeña área de representación de luchadores.*
- *122 parejas de luchadores en la tumba 17, correspondientes a Kheti, que se ha llamado área mediana de representación de luchadores.*
- *219 parejas de luchadores en la tumba 15, correspondientes a Batqui III, llamada gran área de representación de luchadores.*

Napoléon Bonaparte en 1798, encargó un estudio sobre la descripción de Egipto y sus diferentes espacios a dibujantes, naturalistas, científicos y militares entre otros. En esa obra de unas tres mil ilustraciones que posteriormente se publicaría por orden expresa, uno de ellos pertenece al Heptanomide de luchadores Beny-Hasan, (Abdou,1984; Description de l’Egypte, 1996; Touny & Wening, 1969). Posiblemente algunos de estos documentos napoleónicos formaron parte de los primeros manuales secretos de lucha para los franceses.

En la ilustración inferior denota que la escuela practicada es de estilo libre, o como se diría hoy están permitidos todos los recursos de la lucha moderna, y no sólo los de la especialidad grecorromana que se limita al torso, brazos y nuca. Aquí se ven todas las posibilidades Diem (1966, pp.112-113).



Ilustración 4. Representaciones pintadas en la tumba de Beni Hasan, elaboración propia.

### 3.1.3. LOS GRIEGOS

Paleologos (2003). Nos revela que la mitología e Historia de la Lucha antigua en Grecia, según Filóstrato, presenta a toda la tierra regocijándose por el invento de la lucha: “Palestra, hija de Hermes, escribe, que pasó los años de su adolescencia en los bosques de Arcadia, inventó la lucha y toda la tierra se alegra del descubrimiento, porque las armas de guerra de hierro se lanzarán lejos de las manos de los hombres, y los estadios obtendrán una gloria más dulce que los campos militares, y los hombres competirán completamente desnudos”.

Se creía que el arte de la lucha lo había inventado Teseo cuando luchó y mató a Cerción, porque como dice Pausianas, “antes de él, sólo usaban el tamaño y la fuerza en la lucha”, es decir que antes de Teseo, las cualidades necesarias para ser buen luchador era la gran corpulencia y la fuerza”. Según el filósofo Polemón, el inventor de la lucha fue el ateniense Forbas, entrenador de Teseo, mientras que el historiador Istros sostiene que fue la

propia Atenea quien enseñó la lucha en los fúnebres en honor a Pelias, y Heracles, que venció en lucha al gigante Anteo, Aqueloo y a Tritón. La lucha como deporte es la más antigua y la más extendida por todo el mundo. Es la primera forma de combate sin armas, por eso, tanto en la tradición mítica griega como en la de otros pueblos tenía relación directa con la guerra. La primera descripción detallada de lucha la encontramos en Homero en los juegos en honor de Patroclo, Vanhove (1992).

### 3.1.3.1. TIPOS DE LUCHA EN GRECIA

Los griegos no inventaron la especialidad agonística de la lucha, se la atribuyen a sus dioses. En la mitología, era una práctica habitual en los diferentes estados, con una variedad asombrosa de modalidades. La lucha requiere una combinación de técnica, agilidad y fuerza, sin embargo supieron darle unas normas de acuerdo con su estética que hizo que la lucha deportiva se convirtiera en una pieza fundamental de su educación y perfeccionamiento ideal.

La lucha era el núcleo de los concursos olímpicos que despertaba más expectación, formaba parte del pentatlón además de su representación en los agones luctatorios con tres modalidades: la lucha, el pugilato y el pancrancio, que en su mistificada y aproximada versión actual de los deportes olímpicos que son la lucha grecorromana, el boxeo y la lucha libre Durántez (2010).

Había dos formas de lucha: lucha vertical (LV) (orzópale) y la lucha horizontal (LH) (alíndesis). En la primera LV, los atletas trataban de derribarse, proclamándose vencedor el que derribase al adversario tres veces. El luchador que consiguiera vencer a su adversario sin que éste le hubiese derribado alguna vez, obtenía una victoria especial, llamada "sagrada". En la segunda LH también se comenzaba de pie, aunque no era suficiente con la caída, sino que el combate continuaba para intentar poner al adversario la espalda en el suelo por tres veces o hasta que uno de los dos contrincantes admitiese su derrota. Sólo se rendía un atleta cuando, completamente exhausto, se encontraba en tal situación que fuera imposible cualquier resistencia. Entonces levantaba la mano con el dedo índice, para que el árbitro lo pudiese ver. Con el segundo tipo de lucha, decían que Anteo, hijo de Poseidón, derribaba a sus rivales y, con su enorme peso, caía sobre ellos y los mataba. Heracles

comprendió que Anteo era invencible mientras estuviese en contacto con la tierra, pues la tierra era su madre. Por esta razón, lo asió por la cintura, lo levantó, y lo lanzó al suelo. Paleologos (2003). Cuando las dos modalidades de lucha llegaron a simultanearse, se estableció la lucha horizontal como modalidad agonística luctatoria, reservándose la LV como especialidad en las competiciones del pentatlón.

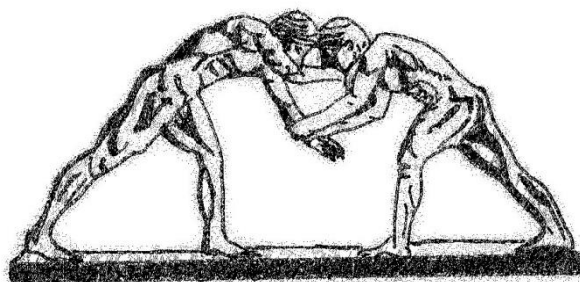


Ilustración 5. Lucha horizontal, tomado de Compte (1968).

### 3.1.3.2. LA LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LA ANTIGÜEDAD

Los Juegos Olímpicos tuvieron una vida de más de XII siglos, cada cuatro años los atletas se congregaban con el fin participar en las Olimpiadas, asombrando a los espectadores con sus victorias y proezas, Bazaco (2011). La aproximación sintetizada en forma de cronograma identifica la incorporación de las modalidades luctatorias y de sus los primeros campeones en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad.

- 1 olimpiada año 776 a. C. Comienza la histórica de los Juegos. Cerebos de Elida gana la carrera del estadio, única prueba disputada.
- 18 olimpiada año 708 a. C. Sesenta y ocho años después, se incluye en el programa de los Juegos de Olimpia por primera vez la Lucha y el Pentatlón. Hasta esta Olimpiada habían sido sólo carreras. Eurybatos de Esparta, primer ganador en Lucha. Lampis de Esparta, primer ganador en Pentatlón.
- 37 olimpiada año 632 a. C. Setenta y seis años después de la inclusión de la Lucha, se disputan por primera vez pruebas de carrera y lucha para jóvenes. Hipposthenes de Esparta, primer ganador de Lucha para jóvenes.



- 38 olimpiada año 628 a. C. Ochenta años después de la inclusión del Pentatlón, fue la primera vez y la única que se disputó en los Juegos de Olimpia el Pentatlón para jóvenes. Eutelidas de Esparta, primer ganador en Pentatlón y Lucha de Jóvenes.
- 43 olimpiada año 608 a. C. Han pasado veinticuatro años desde que ganara la primera prueba de Lucha para jóvenes, es su sexta y última victoria de un total de seis Juegos de Olimpia. Sus conciudadanos le tributaron honores de semidiós al gran Hipposthenes de Esparta.
- 60 olimpiada año 540 a. C. Milón de Crotona, obtiene su primera victoria Olímpica en la prueba de Lucha para jóvenes. Desde el 540 hasta el 516 a de C. triunfa seis veces en los Juegos Olímpicos. En el 512 a de C. compitió por su séptima victoria, pero no pudo ser, ganando su compatriota Timasitheos.
- 67 d. de C. Teodosio I prohíbe los Juegos Olímpicos, considerándolos como ceremonias paganas. Durántez, (2010).

Presentamos a continuación el método histográfico aplicado a la historia de vida que nos brinda una valiosa información tratada por miembros de la Academia Olímpica (Durántez 2010; y Paleologos 2003) sobre un luchador de élite de la antigüedad en su proceso de formación deportiva.

Milón de Crotón, hijo de Diótimo, es uno de los más célebres atletas del mundo antiguo, su nombre está grabado en los mármoles de Olimpia. En la 60 Olimpiada año 540 a. C. Milón de Crotón, gana por vez primera su victoria Olímpica en la prueba de Lucha para jóvenes. Desde el 540 hasta el 516 a de C. triunfa seis veces en los Juegos Olímpicos, siete veces ganador en los Píticos, nueve en los Nemeos, diez en los Ístmicos: periodonica por haber triunfado en los cuatro juegos sagrados.

Milón se presentó en el 512 a. de C. por la conquista de su séptima corona, cuando contaba con unos treinta y nueve o cuarenta años; frente a su paisano Timasíteo, un joven de veintiocho años, entrenado y bien formado. El combate duró mucho tiempo acusando el desgaste Milón, gracias a la táctica de su compatriota Timasíteo. Cuando se anunció la

victoria del joven, la multitud invadió el estadio levantó a hombros a Milón y lo pasearon triunfalmente. Entre los que lo aclamaban estaba también el vencedor Timasíteo.

El escritor Filarco, para ilustrar la legendaria fuerza de Milón, cuenta un episodio que tuvo lugar en Olimpia y a quien un poeta, Dorieo, dedicó un poema:

"tal era Milón, cuando del suelo, el pesado toro levantó y a la fiesta de Zeus sobre sus espaldas transportó. Cual, si de un corderillo se tratase, por entre la multitud lo llevó. Todos enmudecieron cuando lo colocó, delante del sacerdote de Pisa que ofrecía los sacrificios. Y este toro que no tenía igual, después de haberlo cortado en trozos y cocido, se tendió y él solo y entero devoró".

También nos cuenta en su libro "Sobre los juegos" Teodoro de Hierápolis, que Milón solía comer más de un kilo de carne y otro tanto de pan. Una vez en una fiesta de Eina, durante el mes de Antesterión en el que catában los vinos nuevos, en una gran mesa común mucha gente estaba bebiendo; hicieron una apuesta para ver quien bebía más vino de una vez. Milón logró beber nueve litros y ganó la apuesta.

Milón de Crotón fue discípulo de Pitágoras y se dice de él que había dejado escritos sobre esa materia. Cuentan que, durante un simposio de pitagóricos, se fragmentó el techo y sujetando Milón el pilar central para que todos sus amigos pudieran salir, además de salir él mismo ileso, antes de que derrumbase la estancia. No solo se le conocía por su fuerza sobrehumana sino también por sus habilidades. Sujetaba una granada de tal modo que nadie podía quitársela y él tampoco la rompía apretándola. Juntando el brazo derecho al cuerpo y extendiendo hacia adelante el antebrazo y poniendo el pulgar hacia arriba y los demás dedos por orden, extendidos, no se encontró a nadie que pudiese abrirle el dedo meñique. Jugaba con el equilibrio puesto de pie sobre un disco de hierro engrasado, nadie tenía la fuerza de desplazarlo de encima Duránte (2010).

Se dice que la enorme estatua que se encontraba erigida en el Altis, obra de Dámeas, el propio Milón la levantó y la llevo poniéndola en su lugar. En la base estaba escrito el epigrama de Simónides:

"Ésta es la estatua de Milón el mejor entre los mejores, que venció siete veces en Olimpia, sin doblar la rodilla".

El método biográfico aplicado a estas historias de vida nos brinda una valiosa información de unos luchadores de élite de la antigüedad en su proceso de formación deportiva. La lucha en el contexto social de ese periodo era una pieza fundamental para la educación y la propia supervivencia. En el espíritu agonístico de los griegos está presente este dicho homérico:

"Ser siempre el mejor y superar a los demás".

En los gimnasios los jóvenes entrenaban en el espacio central de arena los ejercicios y técnicas luctatorias, con acompañamiento de la flauta. En los pórticos muchas veces se daban clase de música y de filosofía. Acudían filósofos, oradores y políticos era un lugar de encuentro para el cuerpo y la mente. Milón de Crotón fue discípulo de Pitágoras, Sesé (2008).

Respecto a su alimentación un poco exagerada, según parece era una especie de sobrealimentación como si se tratase de una ayuda ergogénica para potenciar su fuerza a base de una ingesta más proteica.

Hay una descripción de sus habilidades y características físicas como su inteligencia motriz mostrada en los complejos técnico-tácticos típicos del luchador de élite y como no, el desarrollo de la fuerza en todos sus parámetros además de la resistencia innata. Con respecto al tiempo de permanencia en la lucha aporta más de 24 años en la élite.

Los métodos biográficos destacan las perspectivas, opiniones y vivencias de las personas en un estudio, junto a la capacidad del investigador y dentro del contexto histórico-situacional buscando comprender sus experiencias Mallimaci (2007). Dentro de estos métodos, las Historias de Vida constituyen una alternativa que orienta una posible lectura de la sociedad Ferrarotti (2007), al captar perspectivas y roles de los protagonistas Bertaux (2005). Contextualizando las historias de vida contribuimos a la comprensión de sus episodios vividos, Argudo (2012). Gracias a este tipo de investigación, hoy día podemos

mostrar la historia de vida de tres olímpicos españoles en (Grecorromana, 1960-1980). La información obtenida se analizará juntamente con los veintiún luchadores olímpicos entrevistados.

### 3.2. INSTITUCIONES DEPORTIVAS Y SU REPERCUSIÓN

Las instituciones y organismos deportivos que repercuten en el proceso de formación, a nivel internacional y nacional son las siguientes:

- Comité Internacional Olímpico, (CIO).
- United World Wrestling, (UWW).
- Federaciones Nacionales, (FNs).
- Comité Olímpico Español, (COE).
- Federación Española de Luchas Olímpicas (FELO).
- Federaciones Autonómicas de Lucha Olímpica, (FALO)
- Asociaciones, fundaciones y clubs deportivos.

Estos organismos se encargan de las normas y criterios de organización de la lucha olímpica en nuestro país, para la participación de los luchadores en los diferentes campeonatos. A continuación, se expondrán los fundamentos y criterios más importantes.

#### 3.2.1. OLIMPISMO EN LA ÉPOCA MODERNA

Como indica Durántez (2010, p.18):

*“Si al Olimpismo se le considera hoy día en el alborear de este nuevo siglo, como la primera fuerza sociológica del mundo y el olimpismo es en realidad una filosofía de la vida cuya correa transmisora es el deporte, bueno y conveniente es que los estudiantes y graduados del deporte, conozcan las raíces históricas del gran movimiento moderno.”*

### 3.2.2. DEFINICIÓN DEL OLIMPISMO CARTA OLÍMPICA

*“El Olimpismo es una filosofía de la vida, que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales universales” (CIO 2011, p.10).*

Conforme a la actual Carta Olímpica (CIO, 2011) con el término Olimpiada nos referimos a un periodo de cuatro años civiles consecutivos, iniciados a partir de los Juegos de Atenas 1896. Los últimos JJOO celebrados en Río de Janeiro en el año 2016 corresponden a la trigésima primera Olimpiada de la era moderna, en la parte inferior mostramos el cronograma de los JJOO y de la lucha olímpica con sus categorías, modalidades, medallas y el número de países ganadores en cada uno de los citados Juegos.

Tabla 2. Medallero de las modalidades de lucha (GR, LL y LF) JJOO por países.

Edición	Lugar	Año	GR	LL	LF	Total Medallas	Países con medalla
<b>I</b>	Atenas	1896	1	-	-	3	2
<b>II</b>	París	1900	-	-	-	0	0
<b>III</b>	San Luis	1904	-	7	-	21	1
<b>IV</b>	Londres	1908	4	5	-	27	10
<b>V</b>	Estocolmo	1912	5	-	-	15	5
<b>VII</b>	Amberes	1920	5	5	-	31	7
<b>VIII</b>	París	1924	6	7	-	39	9
<b>IX</b>	Ámsterdam	1928	6	7	-	39	14
<b>X</b>	Los Ángeles	1932	7	7	-	42	12
<b>XI</b>	Berlín	1936	7	7	-	42	11
<b>XIV</b>	Londres	1948	8	8	-	48	11
<b>XV</b>	Helsinki	1952	8	8	-	48	12
<b>XVI</b>	Melbourne	1956	8	8	-	48	13
<b>XVII</b>	Roma	1960	8	8	-	48	13
<b>XVIII</b>	Tokio	1964	8	8	-	48	13
<b>XIX</b>	México	1968	8	8	-	48	14
<b>XX</b>	Múnich	1972	10	10	-	60	18
<b>XXI</b>	Montreal	1976	10	10	-	60	15
<b>XXII</b>	Moscú	1980	10	10	-	60	13
<b>XXIII</b>	Los Ángeles	1984	10	10	-	60	14
<b>XXIV</b>	Seúl	1988	10	10	-	60	16
<b>XXV</b>	Barcelona	1992	10	10	-	60	16
<b>XXVI</b>	Atlanta	1996	10	10	-	60	19
<b>-XXVII</b>	Sídney	2000	8	8	-	48	17
<b>XXVIII</b>	Atenas	2004	8	8	4	54	20
<b>XXIX</b>	Pekín	2008	6	6	4	64	21
<b>XXX</b>	Londres	2012	6	6	4	64	22
<b>XXXI</b>	Río de Janeiro	2016	6	6	6	72	19
<b>XXXII</b>	Tokio	2024	6	6	6	72	

La lucha como manifestación físico deportiva es una constante de la humanidad. En los JJOO de Estocolmo 1912 Suecia incluyó la Glima (GI), forma tradicional escandinava de luchar. Siendo el primer deporte oficial de exhibición en unos JJOO. Los deportes de exhibición se presentan en forma de competición con el fin de ser promovidos

El Movimiento Olímpico abarca a las organizaciones, deportistas y demás personas que se ajustan a la Carta Olímpica. Las tres principales partes constitutivas con el CIO, las Federaciones Internacionales (FIs) y los Comités Olímpicos Nacionales (CONs). En 1925,

Coubertin resumió el entramado estructural del Movimiento que se mantiene básicamente inalterable.

“El Comité Internacional tiene, como función, fijar el lugar de la celebración de cada Olimpiada y asegurar el resto a los principios y tradiciones, base de dicha celebración. Sólo él, gracias a su método de reclutamiento, tiene la seguridad de triunfar. Corresponde a los Comités Nacionales regular la participación de cada país en los Juegos de cada cuatro años. En cuanto a las Federaciones Internacionales tienen el derecho, perfectamente legítimo, de ejercer con toda libertad la dirección técnica de los concursos. El mejor medio de mantener los Juegos Olímpicos en su nivel deseable es que reine la armonía entre los poderes: Comité Internacional, Comités Olímpicos Nacionales y Federaciones Internacionales” (CIO, 2011, p.161)

### 3.2.3. COMITÉ INTERNACIONAL OLÍMPICO (CIO)

El CIO es la autoridad suprema del Movimiento. Posee todos Los derechos relativos a los JJOO. Su función principal es la de promover los ideales olímpicos. Por tanto, se dedicará única y exclusivamente al desarrollo del deporte de élite.

Presidentes del COI, desde 1894 ha tenido nueve presidentes:

- Dimitrios Vikelas, Grecia. (1894-1896, 2 años).
- Pierre de Coubertin, Francia. (1896-1925, 29 años).
- Henri de Baillet-Latour, Bélgica. (1925-1942, 17 años).
- Sigfrid Edström, Suecia. (1946-1952, 6 años).
- Avery Brundage, Estados Unidos de América, (1952-1972, 20 años).
- Michel Morris Killanin, Irlanda. (1972-1980, 8 años).
- Juan Antonio Samarach, España. (1980-2001, 21 años y 10 con Honor vitalicio).
- Jacques Rogge, Bélgica. (2001-2013, 12 años con Honor vitalicio desde el 2013).
- Thomas Bach, Alemania. Que sigue de presidente desde el 2013.

Es muy recomendable e interesante conocer la historia de vida en relación, al deporte de los presidentes con el fin de situarnos en cada etapa como han ido evolucionando y cuál es su la repercusión en olimpismo actual.

#### 3.2.4. EL CIO Y SU RELACIÓN CON LA FILA

Llegados a este punto sería interesante explicar brevemente que una de sus actividades, es determinar que deportes formarán parte del calendario olímpico y cuáles no. Esa exclusión con fecha de caducidad en sus últimas decisiones nos afectó mucho a la familia de la lucha.

En febrero de 2013, salto la noticia que el COI recomendara la supresión de la lucha del programa de los Juegos de 2020. En menos de una semana el presidente de la Federación Internacional de Lucha Amateur (FILA) Raphaël Martinetti dimite conmocionado por la noticia Hernández, (2013).

La carrera para salvar la lucha olímpica comienza el 13 de febrero con sus 177 países miembros al frente y con el apoyo de millones de personas de todo el mundo que respondían a las sugerencias del CIO. Fueron más de seis meses de campaña donde los medios de comunicación y, sobre todo las declaraciones en las redes sociales jugaron un papel muy argumentado convenciendo al CIO. Además, la FILA por su parte protagonizó los mayores cambios de su historia en este legendario deporte, culminando el 8 de septiembre de 2013 en Buenos Aires, Argentina. En esa reunión los miembros del CIO votaron a favor del deporte más antiguo e integral del mundo, la lucha (Panagiotou, 2013).

El eco no se hace esperar y comienza una campaña mundial. El acuerdo de la exclusión propuesto por el CIO parece más económico que de otra índole. En cuanto a las Federaciones Internacionales tienen el derecho, perfectamente legítimo, de ejercer con toda libertad la dirección técnica de los concursos. El mejor medio de mantener los Juegos Olímpicos en su nivel deseable es que reine la armonía entre los poderes: Comité Internacional, Comités Olímpicos Nacionales y Federaciones Internacionales.

El martes 17 de diciembre de 2013 la FILA publica en su web los cambios relacionados con las necesidades actuales de la sociedad que integra el deporte universal de



la lucha. Con nuevos programas de formación, investigación y divulgación. Importantes cambios en los formatos para las competiciones, reglas y categoría de pesos. Para los Juegos en Rio, establece 6 categorías de peso por cada disciplina, FILA, (2013).

Al final ganó la familia de la lucha, porque todos los agentes implicados se manifestaron, y reivindicaron sus argumentos de poder, que no es otro que el de la perseverancia en práctica del deporte de la lucha como superación y equilibrio en el camino de la vida.

Este fue nuestro manifiesto personal expresado a la familia y amigos de la lucha en diferentes foros:

“Espero que la lucha continúe en el programa olímpico, porque la lucha olímpica es un deporte tradicional con esencia. La tradición y la modernidad crean el presente y preparan para el futuro, es una de mis premisas. No se puede poner en duda el patrimonio mundial inmaterial que representa esta disciplina ancestral que acompaña a las civilizaciones desde su nacimiento, aportando continuamente un beneficio a los sistemas educativos, deportivos y morales en los cinco continentes”.

### 3.2.5. COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, (COE)

El deporte de alto nivel se considera de interés para el Estado, en tanto que constituye un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base, en virtud de las exigencias técnicas y científicas de su preparación, y por su función representativa de España en las pruebas o competiciones deportivas oficiales de carácter internacional o del Deporte/Título Primero. Principios Generales. Art. 6). En España el desarrollo del Deporte de alto nivel y rendimiento reside en las Federaciones Deportivas Españolas con las colaboraciones de las Comunidades Autónomas. Está financiado principalmente por el Estado y su objetivo es elevar el nivel deportivo de España internacionalmente.

### 3.2.6. CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, (CSD)

El CSD, impulsa la modernización en todos los ámbitos relacionados con el sistema deportivo español. Para esto, pretende diseñar una estrategia coordinada sobre todos los mecanismos implicados en el desarrollo deportivo, desde la base a la élite (promoción deportiva, competiciones en edad escolar y universitaria, detección de talentos y tecnificación deportiva).

¿Qué es apoyo al deporte base (ADB)?

ADB 2020 es un plan de apoyo al deporte de base dirigido a incrementar el número de practicantes de los deportes y conformar unas condiciones óptimas para la detección de talentos deportivos y su formación integral, tanto en lo deportivo como en lo académico.

### 3.2.7. FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE LUCHA, (FILA)

La lucha como medio utilitario de preparación de los seres humanos tiene vida propia en su avance imparable de práctica en esta era. Los diferentes estilos de lucha, casi tantos como países con sus necesidades o inquietudes, siguen su propio desarrollo, pero algunos no quieren quedarse atrás y su implicación es evidente en los modernos JJOO. Esto condiciona a establecer la primera codificación por parte del francés Truquettil que, redactando un reglamento de sólo trece artículos para codificar los combates, aclara que ya estaban establecidas, según Floc'hmoan, (1966, p.193):

En el recinto de Ifito, en Élide, en el día 11 del mes de Hecatombeon de la primera olimpiada, por los ocho jueces de los recién establecidos JJOO y definitivamente recogidas, según las exigencias y el gusto moderno, por los trescientos cincuenta delegados de las academias de Lyon, Marsella, Arles, Burdeos, Tolosa, Nimes y Mauhors, en la gran sala del Ayuntamiento de Aix en Provenza, el día 20 de mayo de 1848.

En 1896, la lucha GR formaría parte de los I JJOO de la era moderna, con solo una categoría. En el año 1897 se celebró en el Casino de París el I campeonato del mundo de

profesionales. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904 y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.

La primera Federación Internacional para el desarrollo de la lucha libre y el levantamiento de pesas fue creada en Duisburg en 1905 por el Deutsche Athleten-Verband (DAV). El objetivo de la Federación fue establecer la organización de los Campeonatos del Mundo.

Durante los Juegos Olímpicos de Amberes en 1920, el COI recomendó la creación de federaciones independientes para cada deporte. La Federación Internacional de Lucha Amateur (IAWF) fue creada durante el Congreso Olímpico en Lausana en 1921. El Sr. Einar Raberg, funcionario sueco y exluchador, fue elegido presidente. Los campeonatos mundiales de GR se organizaron en Helsinki 1921, y en Estocolmo 1922. La creación del IAWF legitimó la lucha deportiva frente al COI, los Comités Olímpicos Nacionales, las Federaciones Nacionales de Lucha Libre, las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales y la opinión pública de todo el mundo.

En 1924, nombraron presidente al húngaro Alfred Brüll, que permaneció hasta 1929 en este mismo año se eligió al finlandés Viktor Smeds.

La estructuración de la FILA se establece en 1952, Roger Coulon fue elegido presidente de la FILA y pasó a llamarse Federación: Federación Internacional de Lucha Amateur durante el congreso de Tokio en 1954. Durante los Juegos Olímpicos de Melbourne en 1956 se eligieron nuevos miembros de la Junta Directiva de la FILA en 1965, Coulon trasladó la sede FILA a Lausana y convirtió a la FILA en la primera Federación Internacional en la capital olímpica.

El Sr. Milan Ercegan fue nombrado presidente de la FILA durante el congreso en Munich en 1972. Publicó el primer libro para entrenadores (Teoría y Práctica de la Lucha) en 1973 y organizó el año siguiente el curso de los primeros entrenadores en Dubrovnik. También creó la Escuela Superior de Entrenadores en 1974. Durante sus 30 años de presidencia, se publicaron numerosos trabajos, especialmente los tres libros principales del profesor búlgaro Raïko Petrov, Lucha olímpica a lo largo de los milenios 1993; 100 años de

lucha olímpica 1997; y Las raíces de la lucha libre 2000. Comenzó el "Plan Dorado FILA" cuyo objetivo era proporcionar asistencia técnica a los países en desarrollo. Al final de su mandato en 2002, se distribuyeron gratuitamente a las Federaciones Nacionales un centenar de tapices de lucha libre y un número considerable de libros, revistas, vídeos y otras herramientas pedagógicas. Durante este período, la FILA introdujo nuevas competiciones en su calendario (Campeonatos Mundiales Junior y Campeonatos Continentales de Cadetes) y el Sr. Ercegan revolucionó el mundo de la lucha libre al admitir la lucha femenina como disciplina en toda la FILA y las FNs.

En el 2002, la FILA entró en una nueva era con la elección de su nuevo presidente, el Sr. Raphaël Martinetti SUI, desde su elección, Lema "Bienvenido al Nuevo Mundo de Lucha" y está estableciendo una estrategia de modernización para promover la lucha libre en todo el mundo. Hasta el día de hoy, las actividades que se han emprendido o se están llevando a cabo son:

- La creación de un sitio web y direcciones de correo electrónico para todas las Federaciones Nacionales afiliadas, para que todos los miembros de la FILA puedan comunicarse eficazmente.
- La introducción de la lucha femenina al programa olímpico y la consolidación de la lucha greco-romana y del estilo libre modificando seriamente sus reglas.
- La puesta en marcha de una estructura profesional para la organización de los Campeonatos Mundiales y Europeos.
- La firma de numerosos contratos de televisión para difundir eficazmente la lucha libre en todo el mundo y la difusión de los principales campeonatos a través de la web TV de FILA.
- La instalación de los centros continentales de formación de la FILA en Thiès (SEN) para el continente africano, en Sofía (BUL) para el continente europeo y en Doha (QAT) para el continente asiático. El centro del continente americano está en

construcción y, mientras tanto, Cuba funciona como centro de capacitación para este continente. FILA también financió el centro de lucha tradicional en Niamey (NIG).

- La configuración del programa de maestría para permitir un aprendizaje gradual y progresivo de la lucha libre.
- La movilización de la sede de la FILA para cumplir de manera óptima su papel hacia sus Federaciones Nacionales.
- La creación de Comités Mundiales para manejar estilos no Olímpicos afiliados a la FILA como Grappling, Pankration y Belt Wrestling.

Para los JJOO Sídney 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sídney, se presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, doce medallas en cuatro pesos en los JJOO de Atlanta 1996.

Cien años después de la introducción en el programa olímpico de la especialidad de LL, la lucha mundial entró en una nueva era con el reconocimiento, en este caso fue para la Lucha Libre Femenina (LF) como una disciplina de pleno derecho en el programa olímpico de los JJOO de Atenas 2004, con cuatro categorías de peso, disputando doce medallas, y en los últimos JJOO disputados en Río de Janeiro, con seis categorías de peso y veinticuatro medallas en juego. Expuesto por Martinetti, (2010) en el curso internacional de entrenadores en Murcia, España.

El presidente Raphaël Martinetti, en el cargo desde 2002, dimitió en marzo de 2013 después de que el CIO propusiera la salida de la lucha del programa olímpico para los JJOO Tokio 2020. En año 2013 fue elegido presidente Nenad Lalović, por un período de seis años. Como nuevo presidente escucho a los dirigentes de las 176 FNs, repartidos por los cinco organismos continentales, para proclamar: la Lucha Unida Mundial, United World

Wrestling (UWW) hasta 2014, Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA) es el organismo que dirige la lucha deportiva nivel internacional, por lo que es encargado de celebrar periódicamente competiciones y eventos en cada una de sus disciplinas, y los JJOO juntamente con el CIO.

### 3.2.8. FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHA (FELODA).

En nuestro país la lucha comenzó a practicarse en la Real Sociedad Gimnástica Española en 1887 y las primeras clases sobre lucha se explicaron en esta histórica sociedad tuvieron lugar en el año 1909, estando a cargo del fundador de esta Sección, Heliodoro Ruiz Arias, que más tarde fue campeón de España. La actividad de la lucha deportiva continuaba, alcanzando su apogeo entre los años 1910 a 1920. En 1913 se celebró en Madrid el Campeonato del Mundo de Lucha GR, con una participación de quince países y más de 20 luchadores de nivel destacado para la época.

Heliodoro Ruiz Arias, nació en Santiago de Cuba el 2 de abril de 1894. Se inició deportivamente en la Real Sociedad Gimnástica Española de Madrid. Comenzó su vida deportiva a los dieciséis años en la Real Sociedad Gimnástica Española de Madrid. Durante su vida deportiva celebró más de 500 combates, nacionales y extranjeros, quedando campeón de España y de Europa de esta modalidad deportiva. Así mismo en levantamiento de peso, fue campeón de España repetidas veces y batió el récord de levantamiento de peso con el brazo izquierdo, poniéndolo en 72 kilos y en “puente”, 11 kilos, marcas extraordinarias”. Asimismo, conquistó varios premios en ciclismo. Una vez retirado de la vida activa deportiva, se dedicó a la enseñanza de educación física, para cuyo fin visitó diversos países extranjeros y, a su regreso, fue nombrado profesor de la Real Sociedad Gimnástica Española, Agrupación Deportiva Ferroviaria, Exploradores de España, Gimnasio Cívico Militar, Colegios de San Isidoro y San Miguel. Agrupación Deportiva Municipal, Círculo de la Unión Mercantil e Industrial, Real Madrid Club de Fútbol y director del Instituto de Gimnasia Médica, en cuyo Instituto colaboraban con él sus dos hijos, el doctor Heliodoro Ruiz García, médico rehabilitador y profesor de Educación Física de la Facultad de Medicina de Madrid y Fernando Ruiz García, profesor de Educación Física de la Escuela Central Militar de Toledo, (Planells, 2009). En 1932, se funda la Federación Española de Lucha, en Barcelona, según acta firmada por D. Alfonso Serrano. En 1933 de

disputa el I Campeonato de España de Lucha Grecorromana, en ese mismo año se organiza la catalana como primera federación territorial.

La Delegación Nacional de Deportes fue creada por el general Francisco Franco, con el fin unificar el deporte con el Movimiento. La Falange Española de las JONS quedo integrada la representación española en el CIO, (Planells, 2009).

“En esta Delegación estaban circunscritos los deportes militares, los regulados por las distintas Federaciones y los deportes del Movimiento, con sus filiales, Frente de Juventudes, Sindicato Español Universitario, Sección Femenina y Educación y Descanso”.

No se debe confundir el deporte de la lucha con la lucha-espectáculo teatralizada llamada “catch” o Lucha Libre americana. En 1921 se dijo *“que el catch en España no había logrado un número considerable de adeptos”*. Sin embargo, “en 1950 el número de veladas de “catch” celebradas en España llegó a 632, y regularmente la importación de luchadores extranjeros para cada temporada es de 35”, como dice López Rojo noveno presidente de la FEL), si querías la licencia de profesional tenías que practicar lucha grecorromana obligatoriamente.

Han sido presidentes de la Federación Española de Lucha los siguientes:

- 1<sup>er</sup> presidente: Juan Torras de Prat. 1935, (5 años).
- 2<sup>o</sup> presidente: Francisco Jiménez Balgañón. 1940, (1 año).
- 3<sup>o</sup> presidente: Agustín Ripoll Urdapilleta. 1941, (15 años).
- 4<sup>o</sup> presidente: Agustín Aznar Gerner. 1956, (9 años).
- 5<sup>o</sup> presidente: Heliodoro Ruiz Arias. 1965, (3 años).
- 6<sup>o</sup> presidente: Fabián Vicente del Valle. 1968, (3 años).
- 7<sup>o</sup> presidente: Fernando Compte Gómez. 1971, (13 años).
- 8<sup>o</sup> presidente: José Antonio García Muñoz. 1984, (12 años).
- 9<sup>o</sup> presidente: Ángel López Rojo. 1996, (20 años).
- 10<sup>o</sup> presidente: Francisco Javier Iglesias Serna. (2016-).

---

## OBJETIVOS DE LA FEL 1968

---

*La FEL, en su afán de estimular el deporte de la lucha en España, se está preocupando fundamentalmente de fomentar la GR y LL, base de nuestro deporte.*

*Asimismo, se esfuerza en apoyar las luchas vernáculas (canaria y leonesa) porque, además de ser típicamente españolas, son cantera para la promoción de luchadores en LL y GR por practicarse en regiones donde existe una numerosa afición.*

*Igualmente está extendiendo su campo de acción a los centros de enseñanza y a las unidades armadas y del ejército para conseguir nuevos valores y renovar sus atletas, apoyando al mismo tiempo las competiciones juveniles.*

*Por otra parte, la FEL, sigue en la línea de planificar la celebración de encuentros internacionales a fin de medir las posibilidades de nuestros luchadores ante atletas ya consagrados, consiguiendo que pierdan el complejo de noveles.*

*Es también una preocupación de la FEL, organizar competiciones cuadrangulares, campeonatos regionales, los campeonatos de España, torneos fronterizos e, igualmente participar en os campeonatos de Europa y asistir a los stages para los preparadores que se organicen en el extranjero.*

---

### Ilustración 6. Objetivos de la FEL 1968

En España, la afición a la GR es notable, y en nuestro historial deportivo contamos con grandes figuras y excelentes maestros. Sin embargo, es justo reconocer que al final de los 60 era muy reducido el número de gimnasios en los que se conocía este tipo de lucha, (Compte, 1968; Gilera, 1993).

En 1970 se disputa el I campeonato de España de LL, y 1974 se celebró en Madrid el I campeonato de Europa de GR (36º) y LL (17º). La intención de la federación era participar más en campeonatos internacionales, pero no terminaba de despuntar. Con un luchador campeón europeo o mundial como referente hubiera sido importante para la promoción y práctica de este deporte en España.

En 1983 se llega tarde a la consolidación del equipo nacional de lucha LL y GR. Protagonizando sentadas y manifestaciones durante los campeonatos de España celebrado en el Puerto de Sagunto, Valencia. Los luchadores estaban en contra de la política FEL y su séptimo presidente el Sr. Compte, por atender más el Sambo que a las modalidades olímpicas.

El fomento y la práctica de la lucha deportiva comienza a mediados de los años 80. Organizando campeonatos de España Escolares, Cadetes y Junior. El incremento de



licencias deportivas en año 1987 alcanzando 6358, es notable. Comienza una progresión desde la base por primera vez.

Al termino de los JJOO de Seúl 88, comienzan a preparar los equipos nacionales con un nuevo programa. El compromiso de la Federación de Lucha en la preparación olímpica y desarrollo para los JJOO de Barcelona 92 es mutuo, incrementando las actividades en materia de formación de alto nivel con la reciente Escuela de Entrenadores de Lucha, el plan ADO para deportistas y la obtención de árbitros en la máxima categoría.

Después de JJOO Barcelona 1992, la lucha atraviesa por múltiples problemas, los equipos de la selección española de lucha no pueden continuar para su siguiente ciclo olímpico, sin estructura para los jóvenes y con pocas esperanzas para los más mayores por la política deportiva del COE en ese momento; acentuado por la crisis económica, además de la marca mínima de clasificación impuesta por la FILA a los luchadores con el fin reducir la participación en unos JJOO, (FEL, octavo presidente Sr. José Antonio García).

En la última década, es cuando verdaderamente se presta una atención adecuada a las luchas olímpicas, gracias al conocimiento de las ciencias del deporte y la experiencia de todo el colectivo nacional. Siendo cada vez más habitual encontrar entrenadores mejor formados, apoyados en gran medida por un equipo multidisciplinar compuesto por licenciados en educación física, psicólogos, y médicos entre otros; en la búsqueda de un equilibrio racional e integrado de todo el proceso de formación deportiva del luchador olímpico. (FEL, noveno presidente Sr. López Rojo 2004).

Algunos luchadores españoles empezaron a destacar en los Juegos del Mediterráneo con algunas medallas y múltiples diplomas. La clasificación olímpica en Europa es la más difícil de todos los continentes por el alto grado de maestría de sus atletas y por ser tradicionalmente la lucha, el deporte principal de los países que compiten. Los españoles comienzan su camino del éxito deportivo en el 2005 con resultados de gran nivel, y la obtención de medallas continentales, mundiales y olímpicas. Albergando muchas esperanzas con las futuras generaciones de luchadores y luchador

Tabla 3. Clasificación de países por medallas en Lucha (GR, LL, LF) en los JJOO 1896- 2016

	<b>País</b>	<b>Oro</b>	<b>Bronce</b>	<b>Plata</b>	<b>Total</b>
1	Rusia	97	51	43	191
2	Estados Unidos	54	43	35	132
3	Japón	32	20	17	69
4	Turquía	29	18	16	63
5	Suecia	28	27	31	86
6	Finlandia	26	28	29	83
7	Hungría	19	16	19	54
8	Bulgaria	16	32	21	69
9	Corea del Sur	11	11	14	36
10	Irán	9	14	20	43
11	Cuba	9	6	7	22
12	Alemania	8	24	18	50
13	Rumania	7	8	18	33
14	Italia	7	4	10	21
15	Polonia	5	9	12	26
16	Serbia	5	6	6	17
17	Estonia	5	2	4	11
18	Azerbaiyán	4	7	11	22
19	Francia	4	4	9	17
20	Suiza	4	4	6	14
21	Uzbekistán	4	2	3	9
22	Canadá	3	7	7	17
23	Ucrania	3	6	6	15
24	Georgia	3	4	11	18
25	Reino Unido	3	4	10	17
26	Corea del Norte	3	2	5	10
27	China	2	3	5	10
28	Armenia	2	3	3	8
29	Egipto	2	2	2	6
29	Noruega	2	2	2	6
31	Checoslovaquia	1	7	7	15
32	Kazajistán	1	4	10	15
33	Grecia	1	3	7	11
34	Bielorrusia	0	4	7	11
35	Mongolia	0	4	5	9
36	Dinamarca	0	3	6	9
37	Bélgica	0	3	0	3
38	India	0	1	4	5
39	Australia	0	1	2	3
39	Líbano	0	1	2	3
41	Kirguistán	0	1	1	2
42	Letonia	0	1	0	1
42	México	0	1	0	1
42	Puerto Rico	0	1	0	1
42	República Árabe Unida	0	1	0	1
42	Siria	0	1	0	1
42	Tayikistán	0	1	0	1
48	Austria	0	0	2	2
48	Colombia	0	0	2	2
48	Lituania	0	0	2	2
51	Eslovaquia	0	0	1	1
51	<b>España</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
51	Macedonia	0	0	1	1
51	Moldavia	0	0	1	1
51	Pakistán	0	0	1	1
51	Túnez	0	0	1	1
	<b>TOTAL</b>	<b>409</b>	<b>407</b>	<b>463</b>	<b>127</b>

Así, España se encuentra dentro del primer 30% de países que han obtenido medalla en lucha (LL, GR, LF) en los JJOO, actualmente España ocupa el puesto 51 como consecuencia de solamente obtener una medalla de bronce en lucha femenina (LF) en JJOO de Londres 2012.

A continuación, se describe la clasificación de los campeones olímpicos en luchas olímpicas en el periodo 1964-2016.

Tabla 4. Clasificación hombres Lucha en los JJOO 1964- 2016

No.	Luchador	País	Estilo	Años	Oro	Plata	Bronce	Total
1	Alexandr Karelin	URSS	GR	1988–2000	3	1	0	4
2	Alexandr Medved	URSS	LL	1964–1972	3	0	0	3
2	B. Saitiyev	Rusia	LL	1996–2008	3	0	0	3
2	Mijaín López	Cuba	GR	2008–2016	3	0	0	3
5	Br. Baumgartner	EE. UU.	LL	1984–1996	2	1	1	4
6	Vincenzo Maenza	Italia	GR	1984–1992	2	1	0	3
6	M. Jadartsev	URSS	LL	1988–1996	2	1	0	3
6	Armen Nazarian	Armenia-BGR	GR	1996–2004	2	1	0	3
6	Artur Taymazov	Uzbekistán	LL	2000–2012	2	1	0	3

Se puede observar la larga vida deportiva de estos medallistas olímpicos, coincidiendo en cuatro ciclos olímpicos, el luchador ruso, en disciplina grecorromana Alexander Karelin con tres oros y una plata. Y en libre olímpica el luchador americano Br. Baumgartner con dos oros, una plata y un bronce.

En categoría femenina, podemos destacar la siguiente clasificación:

Tabla 5. Clasificación mujeres lucha en los JJOO (2004-2016).

No.	Luchadora	País	Años	Oro	Plata	Bronce	Total
1	Kaori Icho	Japón	2004–2016	4	0	0	4
2	S. Yoshida	Japón	1964–1972	3	1	0	4
3	N. Vorobiova	Rusia	2012–2016	1	1	0	2
4	Merleni	Ucrania	2004–2008	1	0	1	2
4	C.Huynh	Canadá	2008-2012	1	0	1	2

Con la salvedad que la lucha femenina no se incorpora al programa olímpico con pleno derecho hasta el 2004, destacamos a las luchadoras japonesas por su permanencia durante cuatro ciclos olímpicos. En primer lugar, Kaori Icho con cuatro oros y récord al no

ser superada por ningún hombre en sus logros. Yoshida con tres oros y una plata igualando al mejor luchador de todos los tiempos de lucha grecorromana Alexandr Karelin.

### 3.2.9. DOCENCIA UNIVERSITARIA EN LUCHAS DEPORTIVAS.

La lucha grecorromana estaba contemplada en los planes de estudios de diferentes instituciones como: Escuela de Mandos “José Antonio Primo de Rivera”, Academias Militares y en algunas Escuelas Graduadas de Magisterio y Comercio, (Educación Física, Frente de Juventudes, Murcia 1953). Sin embargo, la iniciación de los estudios universitarios de deportes de combate nace con el plan de estudios del Instituto Nacional de Educación Física (INEF, 1967), con el judo. A partir de 1981, aprueban el plan que se ha de seguir en los INEF de Madrid y Barcelona, incrementándose paulatinamente en toda España. En todos ellos existen varias asignaturas obligatorias u optativas, con el nombre de judo o bien con otras denominaciones, en las que se recoge su contenido junto a una visión de otras luchas o deportes de combate (Villamón, 1999). En la actualidad la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia contiene la asignatura de luchas Olímpicas. (BOE-A-2017-158).

### 3.2.10. CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO Y CENTROS DE TECNIFICACIÓN

Y para concluir, demostrando la repercusión directa en los deportistas de alto nivel nos encontramos el Régimen Jurídico de la Federación Española de Luchas olímpicas y Disciplinas Asociadas, (FELODA).

Sección 2ª Funciones. Artículo 3. Apartado C.

Diseñar, elaborar, y ejecutar, en colaboración, en su caso, con las Federaciones de ámbito autonómico, los planes de preparación de los deportistas de alto nivel en sus respectivas modalidades deportivas, así como participar en la elaboración de la lista anual de los mismos.

Centros de alto rendimiento de luchas olímpicas, (CAR y CTD).

La Luchas olímpicas disponen en España de los siguientes centros:

- Nacionales: CAR, CSD de Madrid, CAR. de San Cugat del Vallés, Barcelona; y CAR Centro de Altura de Sierra Nevada, Granada.

- Autonómicos: CTD. Centro de Tecnificación Deportiva de Palma de Mallorca; Infanta Cristina; Los Alcázares Murcia; y Centro Gallego del Deporte, Pontevedra.

### **3.3. CARACTERÍSTICAS DE LA LUCHA COMO DEPORTE**

El profesor Hernández Moreno, (2000) propone de una manera muy clara que los deportes en general, y la lucha en particular, poseen características estructurales de tipo formal y funcional que nos permiten clasificarlos en diferentes grupos con distintos parámetros que los configuran y con ello podemos acceder a su análisis y conocimiento.

Los diferentes autores que han abordado el tema de la clasificación de los deportes, aun haciéndolo desde diversas perspectivas, suelen delimitar como grupo diferenciado a los denominados de lucha, combate o adversario.

De entre las clasificaciones que hemos analizado, la que según nuestro parecer posee una mayor claridad estructural y valor científico, es la hecha por Parlebas, (1979), el cual establece como criterio referencial básico el considerar a cualquier situación motriz como un sistema de interacción global entre el entorno físico en que la actividad tiene lugar y el participante o participantes.

El factor clave que determina las características de cada situación motriz y que permite clasificarla en uno u otro grupo, es la noción de incertidumbre (inseguridad, inquietud, variabilidad) y su existencia o no. Dicha incertidumbre puede proceder del entorno físico, del compañero o compañeros y del adversario o adversarios.

Los signos gráficos empleados para diferenciar a los distintos grupos son:

I: Para referirse a interacción con el espacio.

C: Para referirse a la interacción con el/los compañeros/s.

A: Para referirse a la interacción con el/los adversarios/s.

Ello hace que cada situación motriz y deporte pueda ser caracterizada en función de la existencia o no en uno o varios de los factores considerados (medio físico, compañero/s, adversario/s) de incertidumbre.

La presencia de incertidumbre se indica sin hacer ningún tipo de añadido a la letra de referencia (ejemplo A, C o I), mientras que la ausencia de incertidumbre se indica colocando encima de la letra de referencia un guion superior (ejemplo  $\bar{A}$ ,  $\bar{C}$  o  $\bar{I}$ ).

De acuerdo con lo que acabamos de exponer, los deportes de oposición pueden clasificarse en dos grupos que son:

$\bar{C}\bar{A}\bar{I}$  en lo que la incertidumbre se sitúa en el adversario y el medio físico, como por ejemplo una carrera de campo a través  $\bar{C}\bar{A}\bar{I}$  donde la incertidumbre se sitúa en el adversario por ejemplo, cualquier deporte de lucha.

En este contexto se considerará que, aunque la clasificación que se ha expuesto es válida y específica, precisa de un desarrollo que nos posibilite una mayor diferenciación entre los deportes pertenecientes a un mismo grupo. Para ello se añade a dicha clasificación dos nuevos factores; uno referido a la configuración y forma de uso del espacio (E) y otro relacionado con la manera de intervención de los participantes (P). Con ello puede verse que el espacio en que se desarrolla la acción de los participantes puede ser común para los dos y que la intervención de dichos participantes sea simultánea.

De acuerdo con estos nuevos factores, la clasificación del deporte de oposición que estamos tratando queda representado y resumido en la ilustración 6, de la parte inferior.

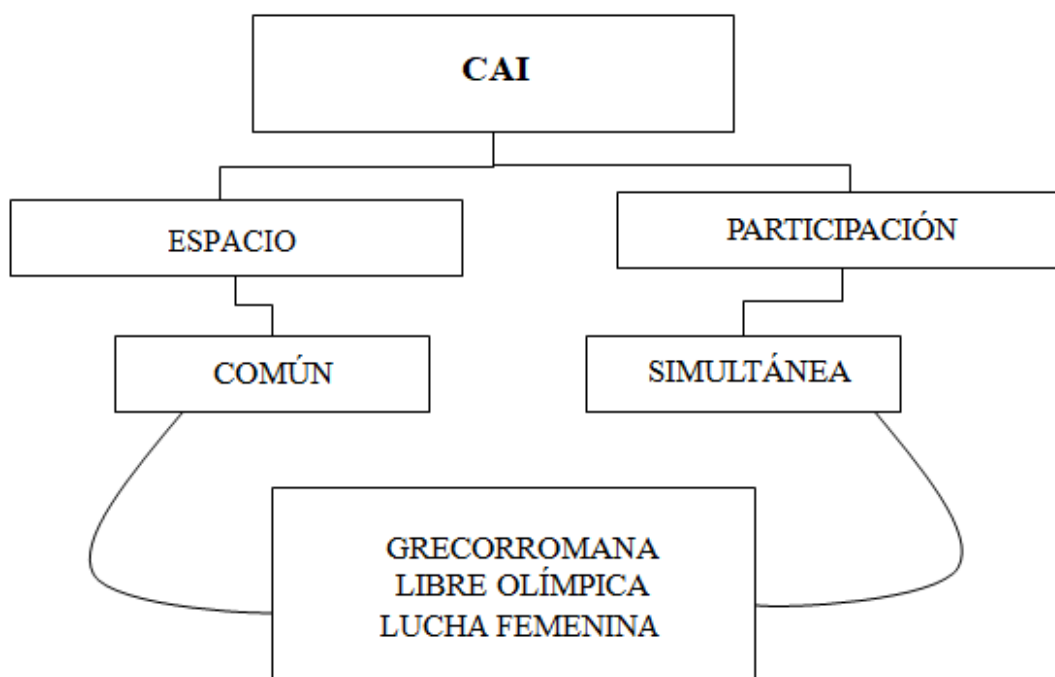


Ilustración 7. La estructura funcional de la lucha, elaboración propia.

La estructura funcional del deporte de lucha perteneciente a la categoría que hemos señalado se desarrollan en un espacio común y con participación simultánea, presentan una serie de características externas que, con ligeros matices, son comunes a todos ellos.

Espacio: tapiz, circular y estable, con todas sus medidas, señalizaciones y materiales claramente definidos y establecidos donde necesariamente debe tener lugar el desarrollo de la Lucha Olímpica. Atuendo, ropa o vestimenta que deben usar los luchadores, la cual está determinada de antemano por el reglamento. Los participantes en competiciones oficiales se establecen normalmente por categorías, peso, edad y sexo. De forma individual.

La estructura funcional. Desde nuestro punto de vista la estructura funcional o lógica interna o desarrollo de la acción en la lucha olímpica, es el resultado de la interacción con participación de los seis parámetros señalados a continuación y que los luchadores ponen en acción, estos parámetros son:

- A. El reglamento.
- B. La técnica o modelo de ejecución.
- C. El espacio motor.

- D. El tiempo motor.
- E. La comunicación motriz.
- F. La estrategia motriz (incluyéndose en ella la táctica).

A continuación, se hará una descripción de los rasgos caracterizadores de los seis parámetros anteriores con la finalidad de situar al lector en el marco de referencia de la configuración, de la estructura funcional de la lucha.

#### A.- El reglamento

Los aspectos más significativos contenidos en el mismo, referidos al desarrollo y configuración de la lucha son:

- Las ceremonias protocolarias (saludos y formalidades).
- Las características del terreno y de la equipación.
- Las formas de inicio, con agarre.
- El desarrollo del contacto, agarre y continuidad.
- Los sistemas de competición.
- Los sistemas de puntuación y cómo ganar o perder.
- Las acciones antirreglamentarias.
- Las penalizaciones o infracciones de reglamento.
- Los árbitros y jueces.

#### B.- La técnica o modelo de ejecución

Se entiende por técnica de los distintos movimientos de agarre, controles o combinaciones de estos realizados por los luchadores con la finalidad de tirar al adversario, o controlarlo.

La clasificación y denominación de las diferentes técnicas de la lucha olímpica suelen hacerse de manera diversa según los estilos. De una manera muy general los clasificarnos:



- Técnicas en pie, derribes fundamentales por halón, con sumersión con switch y derribes con sacrificio; proyecciones fundamentales de volteo con inclinación o takles, proyecciones de bombero y proyecciones de arqueo o suples; empujones fundamentales por empujón atrás, al lado, abajo y empujón de torsión.
- Técnicas en suelo se pueden dividir en dos grandes grupos: las viradas y las proyecciones. Existen siete viradas fundamentales: virada con desbalance, con semigiros, con traslado por arriba, virada con traslado por la cabeza, con arqueo con universal y cruzados. Proyecciones de suelo fundamentales: proyecciones con arqueo, con volteo, con desbalance y con inclinación.

El terreno de lucha se desarrolla sobre un tapiz que posee particularidades que dan singularidad, que son su forma circular y el ser un lugar semiduro, pero de carácter liso y amortiguador. Normalmente delimitado por una zona de combate, otra zona de peligro y una zona más en algunos casos, de seguridad.

Con relación al espacio de interacción con enfrentamiento, la Lucha Olímpica en sus dos modalidades (LL y GR) es un deporte denominado de duelo individual en los que dicha distancia es nula, dado que ambos luchadores están en contacto directo y se produce un "cuerpo a cuerpo".

D.- El tiempo motor.

La lucha se desarrolla siempre de acuerdo con las condiciones temporales, las cuales vienen delimitadas por el reglamento, que delimita el tiempo de duración y enfrentamiento entre luchadores, los periodos de pausa y la denominación de pasividad entre otras; y por otra parte de los luchadores de acuerdo con sus planteamientos estratégicos y de las condiciones reglamentarias, establecen un ritmo de desarrollo de cada enfrentamiento.

E.- La comunicación motriz.

El tipo de comunicación que se da en la lucha es denominado, práxico esencial y directa de oposición o contracomunicación, si bien también puede existir la indirecta o gestémica y praxémica.

La red de comunicación existente es la siguiente como muestra esta ilustración:

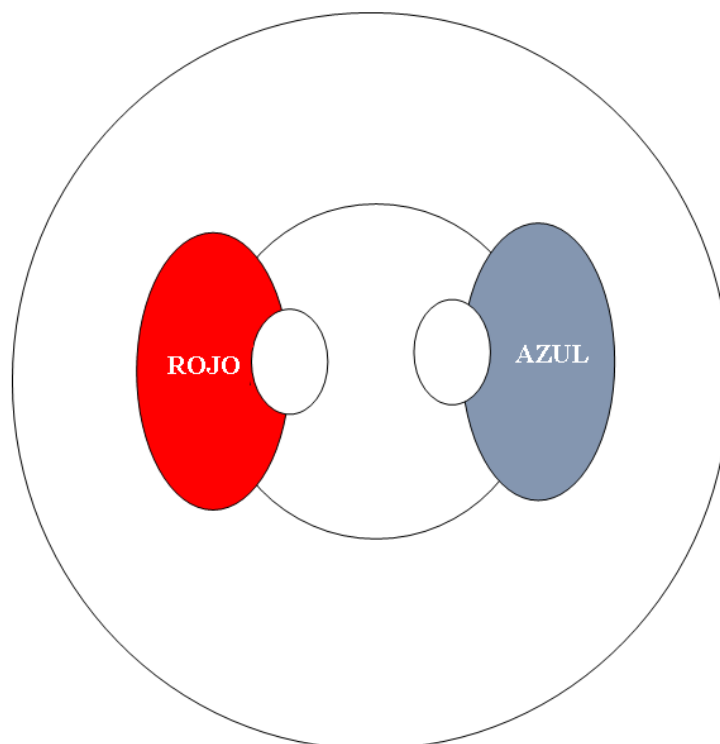


Ilustración 8. Interacción dual de luchadores, elaboración propia.

Ambos luchadores (rojo y azul) se oponen el uno al otro por lo que sus interacciones siempre son negativas.

#### F.- La estrategia motriz

La estrategia motriz en la lucha debe entenderse como la conducta de decisión que adopta el luchador durante el desarrollo del combate para poner en práctica sobre el terreno las acciones tendentes a lograr los objetivos pretendidos en cada momento y situación.

Desde estas perspectivas, las estrategias motrices que se dan en la lucha se articulan en torno a los roles estratégicos que son fundamentalmente tres: ataque, defensa y combinaciones. Y bien es posible que en algún momento podrá darse estrategia de espera.

El subrol constituye la unidad básica de la decisión estratégica. Algunos de los subroles más significativos son: empujar, desplazar, rehuir, fijar, tirar, levantar, trabar, amagar, controlar, etc. además de considerar la acción-reacción. Los conceptos de rol y subrol estratégicos son capitales para el análisis y puesta en acción del comportamiento estratégico motriz del luchador.

La ilustración siguiente muestra la posible relación que existe entre los diferentes parámetros o elementos configuradores de la estructura de la lucha.



Ilustración 9. Relación de parámetros de la lucha, elaboración propia.

Para que se dé la acción de la lucha se hace necesario que la estructura de la lucha sea dinamizada o puesta en acción por los luchadores que se enfrentan por medio de la praxis motriz, tal como queda reflejada en la siguiente ilustración:

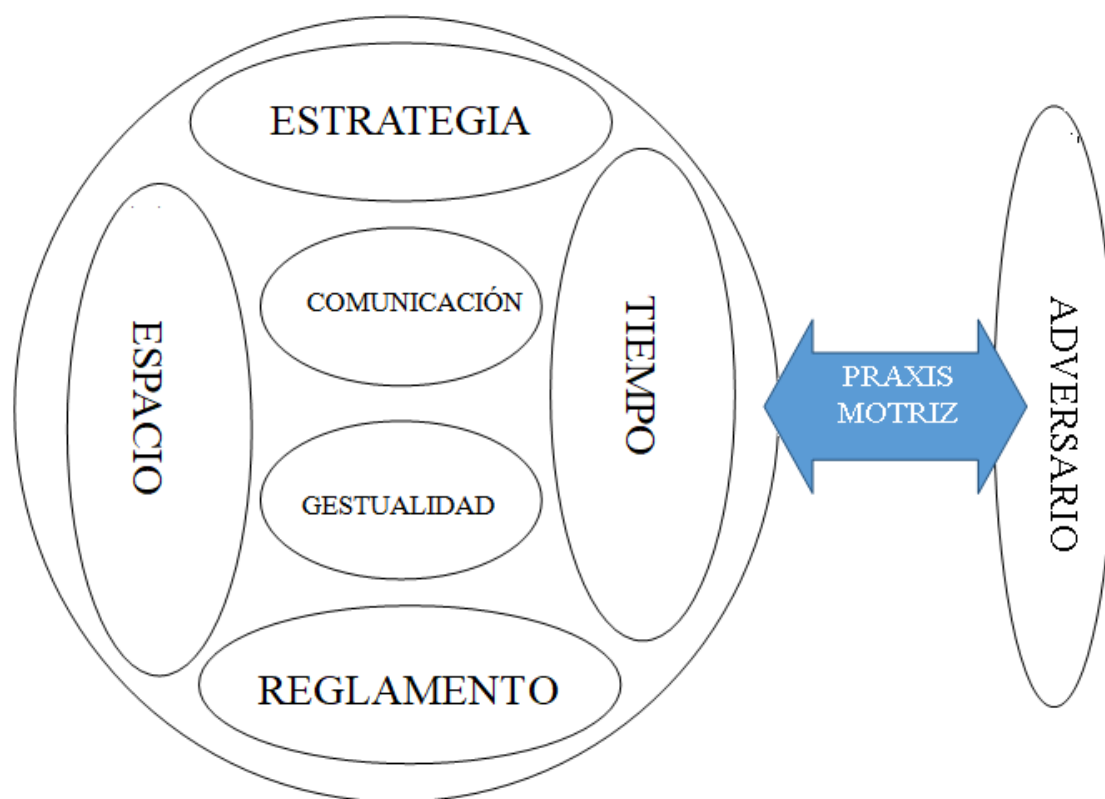


Ilustración 10. Sistema de la acción del juego de la lucha, elaboración propia.

La técnica propia de cada modalidad de lucha como elemento configurador en cada uno de ellos.

Con respecto al deporte de lucha se fundamenta en un sistema de categorías por pesos y edades, desde la iniciación hasta alcanzar la categoría absoluta, y requiere una gran destreza técnico-táctica dependiendo en demasía de su condición física, sobre todo de la fuerza, las categorías están establecidas en base al principio de igualdad por la edad y sexo y proporcionalidad por el peso, como medio preventivo de lesiones y equilibrador en la salud del luchador.

En relación a los deportes de lucha: Amador (1996) los definen como: *“Juegos deportivos de confrontación bipersonal que se desarrollan en un espacio común y estandarizado; con interacción de oposición, generalmente directa y cuyo blanco es siempre el cuerpo del adversario, conforme a las reglas de competición de cada modalidad”*. Más concretamente y en relación a la lucha Olímpica, Gresser (1994) la define la como *“Un cuerpo a cuerpo*

directo, sometido a unas reglas de juego, en el que el cuerpo es a la vez blanco y medio de acción entre dos individuos que buscan simultáneamente llevar al suelo al otro, controlarle y colocarle sobre la espalda (dos omoplatos) sin hacerle daño en un espacio delimitado y durante un tiempo determinado”.

En este mismo sentido la Union World Wrestling (UWW 2014) declara que para los JJOO reconoce tres especialidades: Grecoromana o Lucha Clásica (GR), Libre Olímpica (LO) y Lucha Femenina o Lucha Libre Femenina (LF). En la especialidad de GR, los adversarios aplican sus técnicas, presas y agarres por encima de la cintura, no está permitido el uso de las piernas para atacar, defenderse o puntual. En cambio, las especialidades de LO y LF los adversarios aplican sus acciones, controles y agarres tanto con el tren superior como el inferior y el uso de las piernas está permitido como un elemento de ataque, defensa o puntuación.

### **3.4. PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA**

La formación del deportista es un proceso de enseñanza-aprendizaje aplicado a lo largo de su camino vital como deportista y persona, el cual se desarrolla en diferentes etapas.

Las áreas de la ciencia implicadas en el entrenamiento incluyen: anatomía, aprendizaje motor, biomecánica, bioquímica, crecimiento y desarrollo, comunicación, estadística, fisiología, medicina deportiva, nutrición, pedagogía, sociología, tecnología, etc. (Bayi, 1992; Bompa, 1987; Launder, 1991; y Platonov, 1991) configurando la teoría y metodología del entrenamiento aplicado a los procesos de formación deportiva.

Para Giménez (2000, p. 47), el proceso de formación del deportista se entiende como “la enseñanza-aprendizaje de diversos contenidos que dan durante toda la vida deportiva, de forma progresiva y teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo de los alumnos, edad y nivel para buscar su mejora técnica, táctica, física, psicológica, en el entorno más favorable”.

Otras de las características en el programa del deportista es que debe asumirlo sometiéndose a un riguroso procedimiento según Matveiev, (1985, p. 23) “es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que

permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas”.

En esta misma línea (Verkhoshanky, 2001, p. 11) dice que es un proceso pedagógico complejo, de aumento de las posibilidades, teórico-práctico de disponibilidad y comportamiento deportivo hacia la maestría.

Otros autores ofrecen sus criterios, como un proceso por fases basado en la utilización de ejercicios físicos con el objetivo de perfeccionar las cualidades, capacidades y partes de la preparación que garantizan el logro de altos rendimientos Platonov (2001). De la misma forma, Bompa (2000) nos dice que la correcta estructuración y planificación del proceso de formación deportiva faculta a los atletas con unas bases sólidas en la consecución de los objetivos planteados.

Por otro lado, la concepción del proceso de entrenamiento para (Fairs, 1987; Douge y Hastie 1993) donde se da mucha importancia al arte del entrenamiento, está tan implicado en la definición y el análisis de problemas como en la solución de estos. Eso conlleva una serie de etapas sistematizadas, secuenciadas e interrelacionadas, aplicada forma clásica por algunos entrenadores de lucha.

Abundando (Castejón, Giménez, Jiménez y López, 2013) nos revelan que la formación deportiva debe incluir los diferentes aspectos de la personalidad del deportista a nivel cognitivo, motriz y afectivo-social en la acción y efecto que produce dicho proceso.

Para concluir en este apartado, el proceso de formación se plantea como un sistema de diversos componentes que comienza con una base en la iniciación, continua en una correcta progresión y productivo desarrollo, hacia la especialización de manera eficiente y con la suficiente eficacia para poder alcanzar la maestría y obtener la excelencia. Como comentamos en la introducción, todo este proceso tiene que estar favorecido por las instituciones y la política del estado, mecanizado por todos los agentes sociales implicados que garanticen así una buena llegada a puerto, sobre todo en el cambio de categoría de junior al equipo absoluto y su mantenimiento en los siguientes ciclos.

### 3.5. INICIACIÓN DEPORTIVA

El comienzo de una disciplina deportiva se establece como base la iniciación deportiva, entendido esta como la primera etapa de socialización y desarrollo formativo de un deportista, donde este adquiere determinadas habilidades en un proceso de enseñanza-aprendizaje (Giménez y Castillo, 2001), y en conjunción con los principios biológicos, pedagógicos, psicológicos y sociales que armonizan su correcto desarrollo motriz (Blázquez, 1995; Pierón, 1988). La cimentación para el progreso de uno o varios deportes, la iniciación deportiva se fundamenta en la adquisición de los patrones cognitivo-motrices básicos sobre los que asentar el posterior aprendizaje de la toma de decisión y las habilidades motrices específicas de un deporte (Hernández, et al., 2000), respetando el desarrollo de las capacidades del niño en respuesta a sus necesidades, intereses y posibilidades. En esta etapa no se debe exigir resultados a corto plazo, como indican Silva, Fernández & Celani, (2001).

En relación con el desarrollo evolutivo-madurativo y la capacidad del movimiento, de la actividad física en la enseñanza-aprendizaje de diferentes elementos técnico-tácticos en base a las habilidades específicas de un deporte, las competencias motoras y destrezas inciden en el desarrollo progresivo de uno o varios deportes. Blázquez, (1995, p. 22) define la iniciación deportiva como “el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

El niño tiene que asimilar las técnicas del juego para poder jugar, tanto individualmente como en equipo, esa competencia es fundamental en base a su operatividad motriz, Sánchez Bañuelos (1984, p. 173) afirma que “un individuo no está iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o en la competición”. En esta misma línea, Hernández, (1994) propone como el “proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento”. Consideramos la propuesta de Antón, (2001) en que

el niño en su etapa de iniciación-formación del desarrollo motor, debe tener atendidas sus necesidades básicas higiénico-educativas y psicológicas, además de disfrutar con el juego o el deporte, consolidando de alguna manera su posterior estilo de vida adulta y la aplicación del deporte que le guste y practique en las sucesivas etapas. De la misma forma los contenidos se presentarán de forma atractiva y motivante, para que los niños puedan divertirse con la tarea que realicen puesto que es un carácter propio de la edad. Incidirá en la consolidación de manera estable y estructurada su formación posterior como persona y deportista, Piñar & Cárdenas (2010).

Desde una perspectiva tradicionalista de aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de la iniciación deportiva proponemos tres fases en el proceso de enseñanza aprendizaje: 1ª. Fase de iniciación, fundamentos básicos, familiarización, preparación y presentación global. 2ª. Fase de desarrollo, aprendizaje específico, configuración de los movimientos técnico-tácticos de un deporte. 3ª. Fase de perfeccionamiento, consolidación de aprendizajes, entrenamiento y competiciones oficiales.

El postulado que nos encontramos sobre la estructura tradicionalista en multitud de autores entre otros: Acosta, (2012); Bengué, (2005); Contreras, De la Torre, y Velázquez, (2001); Díaz, (1996); Giménez, (2000); Lasierra, G., y Lavega, P. (1993); López y Castejón, (2005); Martín, Nicolaus, Ostrowski, y Klaus, (2004); Oliver y Sousa, (1996); Romero, (1997); Ruiz Pérez, (1994); y Viciano y Delgado, (1999).

En relación con la edad, es preciso distinguir entre la adecuada para el inicio de la práctica deportiva y la edad de especialización, entendiendo por especialización deportiva como el proceso de desarrollo y entrenamiento de las capacidades técnico-tácticas, orgánico funcionales y neuro musculares a fin de obtener un rendimiento óptimo. Involucrando las características y reglamento de un deporte Rovira, Riera, Torralva y Jordán (2002). Nos encontramos diferentes perspectivas metodológicas a la hora de concebir el deporte o especialidad en el cual se desarrolla González, García, Contreras y Sánchez-Mora (2007).



Para concluir en este apartado, se trata de lograr una aproximación de los niños a lo que son las diferentes prácticas deportivas de manera que puedan escoger una o varias actividades con objeto de desarrollarlas de acuerdo a sus capacidades, intereses, motivaciones, y medios.

### **3.6. TALENTO DEPORTIVO**

La identificación y selección de los posibles talentos que presentan el potencial para obtener rendimientos elevados constituye uno de los retos en el proceso de formación del deportista de alto nivel (Anshel & Lidor, 2012; M Roth, 2012; Pankhurst & Collins, 2013).

En este mismo sentido, la detección del talento o desarrollo del mismo causa una gran complejidad y dificultad por lo que resulta difícil el objetivo debido a las variables, características, factores que diferencian a los deportistas del máximo nivel competitivo de aquellos deportistas que no lo alcanzan. Diferentes especialistas se postulan con innumerables cuestiones para identificar y definir el concepto de talento (Bailey & Morley, 2006; Gagné, 2004; Lorenzo, 2001; Simonton, 1999; y Tranckle & Cushion, 2006).

Por otro lado, el talento lo tenemos que encontrar, identificar, y seleccionar para que la iniciación en el aprendizaje de un determinado deporte con sus potencialidades alcance los resultados óptimos (Zhaoxia, 2012; Pot, Schenk, y Van Hilvoorde, 2014). Está claro que las exigencias del deporte de alto rendimiento, los elevados costes de este el trabajo y el sacrificio que él implica, hacen cerrar el círculo para qué con el mayor índice de probabilidades posible, consiga el éxito deseado. (Iglesias, 2001).

La pretensión de algunos deportes en la selección científica, en particular los deportes individuales, en los que las características morfológicas y funcionales del atleta son totalmente determinantes para un eficiente rendimiento. En ocasiones se ven comprometidas, porque podemos encontrar deportistas que se salen de los estereotipos, al no presentar las características morfofuncionales y psicocinéticas óptimas, no obstante en la mayoría de los casos compensan esos desequilibrios con otras facultades que aprenden en los procesos de formación para incidir directamente en el futuro rendimiento.

A partir de distintos factores fundamentales y unificando criterios en opinión de diferentes autores, Bompa (1987), cita los siguientes: cualidades biométricas o medidas antropométricas, la herencia, salud, la proporción de fibras musculares rojas y blancas, las instalaciones, el clima, y la disponibilidad de los especialistas o el nivel de conocimiento del entrenador.

El objetivo para (Baker, Cobley, & Schorer 2013) es de establecer criterios selectivos en deportista que ya se encuentran compitiendo, en este sentido Volkol y Filin (1989) estimaron que el atleta debe poseer una serie de características específicas en pro de su selección, en el caso de la lucha requiere aspectos multifactoriales a nivel físico, técnico-táctico y psíquico, condicionado a su vez por la resistencia del adversario y la incertidumbre de los combates.

Encontramos numerosos trabajos de investigación sobre las variables y estructuras relacionadas con el rendimiento y la selección de luchadores. Elaboración del perfil de la especialidad GR, LL y LF, (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; García-Pallares, López-Gullón, Torres-Bonete e Izquierdo, 2012; Podlivaev, 2015; y Tropin, 2013) en el conocimiento de los atletas recogida de datos sobre determinadas cualidades y aspectos relacionado con los adversarios, (Barbas, 2015) la selección de las variables que ofrecen una repercusión máxima en el rendimiento, en cálculo de todas las correlaciones de todas las variables entre sí y con el rendimiento (Arakchiyski & Stanchev, 2016) o la selección de las variables una a una, que van a aumentar el rendimiento máximo (López-González, y Miarka 2013; y Chiu & Regis, 2014) establecer la ecuación de regresión múltiple (Gould, Eklund, & Jackson, 1988, 1992, 1993; Kane, Baltés & Moss, 2011) predictores del rendimiento (Hecimovich, King & Garrett, 2016; López-Gullón et al., 2012) en el desarrollo de la acción correctora posterior al resultado competitivo (Yaremenko, 2014) y la determinación de los niveles a alcanzar en las variables mejorables mediante la acción del entrenamiento para lograr un rendimiento óptimo en la competición (Artioli et al., 2010; Shiran, Kordi, Ziaee, Ravasi, y Mansournia, 2008; Staroska y Rynkiewicz, 2011; y Tünnemann, 2013).

En la búsqueda de la tipología del deporte, en el sentido de encontrar futuros participantes que destaquen en una disciplina en concreto, encontramos numerosos estudios

que establecen los criterios o factores que condicionan en el rendimiento deportivo, como características antropométricas, físicas, fisiológicas, técnico-tácticas y psicológicas, (Deprez, Fransen, Lenoir, Philippaerts y Vaeyens, 2015; Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink, & Mulder, 2007; Hoare & Warr, 2000; Morris, 2000). En la lucha olímpica los criterios particulares son: capacidad anaeróbicas y aeróbicas elevadas, coordinación y tiempo de reacción, desarrollo de la fuerza de brazos y piernas, diámetro biacromial extenso, largos brazos, fuerza de flexores y extensores de antebrazos, grado de movilidad de la columna vertebral y articulaciones, inteligencia táctica y rapidez en acción de ataques y de respuesta, (Baker, Cogley, & Schorer, 2013; Hodges & Starkes, 1996; Hübner-Wozniak, Kosmol, Latoslawska y Bem, 2004; López-Gullón, Martínez, Berengúi, y García-Pallarés, 2012)

Considerando que es necesario establecer criterios de selección, con el fin de elaborar determinados perfiles, desde tres puntos interrelacionados de forma armónica y sistemática: primero con aptitudes, condiciones o predeterminantes; segundo como indicadores de las potencialidades del talento; y tercera que estos atletas con las características anatomo fisiológicas, físicas, técnico-tácticas, psíquicas y sociales, se comprometan en el largo y maravilloso proceso de formación deportiva con el fin de alcanzar la excelencia en su especialidad.

Nuestra consideración está a favor de lograr que una joven promesa de la lucha llegue a la etapa de alto rendimiento con éxitos deportivos, para alcanzarlos requiere de un proceso de formación deportiva basado en la calidad de este, y no en la cantidad, mal planificada sin estructuración tanto de los entrenamientos como de las etapas continuadas del proceso de formación deportiva integral (evolutivo, formativo, técnico-táctico, físico, moral, psicológico y social), articulado a su vez, con un sistema institucional que garantice un adecuado y pleno desarrollo del atleta.

### **3.7. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA**

En la actualidad las etapas de formación deportiva están encuadradas dentro de la actividad física y el deporte en edad escolar. Lo primero en resaltar es el carácter educativo y de accesibilidad a toda la población por igual, es una actividad voluntaria,

lúdica y orientada a la competición deportiva como medio de experiencia, de relación con sus iguales y de adquisición de hábitos saludables y disfrute del tiempo libre.

La iniciación deportiva sigue el proceso cronológico establecido por la propia escolarización donde los niñas y niños toman contacto con nuevas experiencias que les facilita una o varias actividades deportivas. Blázquez (1986) lo define como:

*"tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes"*

En este sentido, la edad cronológica marca unos periodos aproximados a su nivel, según Bompa (2003) en la periodización del entrenamiento como podemos observar en la zona inferior.

### Periodización del entrenamiento

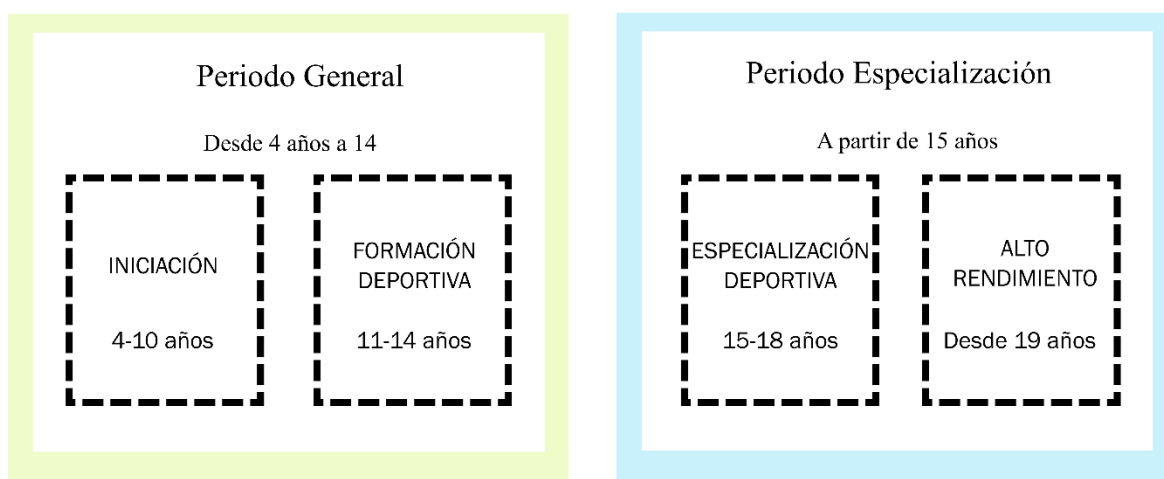


Ilustración 11. Periodización del entrenamiento.

Güllich (2007) analizó los datos de 4455 deportistas olímpicos sobre la edad de comienzo a entrenar en su especialidad deportiva. Estos resultados proporcionaron un inestimable dato. Indicando el establecimiento entre los 8-12 años, coincidiendo a su vez con la identificación del talento y la iniciación deportiva del entrenamiento específico, que en nuestro caso la lucha olímpica está sobre los  $(11.2 \pm 3.3:248)$ . Lo que implica que para obtener el éxito en algunos deportes olímpicos no es necesario comenzar a una edad muy temprana y en el entorno específico adecuado.

### 3.8. ETAPAS DE FORMACIÓN DEL LUCHADOR DEPORTIVO

La iniciación deportiva en los deportes de lucha olímpica se caracteriza por ser:

- Un proceso socializador con una máxima inclusión de esta modalidad.
- Un paso progresivo de enseñanza aprendizaje con el objetivo de adquirir unas correctas competencias básicas de la lucha olímpica.
- Una etapa de experimentación directa y vivenciada con tus iguales.
- adquisición de las habilidades, destrezas y actitudes propias del conocimiento de la lucha olímpica.

En este sentido, la iniciación deportiva orientada a los deportes de lucha está encuadrada en la actividad física y deportiva en edad escolar, (CSD, 2009) se compone una práctica enfocada a ampliar experiencias, establecer relaciones y adquirir hábitos saludables de utilización del tiempo libre. Tiene que poseer un carácter voluntario diferenciándose del resto de actividades, ya que en éstas predomina una finalidad lúdica y una orientación competitivo. Además de mantener un carácter educativo con accesibilidad a toda la población por igual.

Lo que concebimos por iniciación deportiva luctatoria consiste en un proceso de enseñanza-aprendizaje cronológicamente establecido donde los participantes toman contacto de nuevas experiencias y juegos de lucha de forma grupal con el fin de lograr una integración individual facilitando el paso al deporte reglado.

Establecer un proceso de socialización cuyo objetivo permita la interacción de todos sus actores en situaciones de acciones estructuradas, como la competición, donde los niños/as alcanzan una madurez cognitiva y un compromiso físico que apunte hacia la eficacia para poder enfrentarse con otro.

En todo el proceso imperará el carácter educativo, siguiendo el transcurso del niño/a desde el inicio de la actividad física hasta llegar a un dominio de la especialidad deportiva.

La muestra del camino para la iniciación recae fundamentalmente en el profesor de educación física que se encargada en inculcar valores y directrices a los jóvenes deportistas y que considera el deporte como medio de información para llevar a cabo los objetivos educativos; y el entrenador o técnico deportivo, que busca un resultado en el deporte y la iniciación es el primer paso para alcanzar el éxito.

En el deporte de la lucha, el técnico deportivo tiene que ser aquella persona capaz de proponer a los practicantes actividades, juegos y ejercicios con una progresión creciente de su nivel de habilidad, destrezas y condición física. La correcta iniciación deportiva para la lucha olímpica se caracteriza por:

- Una etapa de familiarización a través del el contacto y su experimentación
- Con un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo con el objetivo de adquirir máxima competencia en la lucha olímpica.
- Una adquisición de habilidades, actitudes y conocimientos de las especialidades de las luchas olímpicas.
- Un proceso socializador con una máxima inclusión de esta modalidad.

Con respecto al deporte escolar y los deportes de lucha se establecen los siguientes criterios:

1. Dirigido al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela.
2. La lucha olímpica, como práctica deportiva de la actividad física y dentro del programa de deporte escolar, desarrolla un gran poder socializador, aportando valore ético y morales para la formación de los niños/as.
3. La iniciación deportiva de la lucha va a desarrollar una perspectiva educativa y formativa, no competitiva reglamentada.
4. Las actividades de lucha aportan una gran riqueza motriz, favoreciendo desarrollar las capacidades perceptivo-motrices y la consiguiente mejora de la salud.

5. Las actividades lúdicas se expondrán a través del juego donde desarrollen aspectos propios de la lucha deportiva.
6. Con el fin de adecuar la programación de la actividad física y el deporte el CSD realiza una estructuración por etapas, teniendo en cuenta los estados evolutivos del niño/a y la experiencia de especialistas en lucha como podemos observan en la siguiente tabla (López-Gullón y García-Pallarés, 2016).

Ilustración 12. Etapas educativas y de iniciación deportiva en lucha, tomada de López-Gullón y García-Pallarés (2016)

<b>ETAPAS DE LUCHA</b>	<b>EDAD</b>	<b>CICLO EDUCATIVO</b>
Motricidad Básica	3-5 años	Educación Infantil
Pre-Lucha I	6-7 años	1º Ciclo Primaria
Pre-Lucha II	8-9 años	2º Ciclo Primaria
Lucha Inicial	10-11 años	3º Ciclo Primaria
Lucha Media	12-16 años	E.S.O.
Lucha Avanzada	17-18 años	Bachillerato

Los colores de la tabla superior tienen un significado en su progresión: el blanco expresa ingenuidad y pureza, el amarillo descubrimiento, el naranja ilusión y amor, el verde esperanza y fe, el azul idealismo; y el rojo superar la noción de combate cuerpo a cuerpo para dirigirse al entendimiento personal.

### 3.9. CONTEXTO DEPORTIVO

En la formación deportiva de un atleta, Díaz (2004) estima que el deporte debe plantearse a nivel educativo sobre todo en edad escolar, en la iniciación debemos tener en cuenta el papel que le corresponde a dicha etapa, siguiendo las orientaciones educativas legales y respetando los siguientes criterios en consonancia:

- Primero, albergar un carácter abierto; es decir, la participación no puede establecerse por niveles de habilidad, sexo u otros criterios de discriminación.
- Segundo, tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino

también las otras intenciones educativas presentes en los objetivos generales (capacidades cognitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal, de actuación e inserción social).

- Tercero, en base a los planteamientos que se efectúen sobre el resultado de la actividad (ganar o perder), además de las intenciones educativas que se persiguen.

A partir de esta realidad expuesta y siendo conscientes de que a edades tempranas la iniciación deportiva hay que gestar un trabajo fundamentado en las habilidades motrices básicas y en el desarrollo físico armónico. Con esta base el niño/a comienza el proceso de formación como futuro deportista, con el fin de posibilitar un desarrollo integral con una aplicación en función de sus necesidades individuales y de sus objetivos.

En este sentido, conforme progresa el atleta en cada una de las etapas de formación deportiva hacia la especialización, se deben establecer un sistema de principios que abalen las directrices en proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha.

Siguiendo a (Ruiz, 2007, p. 89) estamos completamente de acuerdo con las siguientes directrices:

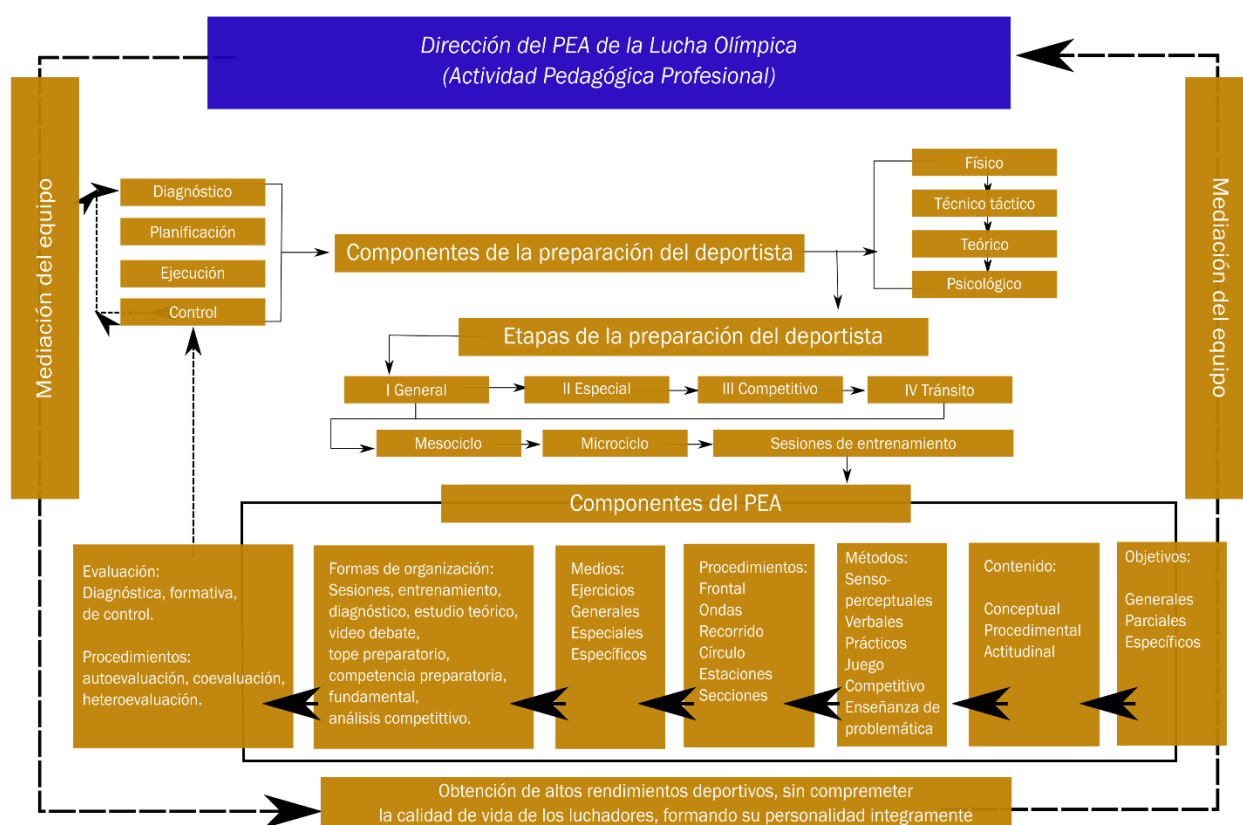
1. Principio de la científicidad, partidismo y la unidad con la vida: se fundamenta en la unidad de la ciencia con la vida, de la teoría y con la práctica. Se manifiesta al transmitir conocimientos sólidos y aplicables de la teoría y la política deportiva y cuando se eleva su capacidad de rendimiento físico, con objetivos socialmente aceptados.
2. Principio de la unidad de la instrucción con la educación: se manifiesta en el perfeccionamiento de las capacidades físicas y acciones técnico-tácticas, procurando una personalidad capaz de soportar el estrés que generan las competiciones, la transmisión de valores éticos, etc.
3. Principio de la planificación y la sistematización: prevé todo el proceso de la organización, dosificación y control de las cargas físicas.



4. Principio de la atención a la edad y a las peculiaridades individuales: refleja el carácter individualizado que exige la aplicación correcta de las cargas físicas, atendiendo a las particularidades de cada alumno, y respetando el ritmo de desarrollo y de aprendizaje.
5. Principio de la percepción directa de los fenómenos o asuntos a tratar: necesidad de que el profesor permita al alumno percibir y sentir el fenómeno a estudiar, mostrando los mejores ejemplos técnicos-tácticos, teóricos, de desarrollo físico y psicológico en cada contenido, unido a la intervención pedagógica para garantizar el desarrollo y perfeccionamiento técnico.
6. Principio de la accesibilidad y asequibilidad: lo accesible está dado por las potencialidades físicas que poseen los alumnos que por lo general son mayores que la posibilidad de comprensión de la tarea se debe lograr que lo que se enseña sea asimilado para alcanzar el desarrollo de las capacidades y habilidades.
7. Principio de la consolidación, aplicación y solidez de los conocimientos: se integran al resto de los principios didácticos, el profesor debe brindar posibilidades para la ampliación de lo aprendido, prever la consolidación de los conocimientos con la aplicación de los métodos que permitan su solidez en función del rendimiento deportivo.
8. Principio de la relación intermateria: el profesor debe seleccionar el contenido de cada sesión de entrenamiento, ser capaz de relacionar habilidades y conocimientos de otros deportes o juegos, con la enseñanza y perfeccionamiento de la Lucha Olímpica.
9. Principio del papel dirigente del maestro en la actividad consciente y la participación activa del alumno: se refiere a la transmisión de los conocimientos más actualizados desde proceso de enseñanza-aprendizaje de la Lucha Olímpica en aras de la obtención de los máximos rendimientos; desarrollar motivaciones, utilizar los métodos que brinden la carga física apropiada y su asimilación activa y consciente.
10. Principio de la utilización del trabajo educativo para y a través del colectivo en unión con la actividad independiente del alumno: los intereses, necesidades y objetivos de los integrantes de un equipo se dan de manera individual y colectiva ya que los

resultados se valoran, al ser un deporte individual por divisiones de peso, pero estos contribuyen al lugar alcanzado colectivamente por el equipo en las competiciones.

En todo proceso de formación hay que generar en el atleta un clima deportivo de confianza, el entrenador debe ser el garante educativo en base a la aplicación correcta de los principios del decálogo anteriormente expuesto, desde la iniciación hasta alcanzar el alto rendimiento, coincidiendo con diferentes autores sobre las características que debe reunir el entrenador-educador en el sentido amplio de la palabra (Addine y Fuxá, 2007; Contreras-Jordán, 1998; Díaz, 1998, 2004; Giménez, 2003; Lago, 2001; Moreno, 1997; Moreno y del Villar, 2004; Prata, 1998; Santos, Viciano, y Delgado, 1996; Solana, 2004).



Tomado de López, 2016

Ilustración 13. Dirección del PEA de la Lucha Olímpica.

Teniendo en cuenta que el proceso de formación deportiva de un luchador es extenso en la forma y en el tiempo son muchos los factores que intervienen. Uno de ellos muy importante es la logística, en referencia a las zonas de entrenamiento se ha pasado de pequeños centros en instalaciones de colegios, a nuevos clubes con mejores infraestructuras (Palao, Ortega, Calderón y Abrales, 2008; Segarra, 2013), actualmente esa integración rendimiento-deportista con su entorno es clave, en este sentido se ha producido como consecuencia de la creación de centros de tecnificación deportiva (CTD) en varias Comunidades Autónomas con una política de estudio y deporte, donde se integra el entrenador especialista como un miembro más del equipo multidisciplinar (Giménez, 2003; Sánchez-Bañuelos, 2005).

En lo que se refiere a la participación en competiciones oficiales en una temprana edad y la inclusión en programas de detección y desarrollo del talento correlacionan negativamente con el éxito. En este sentido el estudio realizado por Güllich y Emerich (2006) sobre el historial deportivo de olímpicos alemanes con el objeto de relacionar la participación en programas de detección y promoción deportiva y el éxito alcanzado después. Algunos de los resultados revelaron que deportistas internacionales europeos empezaron entrenamiento y la competición oficial más tarde consiguiendo resultados, por el contrario, descubrieron a otros que comenzando a edad temprana no pudieron llegar a ser tan exitosos. Por otro lado, en esa misma investigación detectaron que una gran proporción de dichos deportistas habían entrenado y competido en otros deportes diferentes a su principal deporte con buenos resultados.

### **3.10. CONTEXTO SOCIAL**

Los factores sociales y ambientales hacen referencia a todo el entorno del deportista de forma premeditada o incidental, que puede influir en el proceso de desarrollo de la persona. La motivación se produce de orden, afectivo, social, educativo y ecológico (Ruiz et al., 1989) interviniendo de alguna forma en el proceso. En términos generales el desempeño de los roles sociales en un determinado espacio, marca de alguna manera el estilo de vida y sus relaciones sociales con el entorno que nos encontramos integrados.

Estos modelos de comportamiento marcan el nivel de nuestra integración social y la diferenciación con los demás, de la misma forma (Bourdieu, 1997, p.8) expresa que: “el espacio social se constituye de tal forma que los agentes o grupos se distribuyen en él en función de su posición en las distribuciones estadísticas según los dos principios de diferenciación que, en las sociedades avanzadas, son sin duda los más eficientes, el capitalismo económico y el capital cultural”.

El deporte se plantea como un servicio público que facilita el proceso de cohesión social, en este sentido en el artículo segundo de la Carta Europea del Deporte, 1992 lo define como “todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”.

En este sentido, los trabajos e investigaciones de Gutiérrez Sanmartín (2003) concluyen que los valores más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte son los siguientes:

- Valores sociales que nos encontramos como: amistad, compañerismo, competitividad, cohesión de grupo, convivencia, cooperación, expresión de sentimientos, justicia, lucha por la igualdad, participación de todos, pertenencia a un grupo, preocupación y respeto por los demás, relación y responsabilidad social, y trabajo en equipo.
- Valores personales de forma física o mental: autoconocimiento, autodisciplina, autodominio, autoexpresión, autorrealización, aventura y riesgo, creatividad, deportividad y juego limpio (honestidad), diversión, espíritu de sacrificio, habilidad, humildad, imparcialidad, logro (éxito-triunfo), mantenimiento o mejora de la salud, obediencia, participación lúdica, perseverancia, reconocimiento y respeto (imagen social), recompensas, y reto personal.

En relación con lo expuesto anteriormente, el deportista se desarrolla en un entorno social donde los valores personales se modelan desde la base de la construcción de su carrera deportiva, en ese inicio el entorno más cercano está representado por la familia como su primer y gran agente socializador, en este sentido el respaldo familiar durante la trayectoria del atleta en formación resulta motivante y trascendental para el desarrollo deportivo competitivo (García Ferrando, 1990; Gil de Montes et al., 2007; Wold y Andersen, 1992) es el factor más condicionante y significativo para el joven deportista en primer lugar, se encuentran sus padres y segundo la familia como núcleo. Los padres deben de ser los principales agentes socializadores sobre todo en la iniciación, su influencia varía a lo largo del proceso, en una primera etapa son los referentes guías, en la segunda etapa es diferente pasando a un apoyo más generalizado, salvo que los padres formen parte directriz de su proyecto. Es importante el apoyo emocional en todo momento y en la mayoría de los casos el económico, porque este facilita mejores medios en equipamientos, instalaciones y profesorado especializado, permitiendo una mayor dedicación y de mejor eficacia (Baker & Davids, 2006), la disponibilidad y calidad de los medios son variables fundamentales en los deportistas ya que sienten que esto va influyendo en sus entrenamientos Sánchez Bañuelos (2005), lo reconoce como entorno de rendimiento, especificando que es elemental dotar de equipamientos e infraestructuras adecuadas.

De la misma forma, la familia en el período de deporte base, en su etapa de formación deportiva educativa, en la que se enseña una serie de cualidades y valores debe imperar el contexto deportivo dentro del mismo, en entrenamientos y competiciones como fuera de él.

En este sentido, Romero, (2002) distingue tipo de padres o familiares, como aquellos que han sido deportistas de élite, o por el contrario padres que no han llegado al máximo nivel, incluso padres obsesionados con el deporte, lo que constata una amplia tipología. De la misma manera en un estudio posterior (Romero, 2004) refleja padres centrados en la formación o como referente social, incluso en otro sentido como padres entrenadores, fanáticos o managers incluso protectores. En un estudio similar Roffe (2003), distingue a padres equilibrado (los ideales), padres indiferentes o por el contrario sobreprotectores (con demasiada intervención directa), continuando con la familia la cual posee una influencia positiva en la configuración de hábitos saludables, como el deportivo

Especialmente en las primeras etapas, (Ruiz y García, 2003).

Por el contrario, Vicente (2005) afirma que los agentes sociales de la práctica deportiva en concreto los padres les falta compromiso e implicación en mucho de los casos, deberían comprender que el deporte es un vínculo para la formación y el desarrollo de las virtudes personales. La poca implicación de los padres en la vida deportiva de sus hijos en general lo corroboran numerosos autores en estudios afirmando que es necesario un asesoramiento a los diferentes agentes sociales que influyen en la práctica deportiva de los niños (Cruz, Boixadós, Torregrosa, y Mimbbrero, 1996; Pallarés, 1998; Ruiz y García, 2003; Sánchez, 2001), en este sentido (París 2003, p. 29) asesora a estos padres con la siguiente sugerencia “ofrece tu ayuda al club de tu hijo y colabora en aquello que te pida” es una manera para ser más eficiente en la ayuda de donde lo requieran o lo soliciten.

En relación a las interacciones entre los agentes sociales del deporte (Cruz, 1997, Garrido, Campos, y Castaneda, 2010; Mercè, García y Rovira 2008; Sánchez, 2001; Romero, 2004) nos hablan de la idea del triángulo deportivo en consonancia con la iniciación y representa los tres ejes fundamentales formado por los padres, familia e iguales por un lado, entrenador o escuela por otro y el niño en el vértice, de este modo se madura la idea o la necesidad de ir progresando en la autonomía personal acercándose más a sus iguales como entrenadores Comellas, (2007), así mismo aunque la influencia este depositada en padres, se aproxima a los compañeros y hermanos (Amenábar, Sistiaga, y García, 2008, p.30) lo que sugiere “En el ámbito de la actividad física y el deporte. Los padres cumplen un papel fundamental en la orientación de los niños y los adolescentes hacia este mundo, y la posibilidad de mantenerlos motivados e interesados en la iniciación”.

En cuanto a la adolescencia de un deportista, dependen en gran medida de sus condiciones de vida y su interrelación con los demás grupos de referencia. En esta etapa se encuentra en primer lugar los amigos, con los que conllevan multitud de aprendizajes, experiencias, y vivencias. Este vivero de experimentación compartida, le ayuda a desarrollar su propia identidad (Alexander, Roodin y Gormar, 1998), en la mayoría de los casos el grupo de iguales comparten, se relaciona y pasa más tiempo que con la familia lo que establece

algunos vínculos significativos (Carratalá, García y Carratalá, 1998), en segundo lugar se encuentra la familia que sigue como referente de principios, valores sociales e influencia en la intención de la práctica (Esteve, Musitu, Murgui, y Moreno, 2008) sin embargo son los amigos y compañeros los que compartes sus inquietudes, dificultades e intereses comunes en multitud de actividades (Fuentes, Martínez y Hernández, 2001).

En este sentido, diversos estudios realizados sobre la práctica deportiva en relación con la familia, el grupo de iguales y su entorno más cercano, nos revela algunos aspectos interesantes como la motivación y desmotivación en el desarrollo de la actividad física (Aznar y Webster), la motivación en relación con la familia y grupo de iguales, donde destaca el feedback que producen los amigos y adultos significativos como son los entrenadores y campeones absolutos (Esteve, Musitu, Murgui, y Lila, 2005) la influencia de los amigos chicos y chicas en la práctica deportiva, en este caso es más favorable a los chicos que a las chicas (Jiménez, Pérez y García, 1999), potencialidades de la lucha en el proceso de socialización, (López y Perera, 2015), de otros tipo de agentes sociales implicados en el deporte (Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal, 2005), los adolescentes y jóvenes en el desarrollo de la actividad deportiva (Delgado y Tercedor, 2002) donde ponen de manifiesto que los amigos y la familia son uno de los factores que más influyen en la práctica deportiva durante el periodo de adolescencia y juventud.

Por otro lado nos encontramos que el abandono de la práctica deportiva se debe a varios factores, en este sentido, un estudio realizado sobre el tema a nivel juvenil Cecchini, Méndez y Contreras (2005) nos revelan que la práctica deportiva empieza a descender entorno a los 13 años y los motivos de abandono expresados por las chicas y chicos son derivados a bajo nivel de competencia, conflicto de intereses, enfoque excesivamente competitivo, falta de diversión, enfrentamiento con el entrenador o mala organización del deporte.

Según García Ferrando (1990), la profesionalización del deporte ha hecho que éste adquiera las mismas características que rigen el mundo del trabajo lo que, entre otras cosas, significa la incorporación a su dinámica de las reglas del mercado y de las leyes de la oferta y la demanda, ¿puede seguir considerándose al deporte y al deportista de alto nivel como tales?, ¿no conlleva la mercantilización del deporte y la profesionalización del deportista la

pérdida de algunos componentes que fueron esenciales en la génesis del deporte?. En este sentido la mayoría de los deportistas olímpicos están considerados de alto nivel, profesionalizados en gran medida por su dedicación frente a las exigencias de los entrenamientos y las competiciones, sin embargo, no remunerados correctamente como es el caso de la lucha olímpica deportiva donde además se mantiene el ideario de atleta amateur.

En cuanto al diseño de un modelo de desarrollo deportivo, Wylleman & Lavallée (2003), contemplan no sólo, el desarrollo como atleta, sino el proceso de la persona en relación con otras dimensiones como: la académica, la psicológica o la psicosocial, destacando el hecho de que los cambios en los factores no deportivos pueden afectar al desarrollo de la trayectoria de un atleta. La transición de joven promesa hacia el alto rendimiento es una etapa crucial en su desarrollo deportivo, debido a que hay que dar el máximo durante el mayor tiempo posible. En ese camino tiene que afrontar cambios psicológicos (desde la adolescencia a la etapa adulta), a nivel psicosocial (desarrollo de relaciones de pareja), y a nivel académico o vocacional (transición a la universidad o al ámbito profesional) Wylleman, Alferman & Lavalée (2004), como podemos apreciar en la tabla inferior.

Edad	10	15	20	25	30	35
Carrera deportiva	Iniciación	Desarrollo	Maestría Perfeccionamiento			Retirada Reubicación
Desarrollo individual	Infancia	Pubertad	Adolescencia	Juventud		Edad adulta
Evolución Otros significativos	Padres Hermanos Amigos	Amigos Entrenador Padres	Pareja Entrenador		Familia (Entrenador)	
Desarrollo académico vocacional	Educación primaria	Educación secundaria	Educación superior		Formación vocacional Ocupación profesional	

Ilustración 14. Modelo de carrera deportiva, tomada de (Wylleman & Lavallée, 2003)

Para concluir en este apartado, el deporte y estudio en un binomio a controlar por parte de los padres, educadores y entrenadores sobre todo en edad escolar, en este sentido Ortín (2000, p. 30) sugiere que “uno de los aspectos que el adulto persigue en el deporte de



iniciación o con jóvenes es que estos realicen actividad deportiva junto con los estudios y la relación con los amigos”.

### **3.11. ASPECTOS PSICOLÓGICOS**

La dimensión psicológica es una parte fundamental en la enseñanza-aprendizaje de cualquier deporte y especial en la consolidación del alto rendimiento.

En este sentido el deportista requiere un proceso pedagógico de aprendizaje y entrenamiento, con un constante seguimiento biomédico y psicológico. Entre los recursos disponibles que optimizan el entrenamiento para cumplir los objetivos de manera eficaz y eficiente se encuentra el psicólogo deportivo (Viadé, 2003).

La psicología del deporte comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el medio deportivo y la aplicación de dicho conocimiento (Weinberg y Goul 2010); y para Cox, (2009) en sus estudios sobre el efecto de variables psíquicas y emocionales en el rendimiento deportivo. En este sentido, Mujika (2010) indica que puede ser determinantes los aspectos psicológicos a la hora de abordar un entrenamiento, como la participación en la competición.

El psicólogo tiene como objetivo aumentar el rendimiento teniendo en cuenta el bienestar psicológico del deportista, sin olvidar la obtención de resultados, vencer a otros (García-Naveira, 2010), recordando que la preparación del deportista no depende de una sola área que contribuyen al rendimiento: técnico-táctico, físico y psicológico sino en la interacción de todos ellos (Buceta, 1998).

Entre las variables estudiadas tanto en deportes individuales como colectivos que afectan al rendimiento en el deporte de alto nivel pueden encontrarse referente a rasgos de personalidad (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013), como activación, atención, autoconfianza, autoeficacia, cohesión, comunicación, concentración, liderazgo, toma de decisiones, visualización, ansiedad o estrés (Buceta, 1995; Weinberg y Gould, 2010), inteligencia emocional (Ros-Martínez, Moya, y Garcés, 2013), resiliencia (García-Secades et al., 2014), el estado de flow (Cathcart, McGregor y Groundwater, 2014) o el síndrome de

burnout (Carlin, Garcés y De Francisco, 2012). La motivación es una de las variables psicológicas más estudiadas en el campo educativo, de la actividad física o del propio deporte debido a su importancia en el fomento de la adherencia, el disfrute y el rendimiento del deportista (Iso-Ahola y Clair, 2000).

El luchador de élite está sometido continuamente a una adaptación de los medios y métodos de entrenamiento de todas aquellas capacidades que los técnicos y científicos del deporte han considerado relacionadas con el rendimiento integral (Horswil, 1992; Yoon, 2002). Según Ericsson, Krampe, y Tech-Römer, (2000) demostraron que el rendimiento en un deportista experto no solo se produce por sus cualidades genéticas, sino en justa medida de la mucha práctica considerada y mantenida gracias a factores de esfuerzo y motivación. Hodges y Starkes (1996) compararon grupos de luchadores de nivel internacional y amateur, para probar el rol de la práctica deliberada sobre la adquisición del rendimiento experto.

En el círculo de la Lucha Olímpica las primeras investigaciones de variables psicológicas se puede citar desde rasgos de personalidad en al alto rendimiento, (Kroll, 1967; Kroll y Crenshaw 1970), comparativos perfil y nivel (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Highlen y Bennett, 1979; Rushall y Garvie, 1977; Song y Garvie, 1980;), cogniciones, control emocional, ansiedad (Gould, Eklund y Jackson, 1993; 1993; Highlen y Bennett, 1983; Petrov, 1977) decisión, autocontrol, paciencia, persistencia, resistencia al dolor y seguridad (Antonelli y Salvini 1978), agresividad y el dominio (Alderman, 1983; y Marrero, 1989), variables independientes en relación al éxito (Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alesander, 1975; Silva, Shultz, Haslam y Murray, 1981), nociones psicológicas para el entrenador (Martens, Christina, Harvey y Sharkey, 1989;) o la práctica deliberada y rendimiento experto (Hodges y Starkes, 1996).

Este tipo de estudios psicológicos con métodos científicos que analizan rigurosamente los patrones de las personas y sus conductas, acercan los fenómenos que se producen a su propia estructura inicial, pudiendo reprogramar los siguientes planes de formación de una manera más integrada. Como podemos observar en los resultados de tres ciclos olímpicos del equipo estadounidense en referencia a lo expuesto anteriormente.

JJOO Seúl 88. Grecorromana medallas: 1 de bronce. Lucha Libre medallas: 2 de oro, 1 de plata, 2 de bronce, total: 6. Clasificándose por países en cuarta posición.

JJOO Barcelona 92. Grecorromana medallas: 1 de plata, 1 de bronce. Lucha Libre medallas: 3 de oro, 2 de plata, 1 de bronce, total: 8. Clasificándose por países en segunda posición.

JJOO Atlanta 96. Grecorromana medallas: 3 de plata. Lucha Libre medallas: 3 de oro, 1 de plata, 1 de bronce, total: 8. Clasificándose por países en segunda posición.

Ya en el nuevo milenio nos encontramos estudios sobre la autorregulación como base de objetivos en las temporadas Kane, Baltés y Moss, (2001). Este estudio se realizó a 216 luchadores con metas personales de pretemporada, temporada de competición y a largo plazo. Siendo los hallazgos muy interesantes pues experiencias anteriores al rendimiento predijeron las metas de la temporada, y éstas a su vez predijeron los resultados de rendimiento al final de la temporada.

De la misma forma, Russell y Cox (2002) corroboran el efecto moderador de la autoconfianza sobre la ansiedad cognitiva y somática. En jóvenes pudieron observar que la autoconfianza es un predictor de los resultados tanto en victorias como en derrotas.

En otras aplicaciones encontramos recursos y herramientas psicológicas para entrenadores (García, 2004). Como hemos dicho al principio se trata de un deporte con categorías de peso. En los deportes de combate una de las variables más comunes es la bajada de peso para mantener la categoría, forma parte de la filosofía de algunos luchadores, con la intención de conseguir mejoras en su rendimiento (Artioli, et al., 2010; Langan-Evans, Close, y Morton 2011). Preocupados por el tema cada vez más se producen estudios para analizar sus efectos en los deportistas y en su rendimiento. Estas investigaciones han sacado a la luz una serie de parámetros que afectan a nivel fisiológicos, neuromusculares y psicológicos. En este sentido corroboran diferentes estudios, que las bajadas rápidas de peso alteran algunos aspectos psicológicos como: alteraciones a nivel cognitivo con una disminución de la memoria a corto plazo, la concentración y la autoestima, por otro lado, un aumento de la fatiga, confusión, ira, aislamiento y en algunos casos hasta la depresión. (Degoutte et al., 2006; Filari, Maso, Degoutte, Jouanel y Lac, 2001; Steen, & Brownell, 1990; Umeda et al., 2004).

Encontramos numerosos trabajos de investigación sobre variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo que producen un notable interés desde el punto de vista del deportista de élite en su proceso de formación y perfeccionamiento. En este sentido diversas publicaciones han establecido relaciones entre un grupo de habilidades psicológicas (i. e., autoconfianza, concentración, control de la activación, estrés y ansiedad deportiva y el rendimiento del propio deportista en su especialidad (Cox, 2009; Dosil, 2004; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; Sosa, Jeanes, Godoy y Oliver, 2009; y Williams, 2009). Estilos de liderazgo (Álvarez Castillo y Falcó, 2010), otras investigaciones establecen diferencias en las variables psicológicas entre deportistas de éxito y aquellos que no lo son (Campos, Pérez-Fabello y Díaz, 2000; González, Dopico, Iglesias y Campos; Sánchez y Ruiz, 2006).

En esa misma línea señalan estudios recientes, que la falta de concentración de algunos atletas en las competiciones oficiales, puede provocar una disminución de la memoria a corto plazo, rabia excesiva, baja autoestima, aislamiento, y depresión (Franchini, Brito y Artioli, 2012). En ocasiones puede condicionar el rendimiento del deportista a la hora de seguir o no las instrucciones del entrenador, no atender las indicaciones de árbitro o la toma de decisiones erróneas. En definitiva, es un condicionante para el éxito o para el fracaso. Por otra parte, nos encontramos estudios sobre la toma de decisiones oportunas siendo una de las claves en el rendimiento deportivo (Ruiz y Arruza 2005).

Por otra parte, cada luchador debe ser capaz de perdonarse a sí mismo y continuar después de no haber obtenido los resultados esperados, lo que requiere control personal y confianza en sí mismo, ejerciendo una retroalimentación de éxitos anteriores, la buena cooperación del entrenador es clave de dicho proceso (Barbas, 2015)

En relación con los estados de ánimo, algunos trabajos señalan la concordancia entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo, las percepciones que los atletas tienen sobre sus estados de ánimos pueden influir claramente en la precisión de determinadas habilidades (Lazarus, 2000; Ruiz y Hanin, 2004). La gestión incorrecta de los estados de ánimo puede condicionar al atleta estrategias de afrontamiento erróneas y la aparición de niveles de activación inadecuados (De la Vega, Ruiz, Tejero y Rivera, 2014).

En cada modalidad deportiva de combate contienen unas características propias diferenciadoras como en taekwondo (Pelegrín y Jara, 2009) y judo (Ruiz, 2007, 2008; Torres, Hernández, Ortega y Olmedilla, 2010). En otros estudios se elaboran perfiles de habilidades psicológicas, la autoconfianza acostumbra a ser un factor en toda la familia de deportes de contacto en caso del judo (Hernández, Olmedilla, y Ortega, 2008) o de golpeo como el taekwondo (Álvarez, Esteban, Falcó, y Castillo, 2003; Carazo, y Araya, 2010), además la autoconfianza se asocia asimismo con niveles bajos de ansiedad, con los resultados obtenidos en judokas que interpretaban de forma más positiva sus síntomas de ansiedad conforme sus niveles de autoconfianza eran más elevados (Montero, Moreno, González, Pulido y Cervello, 2012). La atención, visualización y la atención focalizada también son habilidades fundamentales en deportes de combate (Sánchez, Fernández, Silva, Martínez y Moreno, 2014). Respecto a su relación con el desempeño, se ha mostrado positiva la autoeficacia en judokas (Abalde y Pino, 2016).

En la literatura especializada sobre lucha olímpica nos encontramos investigaciones sobre las características psicológicas en luchadores, en este sentido están los factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica (López-Gullón et al., 2011); las habilidades psicológicas fundamentales en la lucha olímpica (Berengúi et al., 2012); los estados emocionales: ansiedad, estrés (Korobeynikov, korobeinikova y Shatskih 2013); la preparación psicológica en luchadoras de élite (Barbas, 2015); efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de estado de ánimo en deporte de combate (Martínez-Abellán et al., 2015)

### **3.12. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS**

La dimensión de los elementos técnico-tácticos es una pieza fundamental de este estudio, es importante conocer como la han llevado a cabo los luchadores olímpicos entrevistados, cuáles son sus elementos principales en el proceso de enseñanza-aprendizaje en este deporte. Se ha constatado en diferentes investigaciones que además del rendimiento físico y psicológico, las habilidades técnico-tácticas que han adquirido los deportistas durante su proceso de formación son de gran importancia para definir su nivel competitivo (Argudo, 1996; García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz e Izquierdo, 2011; Karnincic,

Tocilj, Uljevic, & Erceg, 2009; López-Gullón et al., 2011; Song & Garvie, 1980).

Si hablamos de analizar un deporte se parte de un planteamiento general, se definen unas variables, se ejecuta en consonancia al desarrollo para llegar a la mejor solución (Thorpe, Bunker, & Almond, 1984). En este sentido dentro de este planteamiento se definen unas variables conocidas (Hall, 2003) y relacionadas con el reglamento o elementos estructurales del deporte, (Hoye, Smith, Nicholson & Stewart, 2015; Tünneman, 2013) estableciendo qué se puede hacer y cómo se puede hacer; variables relacionadas con las leyes físicas (Özkaya, Leger, Goldsheyder, & Nordin, 2016; León, Calero y Chávez, 2016) variables relacionadas con el tipo de esfuerzo, tipo de interacción, y repetición de las acciones, (Hecimovich, King, & Garrett, 2016; López-Gullón, 2010; Pallares, et al., 2016) práctica deliberada, rendimiento experto, (Hodges y Starkes 1996) y variables relacionadas con las características del deportista ya sean morfológicas, fisiológicas, cognitivo, sensoriales, volitivas o sociales (Baker, Cobleby & Schorer 2013; Calero, 2014; Morán-Navarro, Valverde-Conesa, López-Gullón, De la Cruz-Sánchez, y Pallarés, 2015; Starosta & Rynkiewicz, 2011).

El objetivo de la lucha se manifiesta como un deporte de interacción matriz de contacto, que requiere de una constante elección de alternativas para encauzar el combate de la forma más conveniente, así como adaptarse a las acciones del adversario. Parece evidente que. Partiendo de la diversidad técnica de cada deportista, no todas las posibilidades le serán igualmente favorables, con el fin de tener las mayores opciones posibles de victoria será preciso la mejor configuración de todos los elementos que puedan influir en el resultado. La óptima disposición de estos factores se hace a través de la táctica y una técnica morfológica.

De acuerdo con el proceso de desarrollo de las cualidades físicas, se perfecciona a la vez de la técnica y la táctica de cada deporte, sus capacidades volitivas, así como las psíquicas (Platonov, 2001). En este sentido, proponemos unos métodos para la especialidad de combate con ejercicios prácticos organizados en dos grupos fundamentales:

- Primer grupo: los métodos que tienden principalmente a que se asimile la técnica deportiva, formar las capacidades y hábitos motores que son propios de una modalidad deportiva (diferenciación entre grecorromana y libre olímpica).

- Segundo grupo: los métodos que tienen como objetivo principal el desarrollo de las cualidades motoras.

En este caso el que nos ocupa son los del 1º grupo porque en cualquier modalidad deportiva de esas características en particular los de coordinación compleja como es la lucha olímpica, la preparación técnica es un proceso complejo y constante, tanto de asimilación de nuevos elementos, como en el desarrollo de nuevas estructuras técnicas-tácticas individuales, como de perfeccionamiento de la técnica con un procedimiento relativamente estable de los movimientos en modalidades deportivas de fuerza-velocidad y modalidades cíclicas.

En cuanto a la técnica es el componente más importante en la lucha deportiva y determinante en el desarrollo para un rendimiento óptimo (González, Aguilera, Pérez y Gamboa, 2014), en este sentido la técnica en deportes como el judo o la lucha según Cecchini, (1987, p. 9) considera que:

“Una técnica no es sólo el movimiento basado en la física y en la biomecánica para el mejor aprovechamiento de las fuerzas musculares, también es necesario realizarlo en el momento adecuado, en condiciones favorables y aprovechando no solamente las propias fuerzas sino las del adversario, después de un análisis lógico de ambas acciones. Una técnica no surge de improviso, no existen movimientos cuyo simple conocimiento nos abra las puertas del triunfo. Es necesario la creación de un esquema motor de habilidades técnicas grabadas en la propia acción”.

Este tipo de enseñanza-aprendizaje se debe ir configurando sobre todo desde la base, si consideramos que la asimilación de la técnica deportiva, en la mayoría de los casos supone el dominio simultáneo de la aplicación táctica en las condiciones de competición, es particularmente específico de las luchas olímpicas, sin embargo, la progresión y análisis de las características de la técnica es un proceso complejo (López-González y Miarka, 2013; Tropin, 2013), en referencia al control que ejercen luchadores con un buen desarrollo técnico en la competición se demuestra a menudo su prevalencia técnica sobre otros adversarios superiores en fuerza lo que denota que es muy importante el trabajo técnico desde la base para equilibrar posiciones, (González y Calero, 2014).

De la misma forma un gran dominio técnico y la variedad de las cargas que caracterizan la condición física desencadena el perfeccionamiento de la maestría técnica,

deportiva y de sus cualidades psíquicas. Ambos métodos están íntimamente relacionados en sí. No es nada recomendable aislar el proceso de la preparación física del proceso de perfeccionamiento técnico-táctico. Para nosotros de una forma más filosófica entendemos que, para obtener la maestría deportiva, los atletas deben destacar en tres dominios: el cognitivo-emocional que correspondería al Ten (cielo), el Chi (tierra) a la técnica-táctica, y el Jin (persona) al fisiológico y juntos actúan como un solo ente completo, donde se manifiesta el Ki (energía vital) y en este sentido se proyecta durante el desarrollo de la competición de lucha.

Por otro lado, diversos estudios sostienen, que la mejora en la forma física por el entrenamiento deportivo beneficia la velocidad de respuesta y la cantidad de aciertos en tareas que requieren de control ejecutivo, fundamental para lucha olímpica (Colcombe et al., 2004; Hilman, Kramer, Belopolsky y Smith, 2006). Los deportistas expertos tienen mejor capacidad de atención, con una clara relación con las características del entrenamiento especializado. En el Caso específico de los luchadores algunas de las estrategias necesarias para el combate son: mantener constantemente el foco de atención en su propio desempeño y en el de su oponente, mantener la atención para la preparación como estrategia para maximizar su velocidad y fuerza, y la preparación para movilizar todos los recursos necesarios desde el inicio del combate (Rushall, 2006).

Con respecto a las características individuales, requieren que los atletas concentren su atención en las señales apropiadas para el adecuado desempeño. Es por ello por lo que los deportistas expertos muestran un mejor desempeño, comparados con los no expertos, en medida de atención y recolección de la información en partes del proceso de formación. Evidenciado así, su aplicación en la competición (Fontani, Lodi, Felici, Migliorini, y Corrasdeschi, 2006; Hack, Memmert y Rupp, 2009; Mann, Williams, Ward y Janelle, 2007).

En esta misma línea, y en relación a las características de los luchadores también requieren una gran destreza técnico-táctica dependiendo en demasía de su condición física por lo que estaríamos hablando de un rendimiento multifactorial, (Lozoya, 2009) ya que se necesita altas exigencias de fuerza, potencia, velocidad y equilibrio, estos factores mal relacionados pueden afectar al rendimiento de los combates, es fundamental analizar las demandas específicas personales en cada situación deportiva tanto en el ámbito de las



capacidades condicionales, como en las coordinativas, con el objetivo de diseñar programas en referencia a la especialización y optimización del entrenamiento hacia el alto rendimiento. (Arakchiyski & Stanchev 2016; Stradijot, Pitorru y Pinna, 2012; Tropin, 2013).

En este sentido, la maestría deportiva se define como aquel desempeño deportivo superior y consistente por un largo periodo de tiempo (Starkes, 1993). Destacando en cuatro dominios: fisiológico, técnico, cognitivo y emocional. Los deportistas de alto rendimiento deben estar listos para identificar la información más importante de entre todos los estímulos, dirigir su atención apropiadamente y extraer el significado de estas áreas de manera eficiente (Rosales, 2004; Williams, Davids, y Williams 1999).

Nosotros pensamos que para el luchador es necesario el aprendizaje de los movimientos técnico-tácticos desde la lógica interna de la propia lucha, adaptándose a diferentes adversarios y situaciones múltiples (Bujak, Gierczuk, & Litwiuk, 2013; Chiu & Regis 2014; Tropin, Romanenko, & Ponomaryov, 2016; Yamanenko, 2014) que posibiliten un desarrollo multifactorial en la búsqueda de adaptaciones a medida en las acciones técnico-tácticas. Por consiguiente, hay que potenciar el entrenamiento táctico de forma jugada en los deportes de combate, ya que posibilita una aproximación a su realidad que no es otra que la competición oficial de una manera más lógica y eficaz (Agostinho et al., 2015; Artioli, Saunders, Iglesias, & Franchini, 2016).

En este sentido, la enseñanza comprensiva ofrece a los atletas una nueva forma de pensar acerca del aprendizaje de las tareas formativas del entrenamiento, en términos de comprensión de la conceptualización técnicas y tácticas (Harvey, Cushion, & Massa-González, 2010). El fin de la enseñanza comprensiva es gestar la comprensión del juego a través de la conciencia táctica desarrollada en la propia actividad (Gay & Sproule, 2011), lo cual contribuye a la competencia del deportista (Holf, Wart, & Wallhead, 2011) destacando la enseñanza contextualizada a través del uso de juegos modificado, nuevos reglamentos o la incorporación de diferentes elementos técnico-tácticos facilitando así una adecuada transferencia hacia la competición.

Existe literatura científica que secunda el principio de las transferencias en la adquisición de habilidades motoras, no obstante, son pocos los estudios que ratifican la

transferencia del conocimiento y de la comprensión táctica de un juego o deporte a otro. Sin embargo, es posible que la comprensión se transfiera positivamente entre deportes con similitudes tácticas (Mitchell, Oslin, & Griff, (2006). En este sentido, los deportes de una misma categoría tienen situaciones tácticas análogas y que su comprensión puede ser transferida de un deporte a otro aumentando así la competencia de los atletas (Dyson, Griff, & Hastie, (2004). Además, estas situaciones tácticas comunes en juegos y deportes como por ejemplo el judo o sambo, que en la iniciación deportiva son más atractivos para los niños pueden tener transferencia en la siguiente etapa con las luchas olímpicas, estos deportes con sus respectivas modalidades tienen conceptos, táctica y estrategias similares (Wright, McNeill, & Butler, 2004) y comparten muchos conocimientos tácticos, el cual es necesario para el desarrollo y transferencia de uno a otro (Linht & Fawns, 2003).

En relación con las pruebas de carácter técnico, podemos observar que se realizan en situaciones aisladas, alejadas en gran medida de su contexto real. Este tipo de prueba son insuficientes en correlación con las demandas que sufren el deportista en competición.

En este sentido, muchos estudios apuntan la necesidad de diseñar test de carácter técnico y táctico (Elferink-Gemser, Visscher, Richart & Lemmink 2004; Morris, 2000; Reilly, Bangsbo, Franks 2000). Estos diseños de prueba están más enfocados a deportes de equipo, lo que denota la necesidad de instrumentalizar test individuales con una clara aplicación técnico-táctica a los deportes de combate.

En este sentido, Martínez-Abellán y Rabadán-Iniesta, (2015) realizaron un estudio, sobre la simulación técnica de un combate de lucha olímpica, registrando valores aeróbicos y anaeróbicos con altos niveles de significación con respecto a las pruebas de laboratorio, y concluyendo que la prueba específica de lucha olímpica Sport Wrestling Fitness Test (SWFT) proporciona una información valiosa sobre esta capacidad del luchador al realizar un esfuerzo de comba

En resumen, se debe organizar sobre todo en la iniciación del proceso de enseñanza-aprendizaje los fundamentos técnico-táctica por bloques temáticos, atendiendo a los roles sociomotores del luchador contextualizando los contenidos de forma jugada en situaciones de combate, buscando sus ritmos y facilitando así la comprensión de la funcionalidad de las

acciones motrices que se ejecutan y siempre en situaciones cambiantes.

### 3.13. CONDICIÓN FÍSICA

En términos generales la condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retrasando la aparición de la fatiga y previniendo lesiones. Sin embargo, para un buen atleta es fundamental disponer de unas buenas cualidades, para poder desarrollar las capacidades en un adecuado proceso formativo, desde la iniciación deportiva hasta establecerse en el alto rendimiento, respetando el crecimiento biológico en cada etapa, y así poder alcanzar altos resultados en su especialidad, (Rolle, 1988).

La lucha olímpica es un deporte variable en el que las diferentes acciones que se ejecutan presentan un constante cambio de dependencia de la actividad del contrario y no son establecidos con anterioridad a su ejecución. Así mismo lo manifiesta Mazur, (1989, p.7).

"La constante tensión ocasionada por la resistencia del contrario, el rechazo de los agarres y la superación del peso de este, unido a la continua variación de las situaciones, así como los movimientos técnico y tácticos requieren del deportista grandes esfuerzos físicos y nerviosos, que desarrollan formidablemente la fuerza física, aumentan las posibilidades funcionales del organismo y educan la resistencia y la voluntad de vencer".

Una de las características de la lucha se establece por las categorías relacionadas con peso corporal, para igualar condiciones en el rendimiento de la competición, y se enlaza durante las diferentes etapas del atleta. Para su progreso es fundamental una vigilancia biomédica permanente y seguimiento a lo largo de la vida del atleta. En el control y la evaluación se vincula íntimamente con los estados de salud física, psíquica y nutricional. El estudio y la investigación de estos parámetros están muy relacionada con la biomecánica, cineantropometría, y la nutrición para igualar potencialidades físicas, técnicas y emocionales. (Demirkan, Koz, Kutlu, y Faure, 2015; Horswill, 1994; Korobeynikov, Korobeynikova, y Shatskih, 2013; López-Gullón, et al., 2012; Martínez-Abellán, 2015; Reilly, Bangsbo & Franks, 2000; Ratamess, et al., 2013; Szygula, Gawronski, & Kalinski, 2003; Vardar, Tezel, Öztürt y Kaya, 2007; y Webster, Rutt, & Weltman, 1990).

En lo que se refiere a la lucha deportiva se caracteriza por la combinación irregular de todas las cualidades motrices y una relación constante entre los sistemas aeróbico y anaeróbico que garanticen el suministro energético a la contracción muscular. Con la necesidad y exigencia además de un elevado nivel de coordinación de los movimientos siendo protagonistas las diferentes características del sistema nervioso central y que se manifiestan en un alto nivel de conexión neuromuscular y una buena plasticidad (Iwai et al., 2008).

Toledo (2009) nos habla de la importancia en el desarrollo de las capacidades físicas, en base a las características principales del luchador con objeto de ir modelándolo en el sustento de la preparación física, dividiéndolas en: condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) y coordinativas (acoplamiento, agilidad, equilibrio, diferenciación, organización, ritmo, etc.) y la flexibilidad. Todo lo expuesto no tendría sentido sin la correspondiente planificación de los contenidos en un proceso de enseñanza-aprendizaje por etapas y en consecuencia del desarrollo del luchador (Kartmann & Fetz-Hartmann, 2012; Starosta, y Tracewk, 1998).

Según González (1996 p. 35) refiriéndose a la etapa de preparación física especial señala: "Varía la estructura y el contenido del entrenamiento, a fin de crear las condiciones para la adquisición inmediata de la forma deportiva. Se le da a la preparación un carácter especial más acusado en todos los aspectos a las características típicas de este deporte". De esta manera, la adecuación de los contenidos en el proceso de preparación de la condición física hace referencia a la especialización y optimización del entrenamiento hacia el alto rendimiento.

En este sentido, uno de los factores de carácter específico de la lucha deportiva, que va a determinar todas las variables más apropiadas y significativa en el sistema de entrenamiento es el tipo de esfuerzo en situación de competición (Arruza, Alzate y Valencia, 1996).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, es imprescindible el análisis factorial de las demandas específicas de cada situación deportiva, desde el ámbito de las capacidades condicionales, como las coordinativas, con el fin de establecer criterios de entrenamiento a nivel cuantitativo y cualitativo (Calero, 2014; Kraemer, 1984; Hickner, et al., 1991; Yamanenko, 2014).

En el diseño de la programación del entrenamiento Forteza (1999) apunta que las diferencias en cuanto a las necesidades de los distintos deportes, argumentando en el caso de los deportes individuales, la adaptación se produce gracias a la carga de entrenamiento a largo plazo. Es fundamental destacar la importancia de la combinación natural en el entrenamiento de las capacidades condicionales y habilidades motrices coordinativas respecto al rendimiento (Chaabene et al., 2017; Starosta y Tracewk, 1998).

El carácter natural e intermitente del combate de lucha lo convierten en un entrenamiento dinámico que precisa esfuerzos físicos de alta intensidad. Parámetros relacionados con la resistencia como capacidad condicional a desarrollar para la obtención de éxito deportivo, muestran desde hace décadas un análisis sobre los perfiles fisiológicos de luchadores y judokas, los cuales sugieren que dado las características de la lucha y la carga interna generada en base a la carga externa que supone un enfrentamiento, poseen un elevado consumo del  $VO_2$  máx. junto a un umbral aeróbico entre 60-65 ml/kg/min, cercano a estos valores a ser uno de los requisitos de resistencia más importantes de cara a la obtención del éxito deportivo en lucha (Romero y Becali, 2014). Con respecto al consumo de oxígeno máximo y el establecimiento de un perfil fisiológico para el luchador en base a estos valores, en diferentes estudios sobre la valoración del sistema aeróbico en condiciones de laboratorio, Callister, Straron, Fleck, Tesch, & Dudley (1991), encontraron diferencias importantes entre perfiles fisiológicos de boxeadores, judokas y luchadores.

En esta misma línea, Zintl (1991), indica que los valores del  $VO_2$  máx. relativo en los deportes de combate oscilan: boxeo y lucha entre 60-65 ml/kg/min, en judo 55-60 ml/kg/min, y en esgrima entre 40-50 ml/kg/min. De esta forma, un buen  $VO_2$  máx. ayudará al luchador, entre otras cosas, a poder mantener una intensidad elevada de trabajo durante el combate retrasando la aparición de un lactato elevado o facilitando la recuperación entre combate y entre las pausas de un mismo combate Gorostíaga (1988), la intensidad en la estructura del combate, el desarrollo de este se da en un tiempo concreto y determinado el cual está previamente definido por el reglamento de competición vigente González (2013).

En un estudio similar, Drobnic, Solé y Galilea (1995), estudiaron el  $VO_2$  máx. de los luchadores de la selección española y hallaron que éste se sitúa en torno a 59,3 ml/kg/min (4.8)

y que el umbral anaeróbico se ubica en el 88% del VO<sub>2</sub> máx. en relación con las posibles diferencias en valores absolutos del consumo de oxígeno entre sexos. Siendo ésta una de las líneas a seguir para la programación de entrenamiento de esta capacidad condicional de un luchador.

En este sentido, un combate de lucha requiere que la realización de gran cantidad de movimientos complejos y de elevado nivel técnico que demandan mucha energía sometiendo al cuerpo a altos niveles de estrés durante periodos prolongados, lo que resulta fatiga física y mental, producido en consecuencia por su dinamismo e intermitencia de alta intensidad y con gran exigencia de la resistencia cardiorespiratoria (Mirzaei, Curby, Rahmani-Nia, y Moghadosi, 2009), y estudios relacionados con capacidad anaeróbica en adultos y adolescentes (Horswill et al., 1992; Hübner-Wozniak, Kosmol, Lutoska y Ben 2004; Karnincic, Tocilj, Uljevic, & Erceg 2009; López-Gullón, 2010; López-Gullón y Martínez-Abellán, 2011; Martínez-Abellán, et al., 2013). Tanto el tren superior como el inferior. Dicho tipo de esfuerzos están compuestos por dos elementos: el tiempo (de esfuerzo y de pausas) y la intensidad variable en el cual las diferentes acciones que se ejecutan presentan un constante cambio de dependencia de la actividad del contrario y no son establecidos con anterioridad a su ejecución, acentuando así su complejidad técnico-táctica en el desarrollo del combate.

Como ya hemos dicho, para luchas olímpicas la fuerza se considera uno de los factores más determinantes para alcanzar el éxito, siendo ineludible la especialización debido por su alta exigencia condicional compleja, lo que genera numerosos trabajos y publicaciones a nivel deportivo y científico. Para Arruza (1991) identifica dos tipos de fuerza presentes durante un combate de judo. Una la fuerza rápida o potencia necesaria en acciones ofensivas sobre todo en proyecciones en pie. La otra manifestación es la fuerza resistencia, necesaria en acciones defensivas, así como en acciones de suelo y como consecuencia del mantenimiento de la fuerza sostenida en el tiempo. La fuerza en todas sus manifestaciones, es necesaria integrarla en sus debidas condiciones con una progresión óptima para su establecimiento en alto rendimiento (Bromber, Krawietz, & Petrov, 2014; González-Badillo & Gorostiaga, 1995; Mizae & Akbar, 2009).

Las investigaciones que han evaluado los aspectos neuromusculares en luchadores de medio y alto nivel se han centrado esencialmente en manifestaciones de fuerza isométrica (Kraemer et al., 2001, McGuigan, Winchesterm, & Erickson, 2006; Song y Garbie, 1980). Y la isocinética (Kraemer et al., 2001; Sharratt, Taylo, & Song 1986), dejando de lado la valoración de las manifestaciones de fuerza que aparecen en las técnicas con movimientos dinámicos isoinerciales (carga gravitatoria constante) decisivos en la mayoría de las acciones que posibilitan las puntuaciones en los combates de lucha como son la fuerza dinámica máxima, la fuerza dinámica ante cargas submáximas o la potencia muscular (Franchini, Brito y Artioli, 2012).

La lucha olímpica ha sido clasificada como deporte con elevados requerimientos de fuerza y potencia muscular (Pallarés, Sánchez-Medina, Pérez, De la Cruz-Sánchez y Mora-Rodríguez, 2014; Sánchez-Medina, González-Badillo, Pérez y Pallarés 2014). La exigencia en luchadores de alto nivel está determinada por elevados valores de potencia, además de generar fuerza productiva en altas cantidades en un corto espacio de tiempo, esto puede suponer la diferencia entre el éxito y el fracaso. Según Walker, Lenneman, Mcgregol, Manzi, y Zuoan (2011) la realización de las acciones técnico-tácticas requieren contribuciones tanto de los sistemas de energía anaeróbica como aeróbica. Los combates de lucha olímpica y judo suelen ser más largos, por lo que el ATP-PC solo puede satisfacer algunas demandas de energía. Esto es ocasionado por la intermitencia de los combates, donde se puede recuperar parte de PC, recordando limitación. La glucólisis anaeróbica desempeña un papel importante en relación con el tiempo del combate. Dependiendo de la intensidad de la contracción isométrica, los cambios en la producción de ácido láctico son de 2 a 3 veces mayores, entre el 25% al 60% que en el 90% al 95% de la fuerza máxima (Park, Roemmich & Hotswill 1990). Diferentes autores se postulan dado las características de los combates que la acidosis metabólica podría considerarse como una de las mayores causas del déficit prolongado de la fuerza de agarre, la fatiga y la congestión que irrumpe en la musculatura de los antebrazos y flexora de los dedos en los luchadores durante el combate ha sido descrita como uno de los factores críticos del éxito en esta disciplina (Byström y Kilbom, 1990; Castarlenas & Solé 1987; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass & Alexandrer, 1975; Ratamess 2011; Szygula, Gawronski & Kalinski, 2003). Esto sugiere en base a los autores, el trabajo de potencia y resistencia a la fuerza como requisitos fundamentales de fuerza para

el luchador, así como la tolerancia a altos niveles de lactato para contrarrestar los posibles factores limitantes del combate.

En la progresión del luchador respecto al entrenamiento específico y alcanzada la madurez biológica también se requiere una gran destreza técnico-táctica por lo que estaríamos hablando de un rendimiento multifactorial, ya que se necesita altas exigencias de fuerza, potencia, velocidad y equilibrio. La potencia muscular (i. e., la capacidad para desplazar una carga a una alta velocidad) es uno de los principales factores que afectan el rendimiento en la lucha olímpica a nivel de hombres y mujeres (García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Díaz e Izquierdo, 2011; García-Pallarés, López-Gullón, Torres-Bonete e Izquierdo 2012; Ramírez-Vélez, et al., 2014; Sawczyn, Jagiello, Fetisov, & Mishchenko 2012; Zi-Hong, et al., 2013).

Las demandas en lucha sugieren por su complejidad, de un programa de acondicionamiento y desarrollo altamente integrado e individualizado (Kraemer, Vescovi, & Dixon, 2004).

En el sistema de preparación de los deportistas de alto nivel, la condición física es el área más estudiada y mejor elaborada. Las cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y las coordinativas junto con los fundamentos biológicos. De acuerdo con el proceso de desarrollo de las cualidades físicas, se perfecciona a la vez de la técnica y la táctica de cada deporte, sus capacidades volitivas, así como las psíquicas (Platonov, 2001).

En este sentido, Antón (1994) define el entrenamiento integrado como la preparación física, técnico y táctico de forma integrada que consiste en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición, de igual manera el entrenamiento integrado establece el trabajo de las cualidades físicas requeridas para un deporte determinado, dentro de lo que sería su espacio formar (Vaquera, 2000), en una misma sesión se integran los aspectos físicos, técnico-tácticos y psicológicos específicos de una especialidad de lucha, mediante parámetros de intensidad y volumen además de crear situaciones propias, que se puedan reproducir en determinados combates con aplicación lo más parecida a la competición (Solé, Martínez y Barcia, 1998).

De la misma forma, el entrenamiento consiste en la integración global de todos los



parámetros, con ajustes temporales con otros atletas y adversarios. En dichas sesiones, este tipo de entrenamiento requiere aplicar de manera integrada hacia el logro con eficacia y eficiencia en el trabajo, incidiendo sobre las variables propuestas a la vez, la selección de ejercicios que impliquen las capacidades propias de la especialidad, fortaleciendo los mecanismos de toma de decisión y por último de adaptación a las necesidades del atleta (Díaz 2001; Fernández y Riera 2004; Nikooei, Cheraghi, & Mohamadipour, 2015; Pablos y Huertas, 2000).

Finalizamos el capítulo dedicado a la fundamentación teórica del presente estudio.



# **4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

---



#### **4.1. MODELO DE INVESTIGACIÓN**

Las características de la investigación cualitativa la convierten en el modelo a seguir en este estudio, aproximándonos a el marco de interpretación, que guarda todo individuo, en un determinado grupo o sistema social, tiene una manera única de entender las situaciones y eventos. Lo cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en todo su contexto.

El proceso cualitativo es circular, en el sentido de que las etapas interactúan y no siguen una secuencia rigurosa. Atendiendo a las características de la investigación cualitativa nos postulamos con las propuestas y consideraciones de Hernández (2008).

El enfoque en la búsqueda de parámetros principalmente pretende de manera intencional, “acotar” la información. Proporcionando una riqueza interpretativa de los datos y su contextualización del entorno, con sus detalles y experiencias únicas.

La recolección de los datos se efectúa para obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes. El investigador comienza examinando éstos y en el proceso desarrolla una teoría “congruente” con lo que observa y registra. En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio.

#### **4.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN EN EL PRESENTE ESTUDIO**

Los pasos por seguir en el diseño de la investigación se establecen analizando las características y los procesos de formación de los luchadores olímpicos españoles. La consecución de objetivos estará determinada por una recolección de datos, para su clasificación y posterior interpretación. La metodología empleada será la cualitativa, siendo por tanto un estudio descriptivo retrospectivo e interpretativo y el instrumento la entrevista. Según procedimiento de análisis seguidos en el texto (Gil-Madrona, Contreras, Díaz, y Lera, 2006).

#### 4.3. PARTICIPANTES Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACION

El contexto donde se ha llevado a cabo la investigación, así como las características de los participantes que han colaborado mediante la aplicación de los instrumentos para su recogida de datos.

La investigación se centra en los luchadores que han participado en uno o varios Juegos Olímpicos.

Tabla 6. JJOO participantes españoles Lucha modalidades (GR, LL y LF).

JJ.OO.	PARTICIPANTES			Totales
	Lucha Femenina	Grecorromana	Libre Olímpica	
<b>Roma 1960</b>	0	5	0	<b>5</b>
<b>Tokio 1964</b>	0	1	0	<b>1</b>
<b>Moscú 1980</b>	0	1	0	<b>1</b>
<b>Los Ángeles 1984</b>	0	0	3	<b>3</b>
<b>Seúl 1988</b>	0	3	6	<b>9</b>
<b>Barcelona 1992</b>	0	4	6	<b>10</b>
<b>Atenas 2004 (*)</b>	0	2	0	<b>2</b>
<b>Pekín 2008</b>	2	0	1	<b>3</b>
<b>Londres 2012</b>	1	0	0	<b>1</b>
<b>Río 2016</b>	0	0	1	<b>1</b>
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>36</b>

(\*) Comienzo la modalidad olímpica de Lucha Femenina

A través de la base de datos del Comité Olímpico Español (COE), se verificó el número de luchadores españoles que han sido olímpicos, siendo la población total de treinta y seis (36) participantes (Tabla 6.). Más tarde nos pusimos en contacto con los responsables de la Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados (FELODA), en su sede de la C/ Amós Escalante, 12 bajo Madrid 28017, para obtener de forma confidencial los datos de contacto de los luchadores, que se utilizarían posteriormente para darle información sobre el estudio y verificar su participación y disponibilidad en el mismo.

#### **4.4. POBLACIÓN DEFINITIVA OBJETO DE ESTUDIO.**

De los veintiséis (26) participantes vivos que corresponden el 100 % de los olímpicos, que han representado a España en unos JJOO desde Roma hasta Río de Janeiro en lucha, son los conforman la población total de dichos deportistas, distinguimos a veinticuatro (24) hombres y dos (2) las mujeres teniendo en cuenta que la participación de luchadoras no se incorpora al programa olímpico hasta JJOO de Atenas 2004, hemos conseguido una muestra de veintitrés (24) luchadores representando un 92,31 % y, quedando dos (2) un 7,69 % al margen del estudio por motivos desconocidos. Respecto a las entrevistas, podemos señalar que trece de ellas se realizaron en diferentes lugares y salas debidamente acondicionadas, para que cada participante desarrollara la entrevista sin interrupciones y de la mejor manera posible. Y el resto de los participantes diez (10) en este caso, se desarrolló vía telefónica. A veintiuno (21) se les realizó una entrevista en profundidad y a tres (3) de ellos se les pidió una historia de vida por su antigüedad.

#### **4.5. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.**

La investigación científica se concibe como un conjunto de procedimientos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva. Se puede manifestar de tres formas, cuantitativa, cualitativa y mixta. Esta última implica combinar las dos primeras.

Roberto Sampier, (2014) nos da con sus palabras una de las claves. "no hay investigación perfecta, pues ningún ser humano lo puede ser; de lo que se trata es de hacer nuestro mejor esfuerzo."

Las características de la investigación cualitativa la convierten en el modelo a seguir, aproximándonos a un marco de interpretación, que guarda todo individuo, en un determinado grupo o sistema social tiene una manera única de entender las situaciones y eventos. Lo cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en todo su contexto.

#### 4.6. ENTREVISTA CUALITATIVA.

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta que la cuantitativa (Savin-Baden y Major, 2013; King & Horrocks, 2010). Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado).

En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema Janesick (1998).

Las entrevistas se dividen en estructuradas, semiestructuradas y abiertas (Grinnell & Unrau, 2010). En las primeras, el entrevistador realiza su labor siguiendo una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe qué cuestiones se preguntarán y en qué orden). Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla

Según Hernández (2016), la investigación cuantitativa brinda una gran posibilidad de repetición y un enfoque sobre puntos específicos de los fenómenos, además de que facilita la comparación entre estudios similares.

Una vez revisada la bibliografía pertinente, podemos constatar que el único estudio similar encontrado sobre deportes de combate fue el que hemos utilizado en la presente investigación como modelo, partiendo de una entrevista semi-estructurada diseñada y validada por Robles, Robles, Giménez y Abad (2016).

El siguiente paso fue presentar el tema de la investigación y el instrumento: la entrevista para su validación, a un grupo de expertos especialistas y a su vez con experiencia en otras investigaciones realizadas mediante entrevistas. El perfil de los expertos fue el siguiente:

Experto 1: Doctor en Educación Física. Profesor de Universidad. Maestro en Lucha. Con experiencia en investigación cualitativa.



Experto 2: Doctor en Pedagogía. Profesor de Universidad. Con experiencia en investigación cualitativa.

Experto 3: Doctor y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Nacional en Lucha. Profesor Asociado de Universidad, con experiencia en investigación cualitativa.

Experto 4: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Nacional en lucha. Profesor Asociado de Universidad.

Experto 5: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador Nacional en lucha. Profesor Colaborador de Universidad.

Una vez analizada las seis dimensiones con sus respectivas categorías de la entrevista, acordaron estar totalmente de acuerdo en el contenido; tan sólo una adaptación terminológica: el término judoka por el término luchador, ya que las características desde el punto de vista de la praxiología no se encontraron diferencias significativas, validando dicha herramienta diseñada para los judokas olímpicos aplicada a los luchadores olímpicos.

#### **4.7. HISTORIAS DE VIDA.**

Los métodos biográficos destacan las perspectivas, opiniones y vivencias de las personas en un estudio, junto a la capacidad del investigador y dentro del contexto histórico-situacional buscando comprender sus experiencias (Mallimacci y Giménez-Béliveau en Vasilachis de Gialdino, 2007). Dentro de estos métodos, las Historias de Vida constituyen una alternativa que orienta una posible lectura de la sociedad (Ferrarotti, 2007), al captar perspectivas y roles de los protagonistas (Bertaux, 2005). Estas historias contribuyen a la comprensión y aclaración de su *modus vivendi*. Gracias a este tipo de investigación, hoy día se puede presentar en el estudio que nos ocupa a dos de los olímpicos que por su dispersión en el tiempo histórico de forma consciente o inconsciente reúnen una serie de datos.

#### **4.8. ANÁLISIS DE DOCUMENTOS.**

Preparada la entrevista y la localización de los luchadores olímpicos por mediación de la FELODA que íbamos a entrevistar, nos pusimos en contacto con cada uno de ellos.

Inicialmente este contacto fue telefónico o personalmente en el transcurso de alguna actividad programada por la federación, donde se le informo sobre el estudio y donde se les pedía su participación o no en el mismo. Una vez recibida la conformidad por cada uno de los luchadores olímpicos. Se pasó al segundo paso, que no fue otro que el contacto telefónico, con el fin de poder concertar el día, hora y lugar para realizar la entrevista dado que acudo personalmente a los campeonatos o cursos que se organizan facilitando la entrevista personal y de no ser así, llevándola a cabo la realización vía telefónica.

Las entrevistas se realizaron dependiendo de la disponibilidad personal, unas en directo presenciales y otras, vía telefónica. Nuestra pretensión inicial era que toda se realizasen en directo pero la dificultad se acrecentó por problemas geográficos y laborales; la entrevista en algunos de ellos produce el afloro de las emociones.

Los datos obtenidos de la entrevista fueron organizados y manipulados, como nos propone Hernández, Fernández y Baptista (2014). Empleando esa metodología hemos grabado cada entrevista con dos grabadoras diferentes para evitar posibles fallos o perdidas de información. Se utilizó para aumentar la calidad y seguridad de la grabación un micrófono WORK con el software de grabación de sonido ATUBE, al tiempo que una grabadora digital. Pasando la transcripción a un procesador de textos posteriormente. La entrevista se dividió en seis dimensiones y, éstas a su vez se subdividen en categorías con sus respectivos códigos.

#### **4.9. INFORMACIÓN SOBRE LA ENTREVISTA E HISTORIA DE VIDA**

Los entrevistados fueron informados sobre las características y objetivos del estudio y se les garantizó la confidencialidad de la información recogida bajo la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre.

#### **4.10. DIMENSIONES DE LA ENTREVISTA**

A partir de las dimensiones establecidas con sus respectivos códigos proponemos las preguntas sobre las que se quería obtener información. Seguidamente exponemos las dimensiones y preguntas que componen dicha entrevista:

---

#### Dimensión Contexto Deportivo

---

Encaminada al conocimiento de cómo fueron los inicios en lucha del deportista, y qué le llevó a dedicarse a la alta competición, así como si en sus inicios compartió la práctica de la lucha con la de otros deportes. Un total de seis preguntas a responder.

---

#### Dimensión Contexto Social

---

Queremos estudiar la influencia que ha podido tener en la formación deportiva y en el rendimiento del deportista su entorno más cercano (familiares, entrenadores, amigos...) Un total de cinco preguntas.

---

#### Dimensión Psicológica

---

Nos preocupamos por conocer si el deportista ha trabajado con psicólogos, en caso positivo, de qué forma lo ha hecho, y, por último, a qué aspectos psicológicos da el deportista mayor importancia. Un total de diez preguntas.

---

#### Dimensión Técnico-Táctica

---

Queremos saber qué importancia les da el deportista a estos aspectos, si considera que los ha trabajado en su justa medida durante su formación deportiva y en qué etapa considera necesario profundizar más en ellos. Cinco preguntas para esta dimensión.

---

#### Dimensión Condición Física

---

Pretendemos estudiar cómo la han entrenado en su formación deportiva, quién ha sido el responsable en su preparación, qué capacidades físicas consideran más importantes y cómo creen que se debería entrenar durante el proceso de formación deportiva. Seis preguntas conforman esta dimensión.

---

#### Dimensión Proceso de formación

---

Queremos saber qué opinan sobre otros factores que influyen en el proceso de formación del deportista, y qué modelo de formación deportiva se aproximaría al ideal, según su opinión.

Cinco preguntas para responder.

#### **4.11. DIMENSIONES DE LA HISTORIA DE VIDA.**

A partir de las dimensiones establecidas, se propuso a los luchadores que realizaran una historia de vida en relación con las seis dimensiones que tenía fijada la entrevista cuales fueron sus contextos en el plano deportivo, social, su desarrollo técnico-táctico, su preparación física, su dimensión psicológica y su proceso formativo.

#### **4.12. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

Una vez realizada la transcripción de las entrevistas en profundidad y de manera digitalizada, las analizamos con ayuda del programa informático ATLAS.ti. Este programa de análisis de datos cualitativos está diseñado para la investigación académica. La fundamentación teórica del programa se basa en la Teoría Fundamentada de Glaser y Strauss (1967) y Varguillas (2006).

Siguiendo a Lewis (2004) y Hwang (2008) proponen el ATLAS.ti como un programa de análisis cualitativo asistido por un software, permitiendo al investigador: asociar códigos o etiquetas con fragmento de texto, sonidos, imágenes, dibujos, y videos que no pueden ser analizados significativamente con enfoques formales y estadísticos; busca códigos patrones; y de clasificación. Aun así, el enfoque de las entrevistas y de los significados, corresponde al investigador, qué combinando con su experiencia previa, debe dotar de sentido a las respuestas de los entrevistados.

#### **4.13. PROCESO DE CODIFICACIÓN DE LA ENTREVISTA**

El proceso de análisis para la codificación con sus respectivas categorías se llevó a cabo por el investigador, siendo el resultado el siguiente:

Tabla 7. Codificación, dimensiones y categorías de la entrevista.

DIMENSIÓN	CATEGORIA
<b>CONTEXTO DEPORTIVO</b> (CD)	MOTIVOS INICIALES
	CLUBES Y ESCUELAS
	EDAD
	ENTRENADORES
	OTROS DEPORTES
	RECUERDOS
	IMPORTANCIA ENTORNO CERCANO
<b>CONTEXTO SOCIAL</b> (CS)	RELACIONES SOCIALES
	INFLUENCIA
	ESTUDIOS
	PRESIÓN SOCIAL
	CARACTERISTICAS PROPIAS
<b>DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA</b> (TT)	IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA
	IMPORTANCIA DE LA TÁCTICA
	TRABAJO DE LA TÁCTICA
	TRABAJO DE LA TÉCNICA
	CUALIDADES FÍSICAS MÁS IMPORTANTES
	CUALIDADES FÍSICAS PROPIAS
	IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA
<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> (CF)	RESPONSABLE CONDICIÓN FÍSICA
	RECOMENDACIONES SOBRE TRABAJO CF
	TRABAJO CONDICIÓN FÍSICA
	IMPORTANCIA ASPECTOS PSICOLÓGICOS
	ASPECTOS DESTACADOS
	AUTOCONFIANZA
	EMOCIONES
	ESTRATEGIAS ENTRENAMIENTO PSI.
<b>DIMENSIÓN PSICOLÓGICA</b> (DP)	PRINCIPALES ASPECTOS COMPETICIÓN
	MOTIVACIÓN
	PRESIÓN/ESTRÉS
	RENDIMIENTO
	RESPONSABLE PSICOLOGICO
	ALTA COMPETICIÓN
	EXITOS
<b>PROCESOS DE FORMACIÓN</b> (PF)	FRACASOS
	METODOLOGÍA
	MODELO IDEAL
	TRAYECTORIA DEPORTIVA

#### **4.14. PROCESO DE CODIFICACIÓN DE LA HISTORIA DE VIDA.**

Se pasó a la transcripción de las dos historias de vida, para su posterior análisis, dando sentido a las historias de acuerdo con dimensiones establecidas en el contexto social, deportivo, técnico, físico, y psicológico en su proceso de formación; para poder continuar con la investigación.

Una vez terminada la codificación de las entrevistas y de las historias de vida se pasó a su análisis por parte del investigador. Siendo clave en dicho proceso de investigación, el uso del programa informático de análisis cualitativo.

## **5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

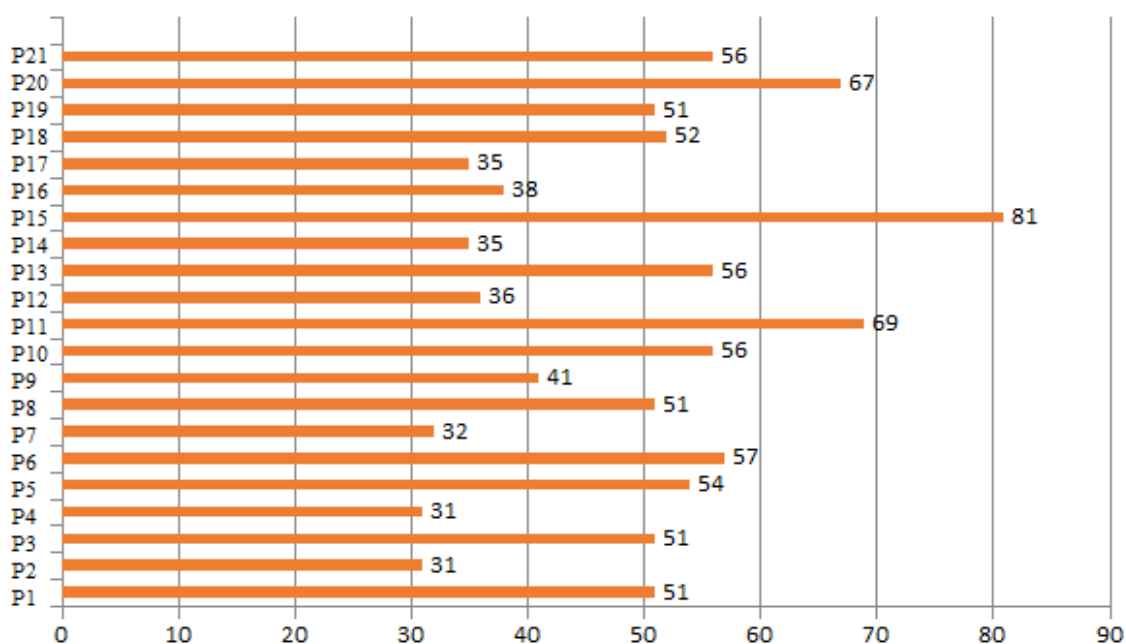
---

## 5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 5.1. RESULTADOS

Los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los veintiún luchadores olímpicos, según sus opiniones. Todas las entrevistas siguieron las dimensiones establecidas en el proceso de análisis.

El tiempo empleado en las entrevistas ha sido un total de diecisiete horas con once minutos de grabaciones (17h. 11'm.). Las que más tiempo ocuparon en la realización expuestos a continuación en la (Gráfica 1.): participante quince (P15) con una duración de (1h. 21'm.), participante once (P11), (1h. 9'm.) y participante veinte (P20) con una duración de (1h. 7'm.). Y los que menos tiempo ocuparon fueron el participante dos (P2), y cuatro (P4) con (31'm.) y el participante siete (P7) con (32'm.). Con una duración media por entrevista de cincuenta minutos (50'm.)

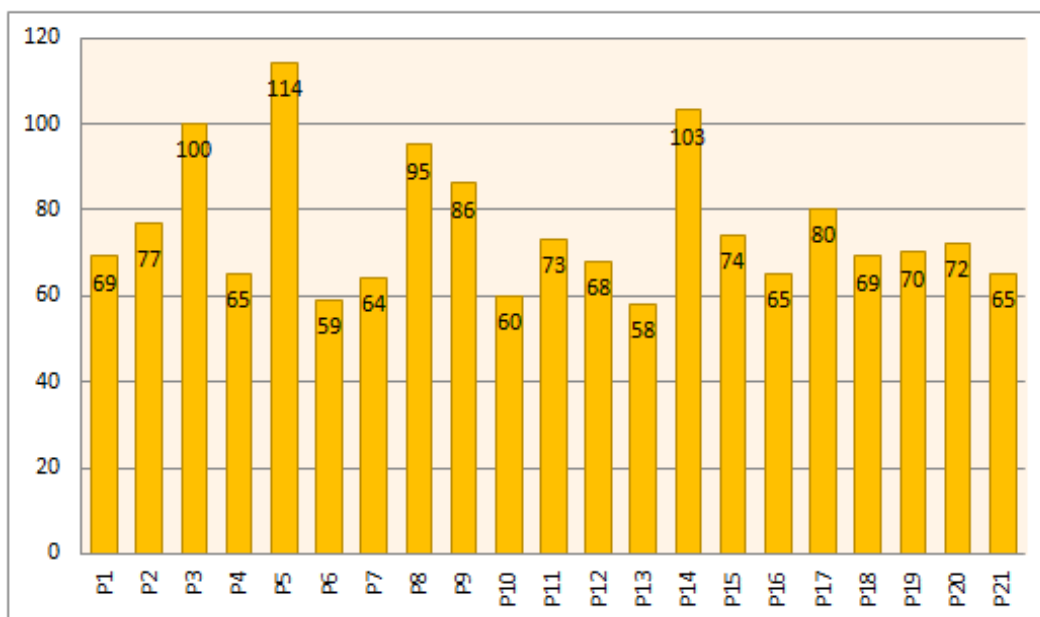


Gráfica 1. Duración de las entrevistas por participante.

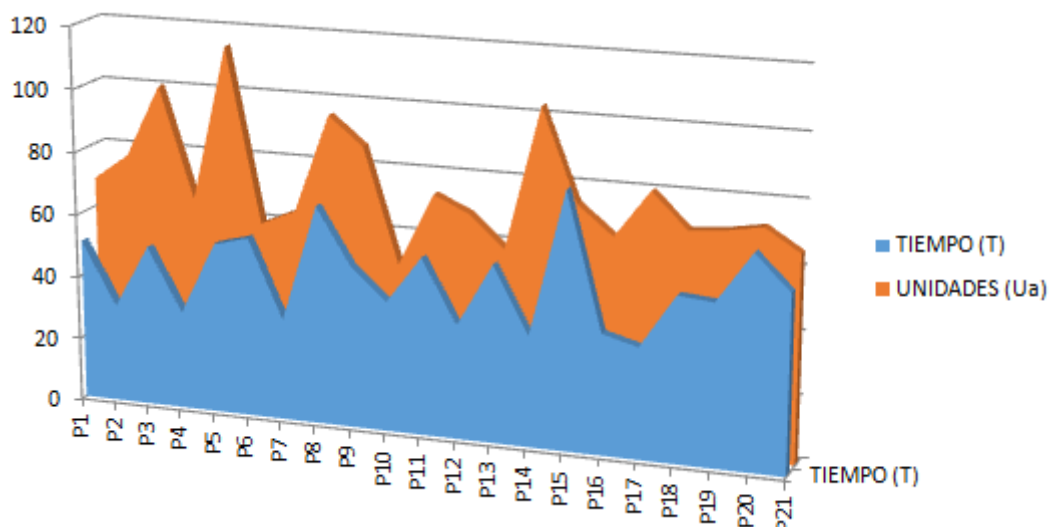
De los 21 entrevistados, 19 fueron hombres y 2 mujeres. En relación con la aportación



por unidades de análisis los participantes, (P13) con 58 unidades de análisis (ua), (P6) con 59 ua, el (P10) con 60 ua, son los que menos han aportado. Y los participantes (P5) con 114 ua (P14), 103 ua y el (P3) con 100 ua respectivamente son los que más unidades de análisis han aportado. En la zona inferior (Gráfica 2.) puede observarse la frecuencia de análisis de cada uno de los participantes. Con una aportación media en cada categoría de 77 ua.



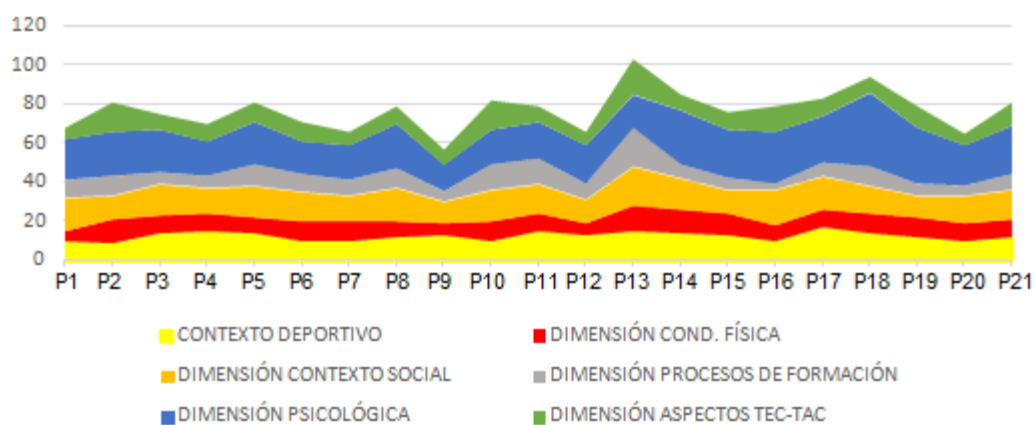
Gráfica 2. Entrevistas y frecuencia de unidades de análisis aportadas. (ua)



Gráfica 3. Comparativa entre tiempo empleado y ua aportadas tras codificación

En la (Gráfica 3), la comparativa entre el tiempo empleado por entrevista y el aporte de unidades de análisis derivada de los participantes, demuestra que la relación no es significativa, ya que una vez codificadas se constata que a más tiempo no implican mayores aportaciones directamente (participantes 3, 5, 14, 17).

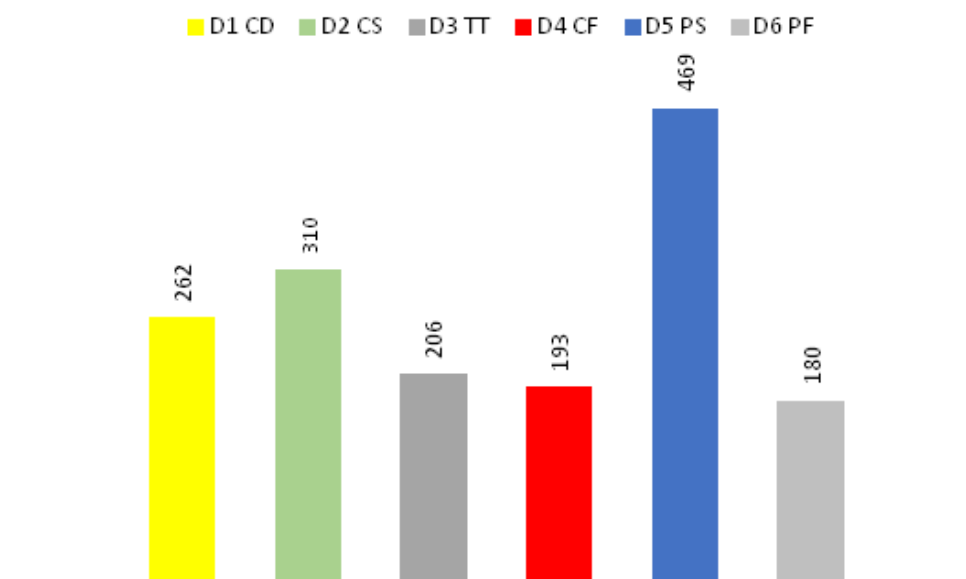
En la Gráfica inferior (4) en la cual se relacionan las aportaciones de cada participante a las seis dimensiones, podemos ver que es significativa por el caudal homogéneo. Cuando hay un estrechamiento hay poca fluidez y se tiene en cuenta para su estudio.



Gráfica 4. Aportaciones de cada participante a las dimensiones.

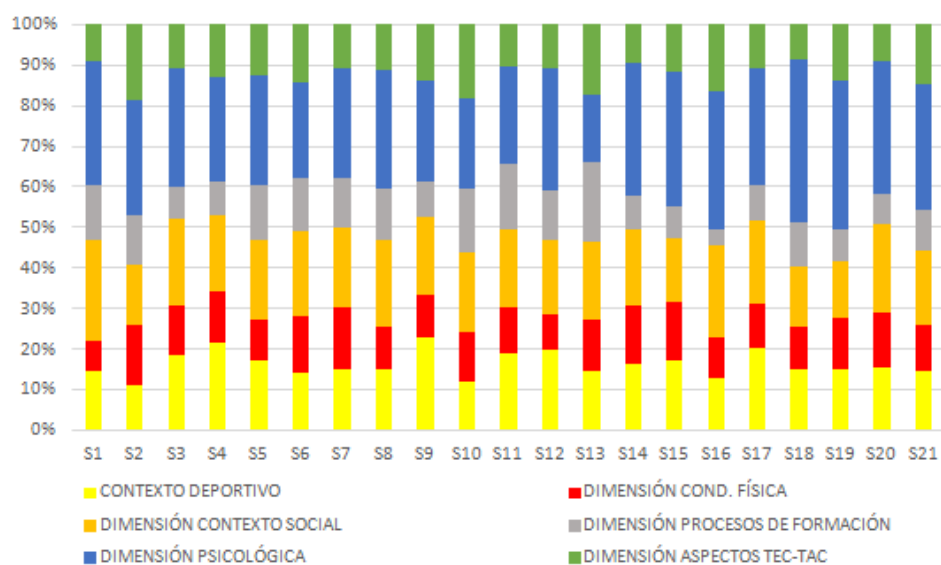
Las dimensiones que aportan mayor número de unidades de análisis (ua) son las

referidas a la dimensión Psicológica (DP: 469 ua), contexto Social (CS: 310 ua), y el contexto Deportivo (CD: 262 ua). Y las que menos aportan son las dimensiones Técnico-Táctica (TT: 206 ua), contexto de la Condición Física (CF: 193 ua) y el proceso de Formación (PF: 180 ua). En la (Gráfica 5.). El conjunto total de las seis dimensiones corresponde a (1620 ua) Unidades de análisis.



Gráfica 5. Número de unidades de análisis por dimensión

Una vez codificadas todas las respuestas por dimensiones, las aportaciones ponderadas indican que se encuentran bastante equilibradas entre ellas, excepto algún participante en particular la que se refiera proceso de Formación él (P16) o en la relacionada con la técnico-táctica donde reflejan su estilo de lucha. (P1, P11 y P12), el cual estaba muy apoyado en su condición física, mientras que (P2, P10 y P13) trabajaban en su trayectoria competitiva los aspectos mencionados.



Gráfica 6. Aportación de los participantes por dimensiones.

### Contexto deportivo (CD)

La contribución de los participantes entrevistados en la dimensión Contexto Deportivo, participante (P17) es el que más tributa con 17 ua, y el que menos participante (P2) con 9 ua. Y el código el que más concurren es el de ENTRENADORES con 53 ua. El total de aportaciones en esta dimensión es de 262 ua.

Tabla 8. Aportaciones de los participantes en la dimensión Contexto Deportivo (CD).

	MOTIVOS INICIALES	CLUBS ESCUELAS	EDAD	ENTRENADORES	OTROS DEPORTES	RECUERDOS	TOTALES
P1	1	2	1	4	1	1	10
P2	2	1	1	2	2	1	9
P3	1	2	1	2	3	5	14
P4	3	3	1	2	3	3	15
P5	1	2	1	4	3	3	14
P6	2	2	1	1	2	2	10
P7	1	2	1	3	1	2	10
P8	1	2	1	2	2	4	12
P9	1	2	1	4	1	4	13
P10	1	2	1	2	3	1	10
P11	2	2	1	3	3	4	15
P12	4	2	1	4	1	1	13
P13	2	2	1	3	4	3	15
P14	3	1	1	2	2	5	14
P15	2	3	1	3	1	3	13
P16	2	3	1	1	2	1	10
P17	4	5	1	3	2	2	17
P18	2	2	1	4	4	1	14
P19	2	4	1	1	1	3	12
P20	2	2	1	2	2	1	10
P21	4	3	1	1	2	1	12
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>	<b>49</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>262</b>

## Contexto Social (CS)

Atendiendo a las aportaciones de los participantes entrevistados en la dimensión Contexto Social (CS), participante (P13) es el que más contribución aporta con 20 ua., y los que menos participante (P9) con 11 ua, y el participante (P19) con 11 ua. El código más repetido es el de RELACIONES SOCIALES con 81 ua. El total de aportaciones en esta dimensión es de 310 ua.

Tabla 9. Aportaciones de los participantes en la dimensión Contexto Social (CS).

	ESTUDIOS	IMPORTANCIA ENTORNO CERCANO	INFLUENCIA	PRESIÓN SOCIAL	RELACIONES SOCIALES	TOTALES
P1	2	2	5	2	6	17
P2	3	4	1	2	2	12
P3	2	3	3	3	5	16
P4	2	2	3	3	3	13
P5	2	3	4	3	4	16
P6	3	4	4	1	3	15
P7	2	3	4	2	2	13
P8	3	4	2	3	5	17
P9	2	3	4	1	1	11
P10	3	4	4	2	3	16
P11	3	2	2	4	4	15
P12	2	3	1	2	4	12
P13	3	4	5	3	5	20
P14	2	4	1	4	5	16
P15	2	4	2	1	3	12
P16	3	5	2	3	5	18
P17	3	3	1	4	6	17
P18	3	3	1	3	4	14
P19	3	2	1	2	3	11
P20	2	4	1	3	4	14
P21	3	4	1	3	4	15
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>70</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>81</b>	<b>310</b>

## Técnico-Táctico (TT)

En cuanto a la aportación de los participantes en la dimensión Técnico-Táctica (TT), el participante (P13) es el que más contribuye con 18 ua, y el que menos (P1) y (P20) con 6 ua. El código más repetido IMPORTANCIA DE LA TÉCNICA con 45 ua. El total en esta dimensión es de 206 ua.

Tabla 10. Aportaciones de los participantes en la dimensión Técnico-Táctica (TT).

	CARACTERÍSTICAS PROPIAS	IMPORTANCIA TÉCNICA	IMPORTANCIA TÁCTICA	TRABAJO TÁCTICO	TRABAJO TÉCNICO	TOTALES
P1	2	1	1	1	1	6
P2	3	2	1	5	4	15
P3	1	1	1	2	3	8
P4	2	2	1	2	2	9
P5	2	3	1	2	2	10
P6	2	3	1	2	2	10
P7	1	2	2	1	1	7
P8	2	2	2	2	1	9
P9	1	1	2	2	2	8
P10	3	4	2	3	3	15
P11	1	2	2	2	1	8
P12	2	1	1	1	2	7
P13	1	5	6	3	3	18
P14	1	2	1	2	2	8
P15	1	2	3	1	2	9
P16	3	2	4	3	1	13
P17	2	2	1	1	3	9
P18	1	1	2	2	2	8
P19	2	3	1	3	2	11
P20	1	1	1	2	1	6
P21	2	3	3	2	2	12
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>206</b>

### Condición Física (CF)

Atendiendo a las contribuciones de los participantes entrevistados en la dimensión de Condición Física (CF), participante (P13) es el que más aporta con 13 ua, y el que menos participante (P1) con 5 ua. El código más repetido es el de TRABAJO DE LA CONDICIÓN FÍSICA con 37 ua. El total de esta dimensión es de 193 ua.

Tabla 11. Aportaciones de los participantes en la dimensión Condición Física (CF).

	CUALIDADES FÍSICAS	CUALIDADES FÍSICAS PROPIAS	IMPORTANCIA CONDICION FÍSICA	RECOMENDACIONES TRABAJO	RESPONSABLE	TRABAJO CONDICION FÍSICA	TOTALES
P1	1	2	0	0	0	2	5
P2	2	1	2	3	1	3	12
P3	2	1	1	3	1	1	9
P4	1	1	1	2	2	2	9
P5	1	1	1	2	2	1	8
P6	1	2	2	3	1	1	10
P7	1	1	2	4	1	1	10
P8	1	1	2	1	1	2	8
P9	1	1	1	1	1	1	6
P10	1	1	2	2	2	2	10
P11	1	1	1	1	1	4	9
P12	1	1	1	1	1	1	6
P13	2	3	2	1	1	4	13
P14	1	3	4	2	1	1	12
P15	3	1	1	2	1	3	11
P16	1	2	1	1	2	1	8
P17	3	1	1	1	1	2	9
P18	2	3	2	1	1	1	10
P19	3	1	1	1	2	2	10
P20	3	2	1	1	1	1	9
P21	1	1	1	3	2	1	9
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>37</b>	<b>193</b>



## Contexto Psicológico (CP)

En relación con las aportaciones de los participantes entrevistados a la dimensión Psicológica (CP), participante (P18) es el que más contribución aporta con 38 ua, y el que menos participante (P9) con 14 ua. El código más repetido MOTIVACIÓN con 77 ua. El total en esta dimensión es de 469 ua.

Tabla 12. Aportaciones de los participantes en la dimensión Psicológica (DP).

	IMPOR-ASPEC- SICO.	ASPEC. DESTACADO	AUTO CONFIANZA	EMOCIONES	ESTRATEGIA ENTR.	PRINCIPALES ASPEC.	MOTIVACION	PRESION ESTR.	RENDIMIENTO	RESPONSABLE	TOTAL
P1	2	2	2	4	2	2	5	1	1	0	21
P2	1	1	3	2	2	6	5	2	0	1	23
P3	3	4	4	0	2	4	3	1	1	0	22
P4	1	0	2	2	2	3	2	4	1	1	18
P5	1	3	3	4	1	3	3	2	1	1	22
P6	2	3	0	1	1	3	3	2	1	1	17
P7	0	1	1	3	1	5	6	1	0	0	18
P8	1	1	2	3	5	3	5	1	1	1	23
P9	1	1	2	1	1	3	5	0	0	0	14
P10	1	1	3	1	2	6	2	1	1	0	18
P11	2	5	2	1	1	5	1	0	1	1	19
P12	3	1	2	2	2	2	3	3	2	0	20
P13	1	0	3	0	4	2	2	6	0	0	17
P14	4	2	4	1	1	4	3	4	3	1	28
P15	4	0	2	2	4	2	5	2	3	1	25
P16	3	1	7	3	2	1	3	4	2	1	27
P17	2	1	5	5	3	3	3	0	1	1	24
P18	2	1	7	3	4	4	5	6	5	1	38
P19	2	2	3	2	3	5	6	3	2	1	29
P20	0	0	2	4	2	1	4	5	2	1	21
P21	5	2	4	3	1	2	3	1	3	1	25
TOTL	41	32	63	47	46	69	77	49	31	14	469

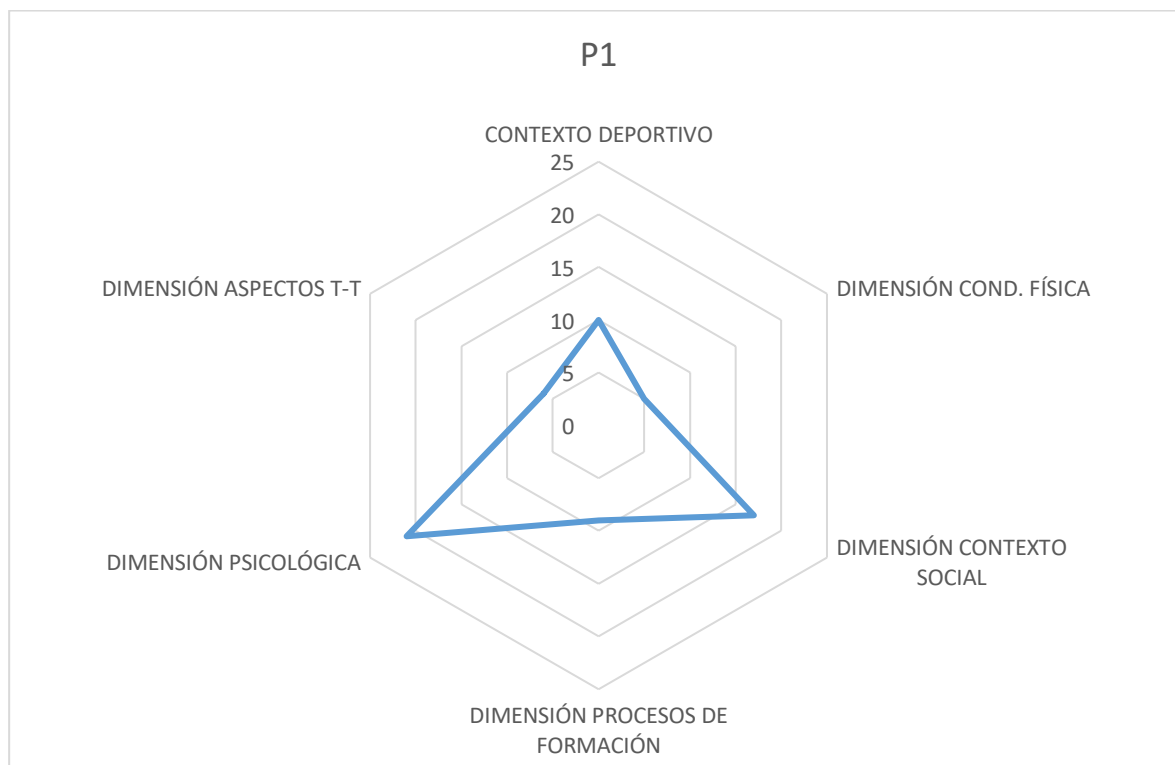
### Proceso de Formación (PF)

En cuanto al aporte de los participantes entrevistados en la dimensión Proceso de Formación (PF), participante (P13) es de mayor contribución con 20 ua, y el que menos participante (P16) con 3 ua. El código más repetido el MODELO IDEAL con 45 ua. En total de contribuciones en esta dimensión es de 180 ua.

Tabla 13. Aportaciones de los participantes en la dimensión Procesos Formativos (PF).

	ALTA COMPETICIÓN	EXITOS	FRACASOS	METODOLOGÍA	MODELO IDEAL	TRAYECTORIA	TOTALES
P1	1	1	2	1	1	3	9
P2	1	1	2	2	2	2	10
P3	1	1	1	1	1	1	6
P4	1	1	1	1	1	1	6
P5	1	2	2	2	2	2	11
P6	2	1	1	1	2	2	9
P7	1	1	1	1	2	2	8
P8	2	2	1	1	2	2	10
P9	1	1	1	1	1	0	5
P10	1	2	1	2	5	2	13
P11	1	2	1	1	5	3	13
P12	1	1	1	1	3	1	8
P13	1	2	2	4	9	2	20
P14	1	1	2	1	1	1	7
P15	1	1	1	1	1	1	6
P16	1	1	0	0	1	0	3
P17	1	2	1	1	1	1	7
P18	2	2	1	1	2	2	10
P19	1	1	1	1	1	1	6
P20	1	1	1	0	1	1	5
P21	1	2	2	1	1	1	8
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>45</b>	<b>31</b>	<b>180</b>

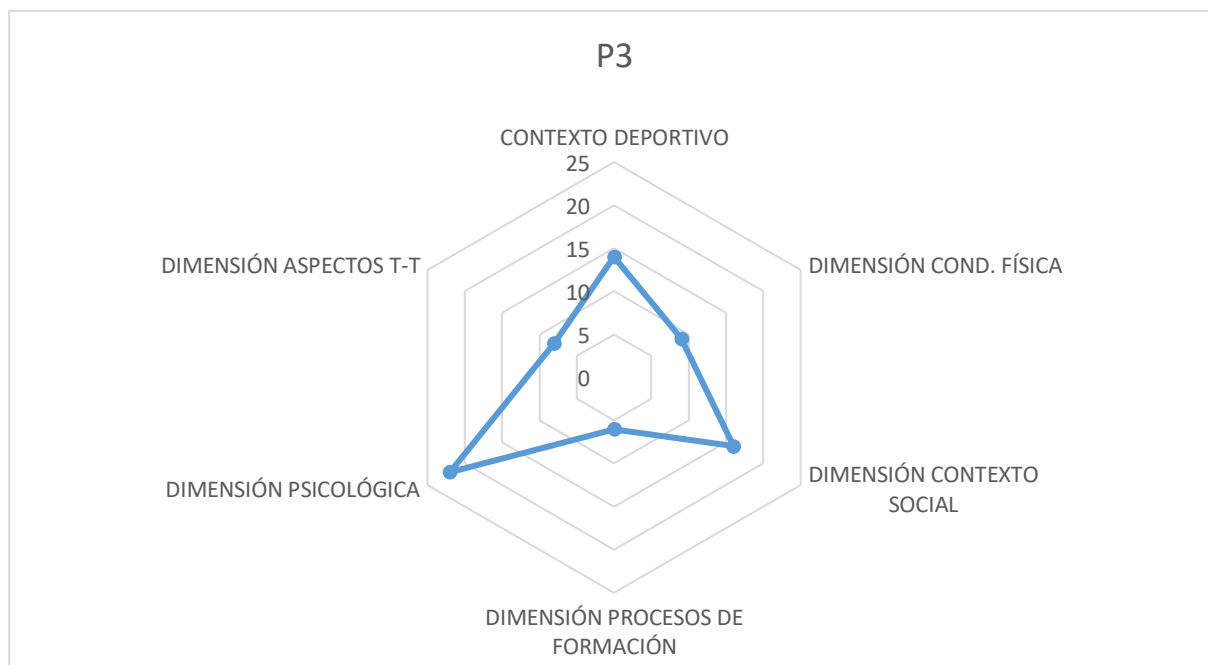
En la parte inferior se muestran los gráficos hermenéuticos de los 21 participantes y sus aportaciones por dimensiones, para detectar con la figura geométrica las posibles desviaciones.



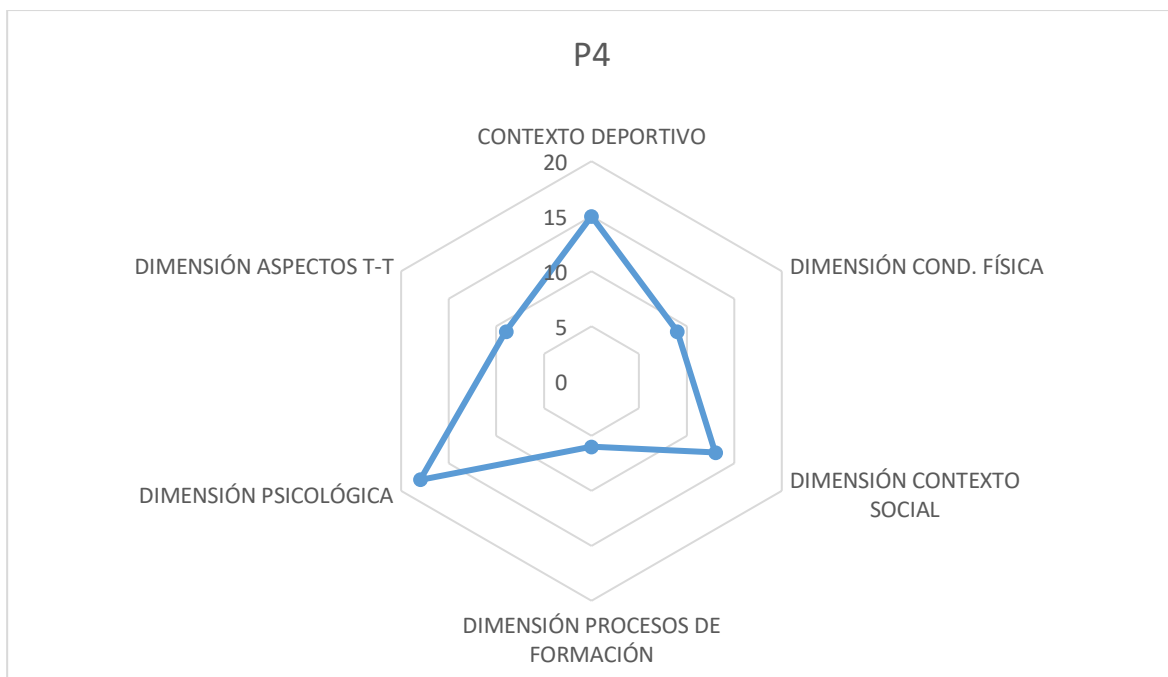
Gráfica 7. Hermenéutica relacionada P1 respecto a su aportación a las dimensiones.



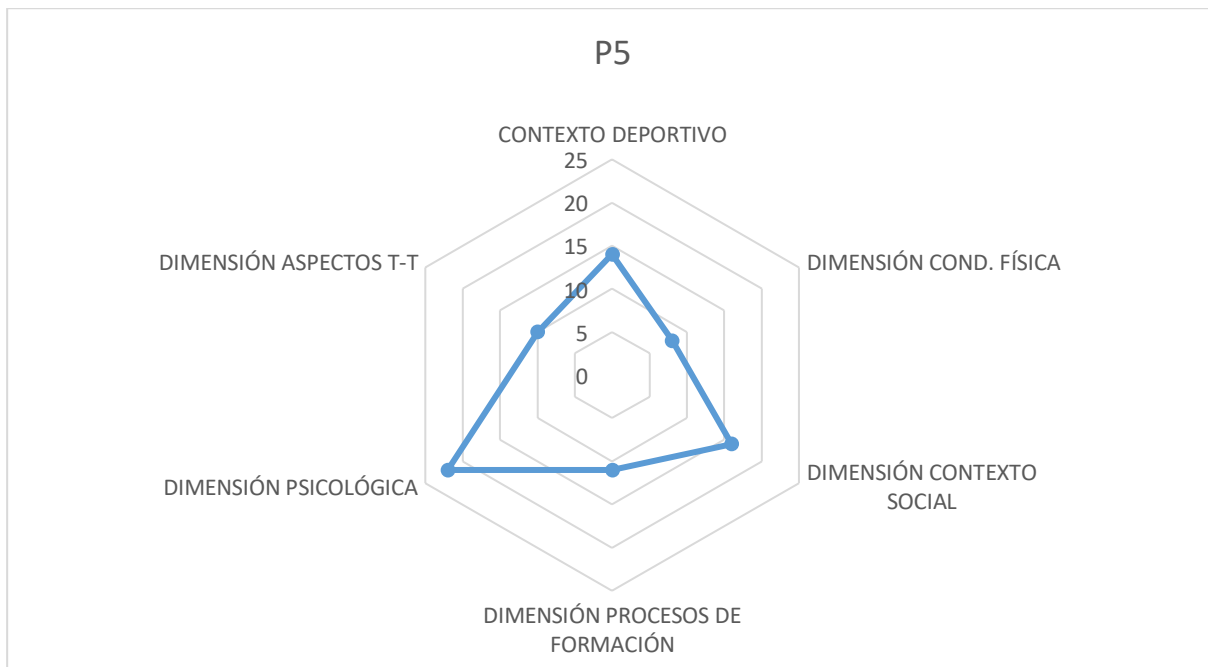
Gráfica 8. Hermenéutica relacionada P2 respecto a su aportación a las dimensiones.



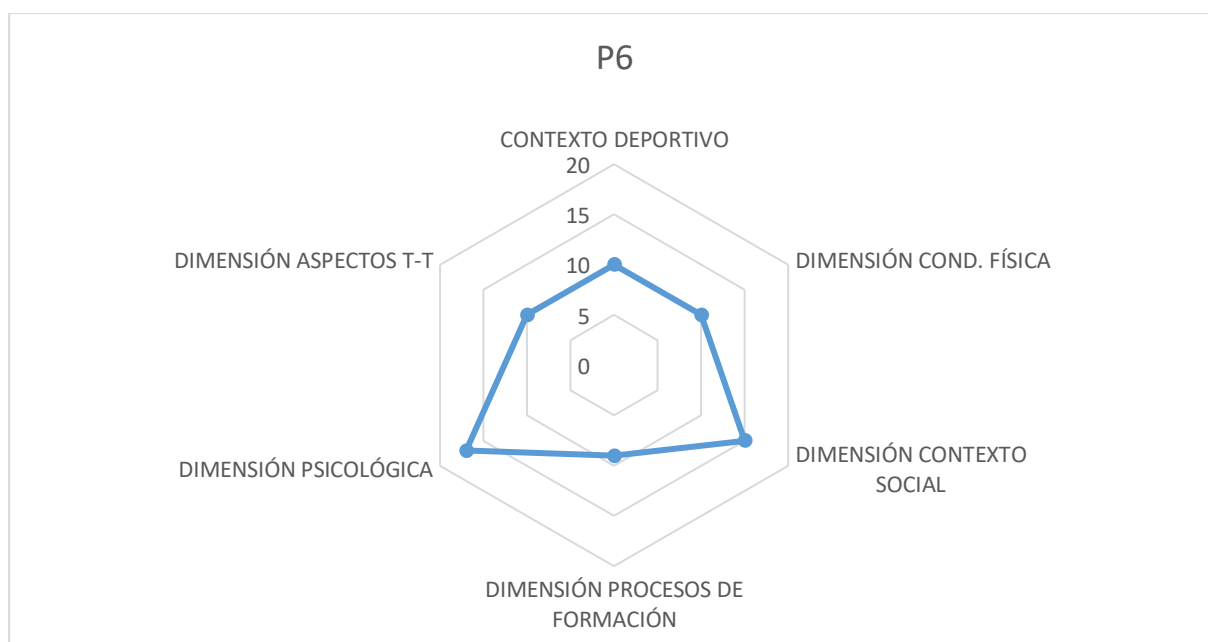
Gráfica 9. Hermenéutica relacionada P3 respecto a su aportación a las dimensiones.



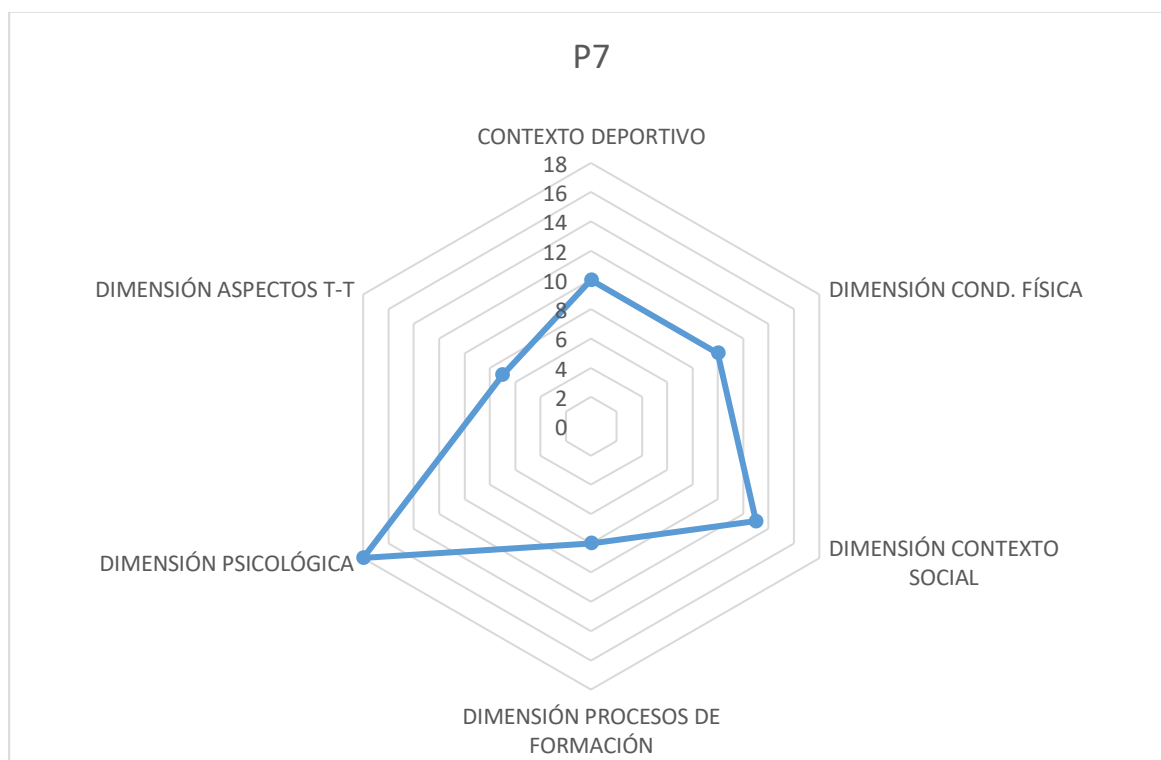
Gráfica 10. Hermenéutica relacionada P4 respecto a su aportación a las dimensiones.



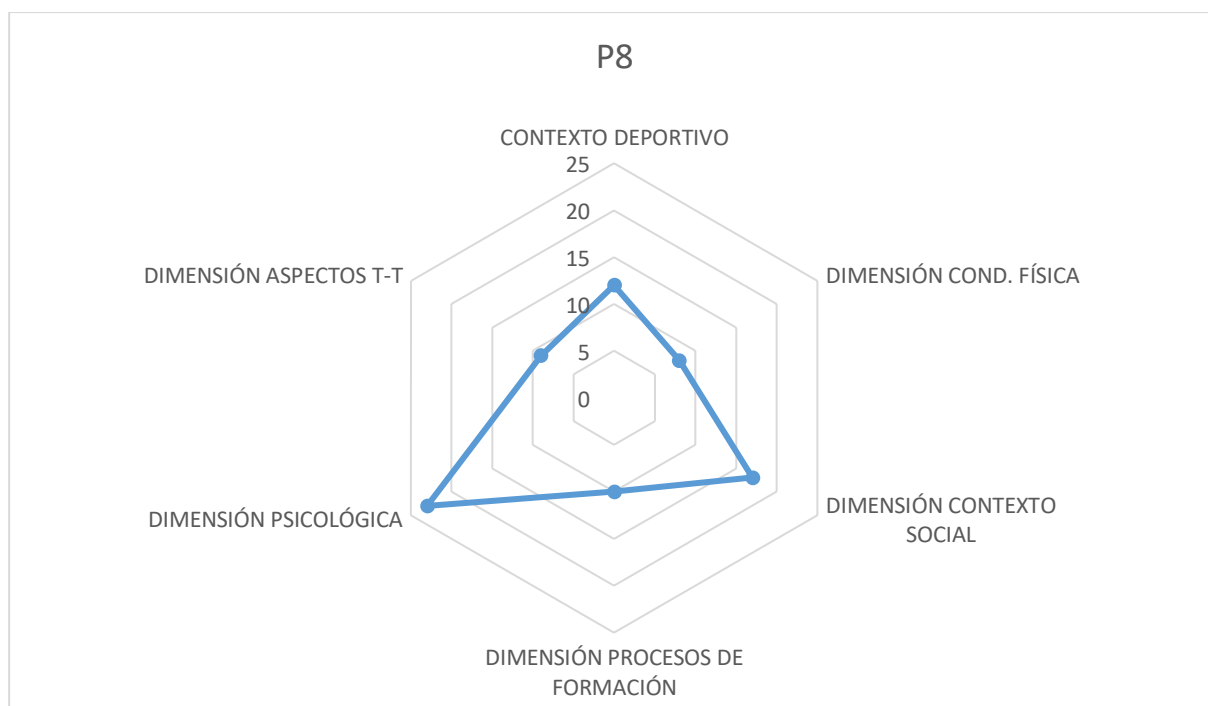
Gráfica 11. Hermenéutica relacionada P5 respecto a su aportación a las dimensiones.



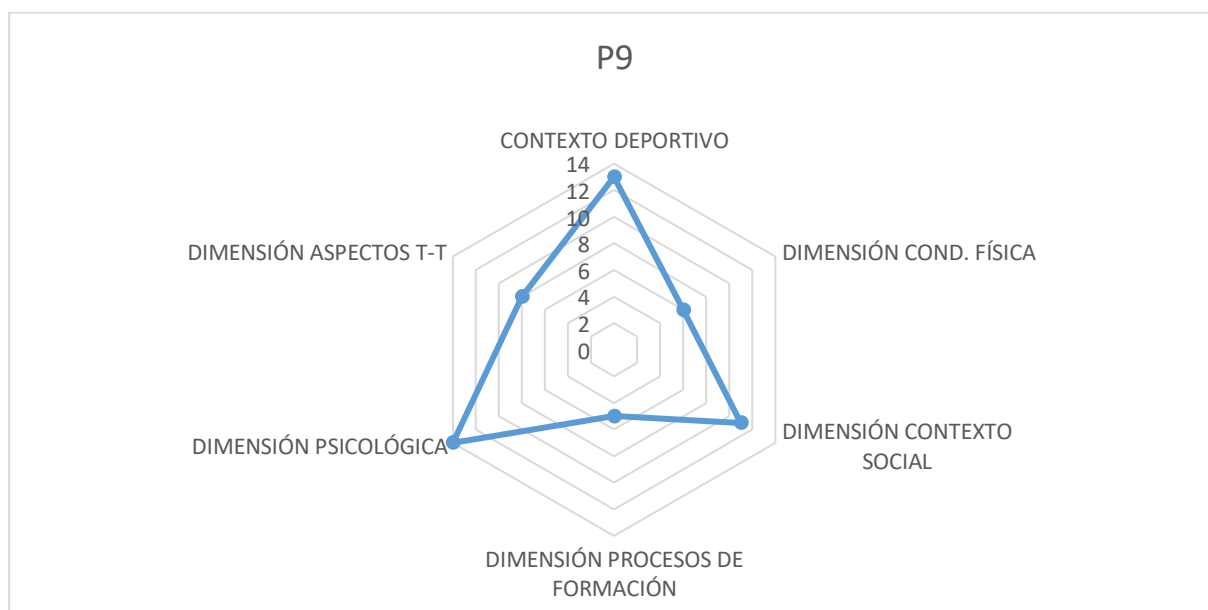
Gráfica 12. Hermenéutica relacionada P6 respecto a su aportación a las dimensiones.



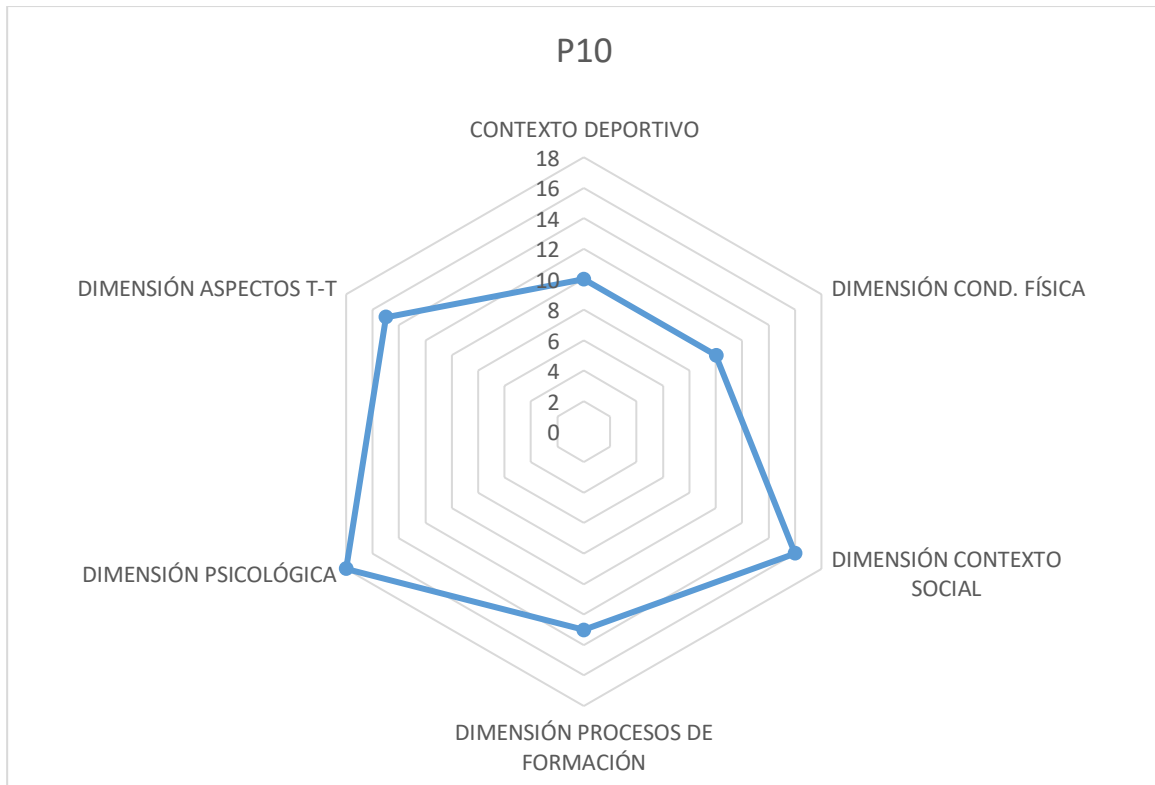
Gráfica 13. Hermenéutica relacionada P7 respecto a su aportación a las dimensiones.



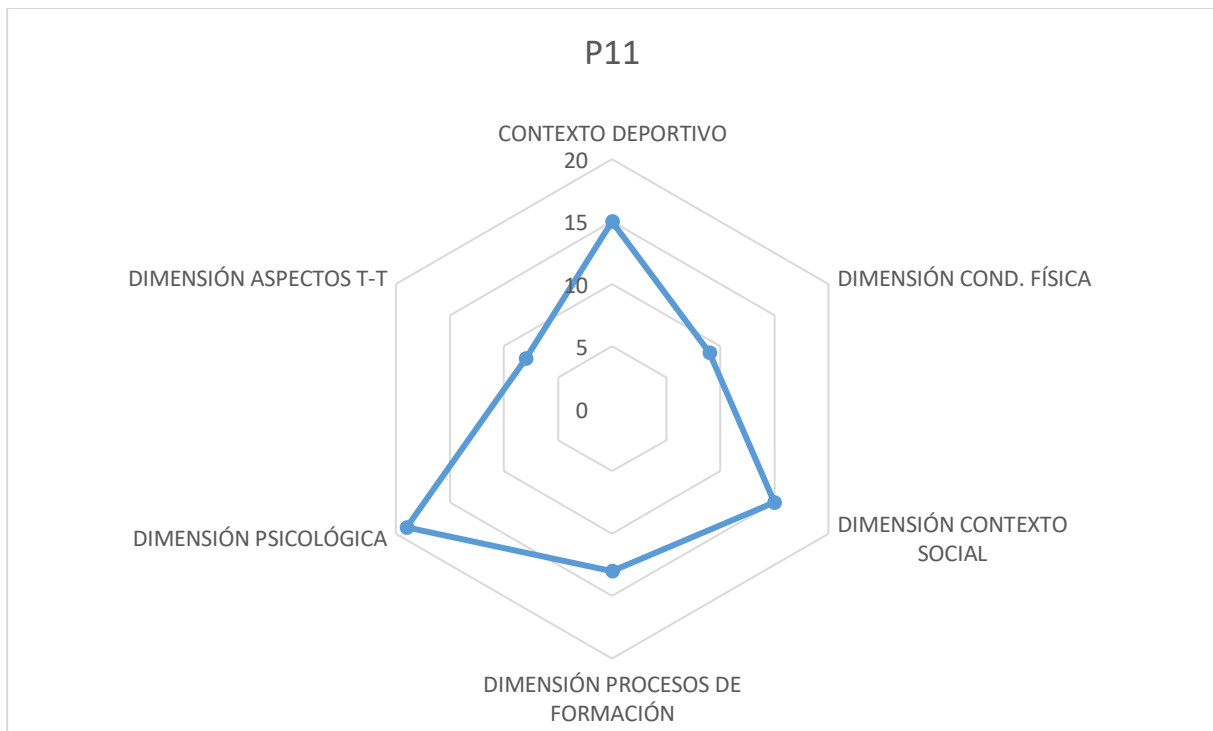
Gráfica 14. Hermenéutica relacionada P8 respecto a su aportación a las dimensiones.



Gráfica 15. Hermenéutica relacionada P9 respecto a su aportación a las dimensiones.

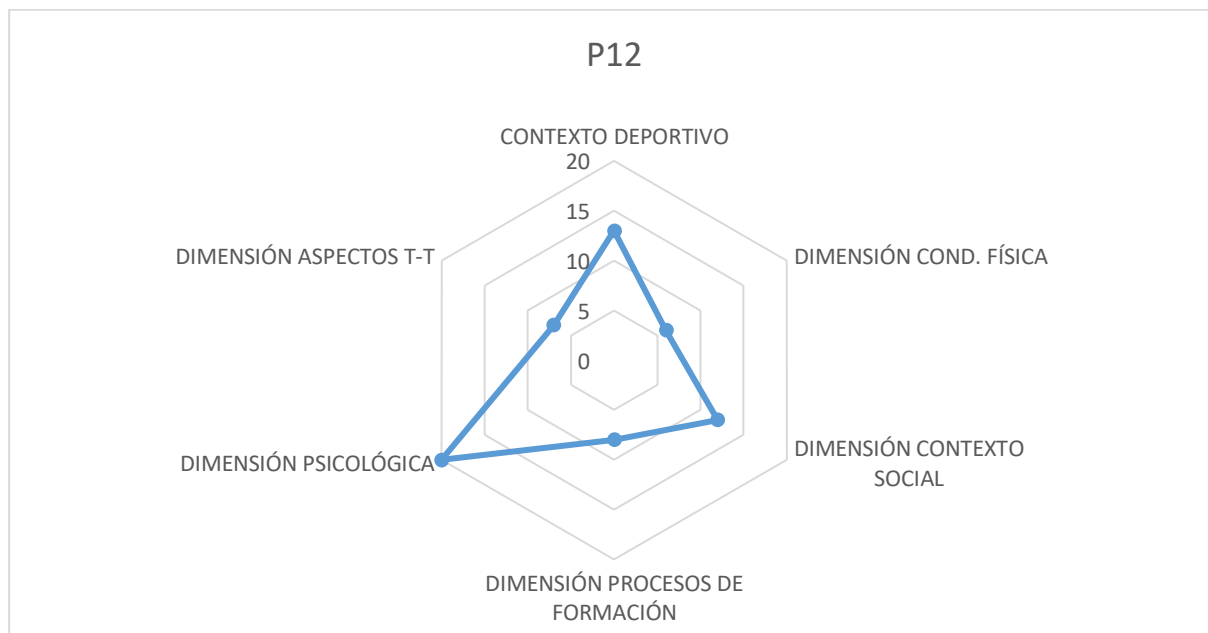


Gráfica 16. Hermenéutica relacionada P10 respecto a su aportación a las dimensiones.

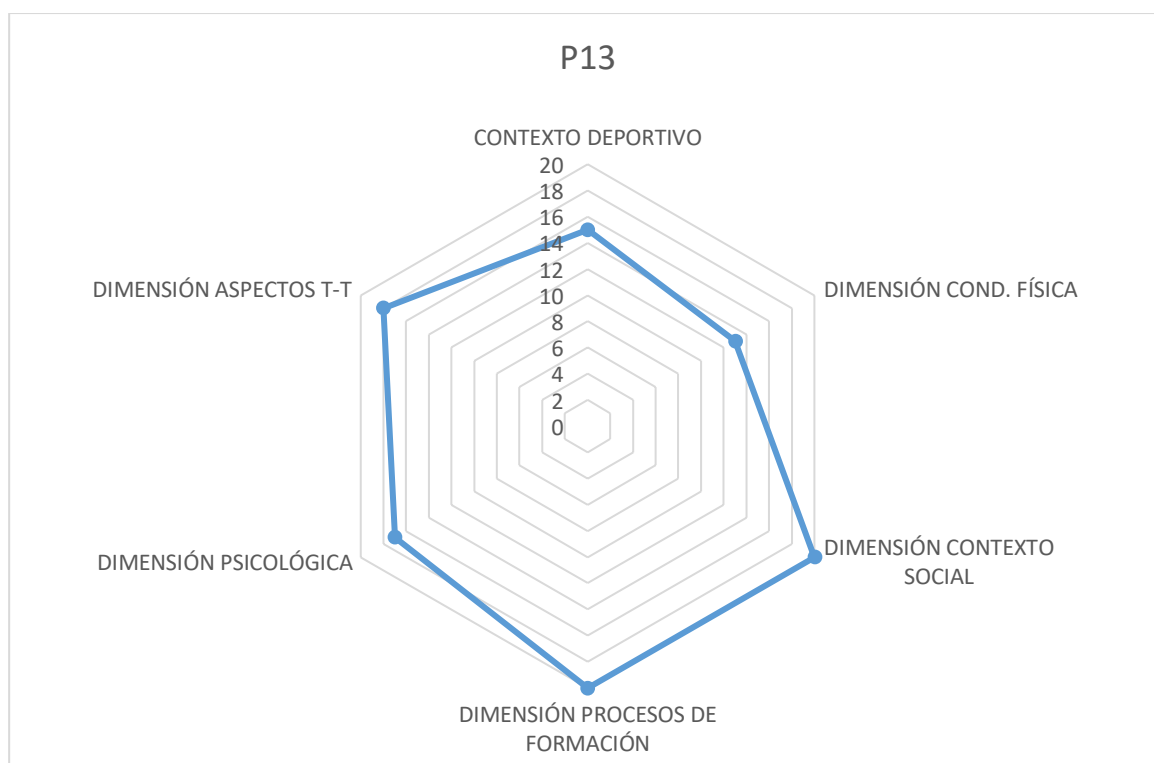


Gráfica 17. Hermenéutica relacionada P11 respecto a su aportación a las dimensiones.

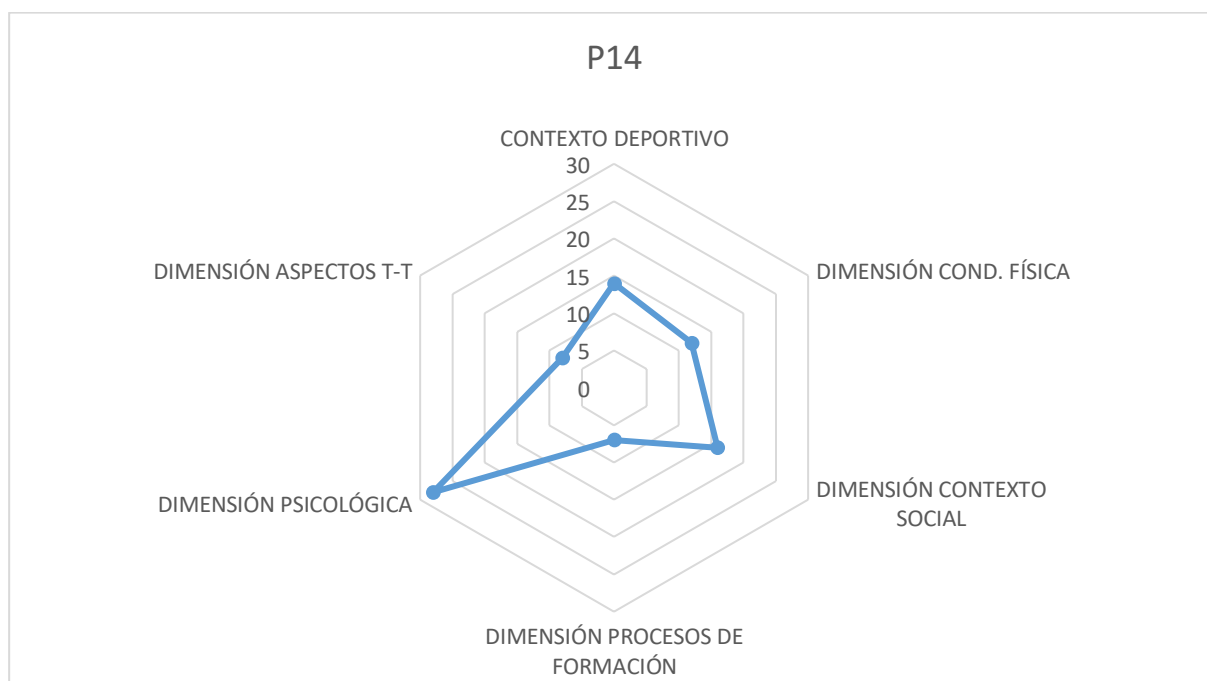




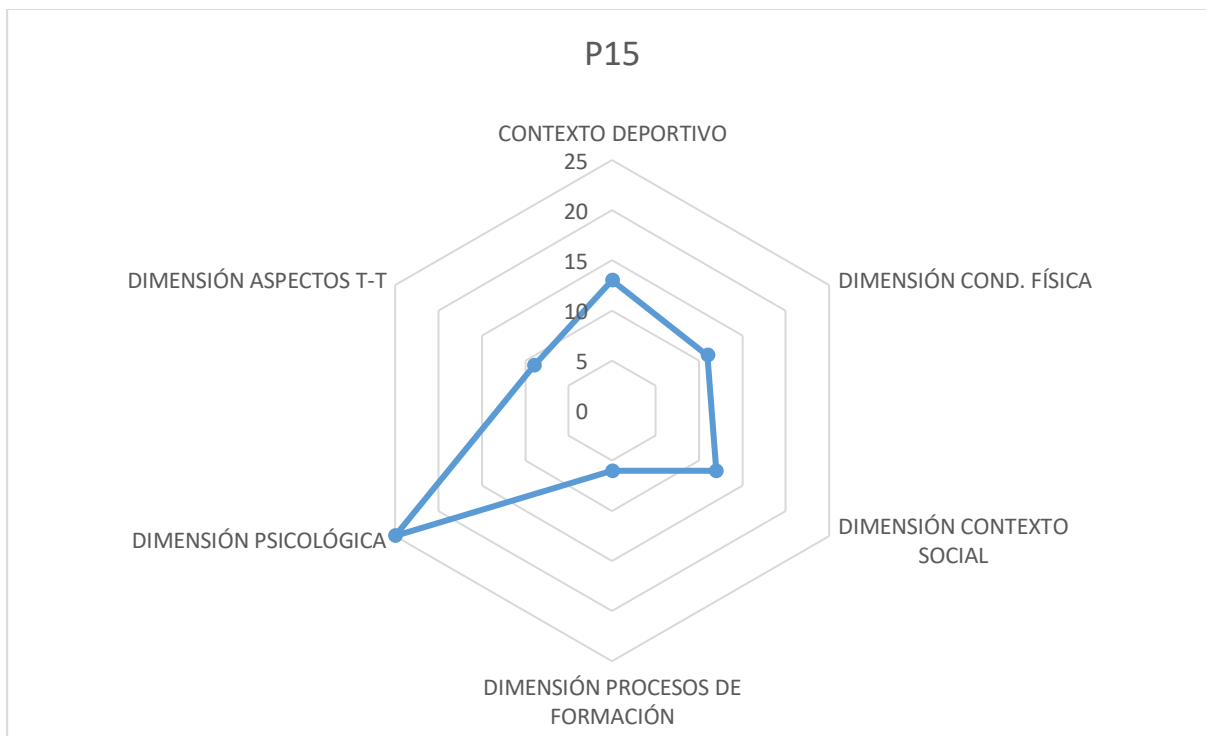
Gráfica 18. Hermenéutica relacionada P12 respecto a su aportación a las dimensiones.



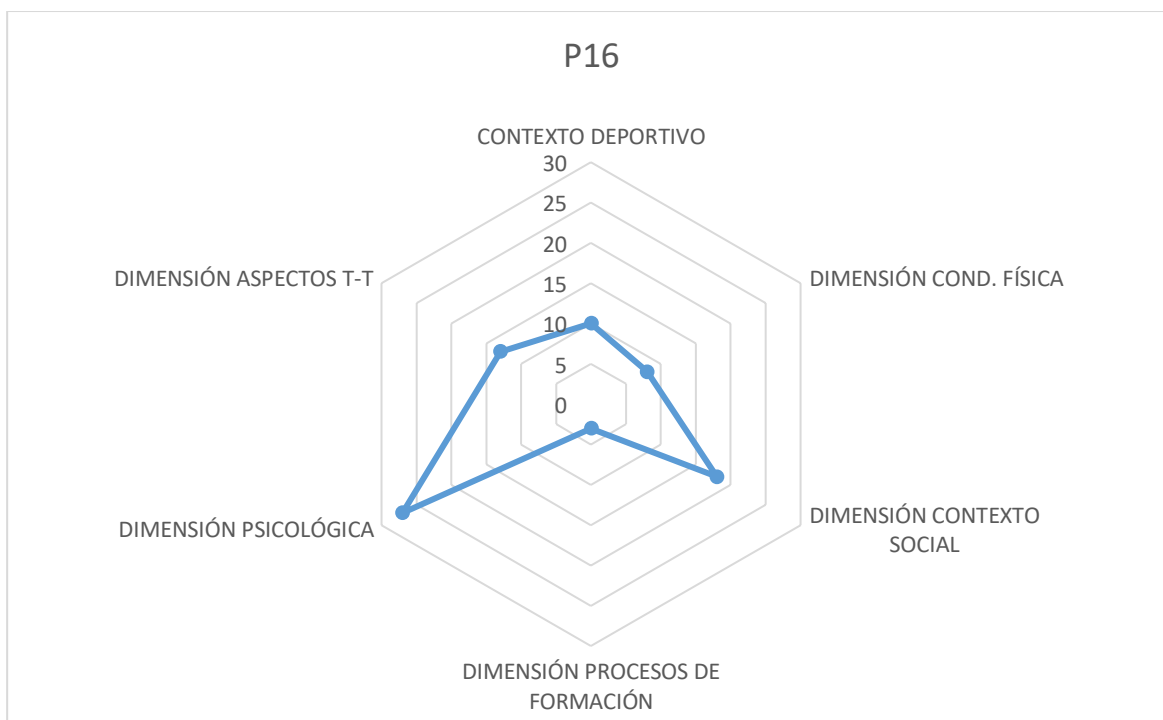
Gráfica 19. Hermenéutica relacionada P13 respecto a su aportación a las dimensiones.



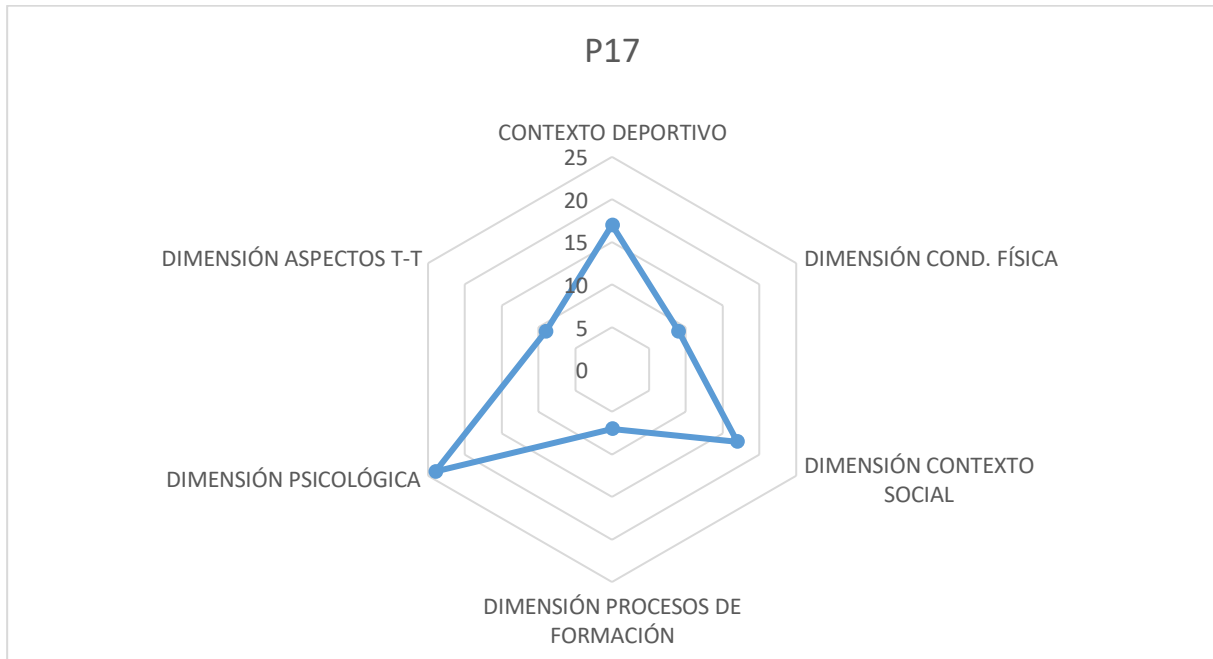
Gráfica 20. Hermenéutica relacionada P14 respecto a su aportación a las dimensiones.



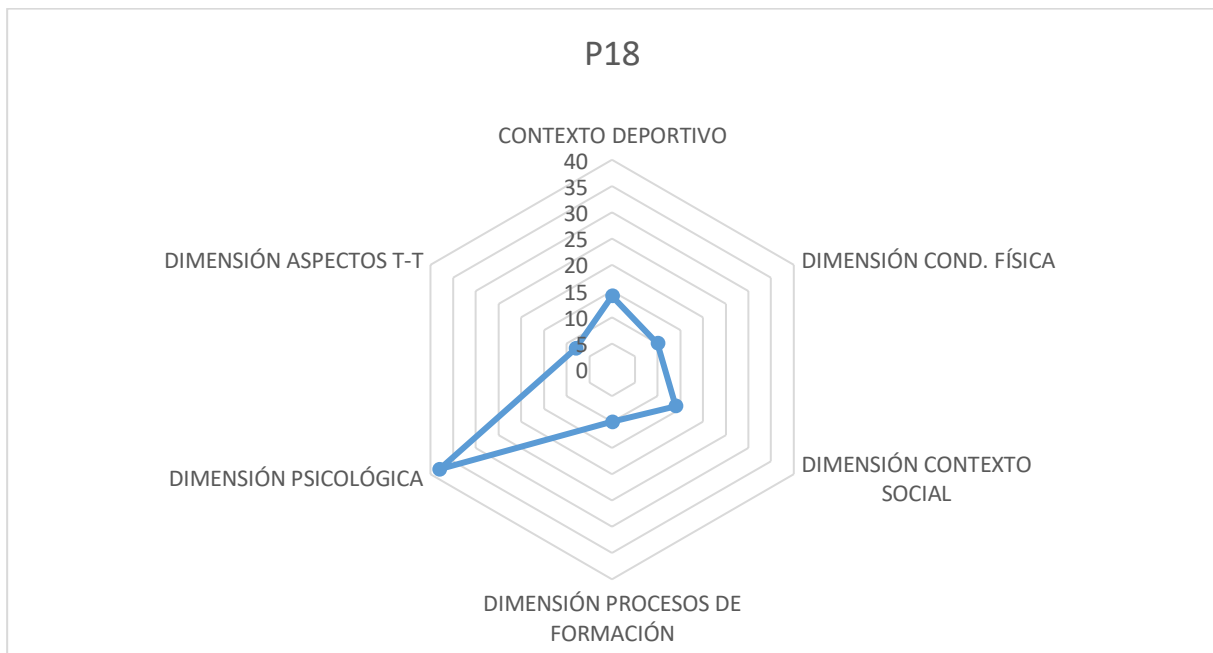
Gráfica 21. Hermenéutica relacionada P15 respecto a su aportación a las dimensiones.



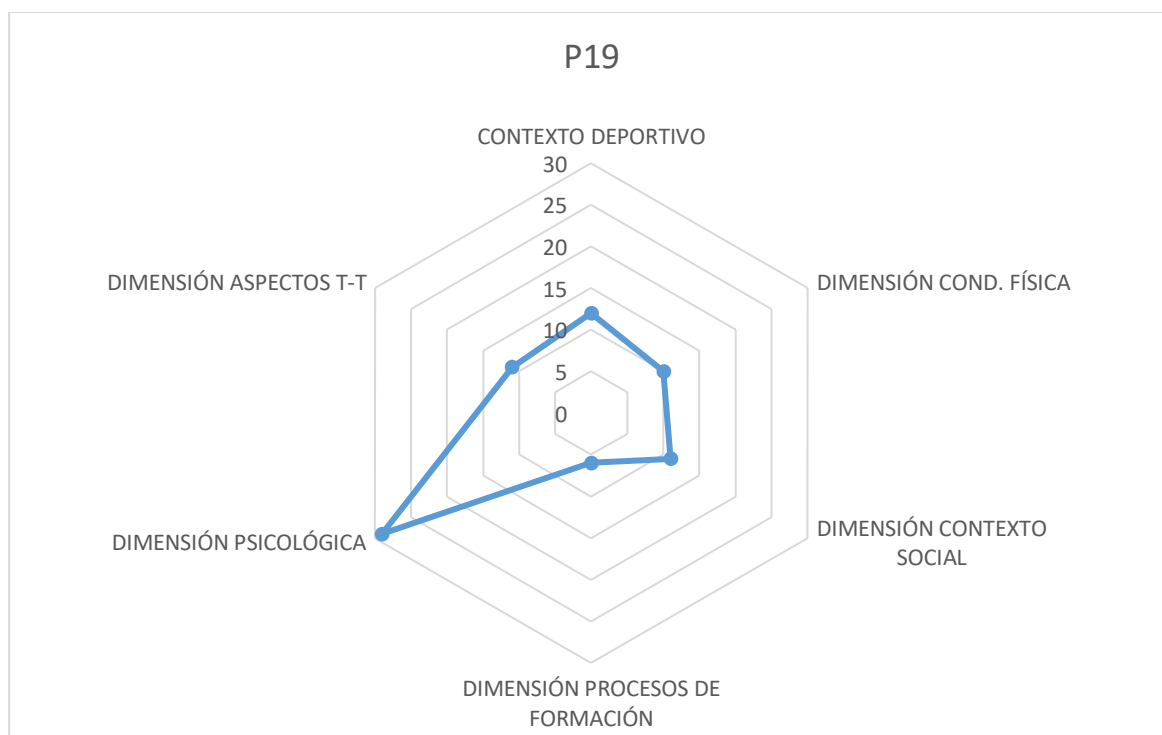
Gráfica 22. Hermenéutica relacionada P16 respecto a su aportación a las dimensiones.



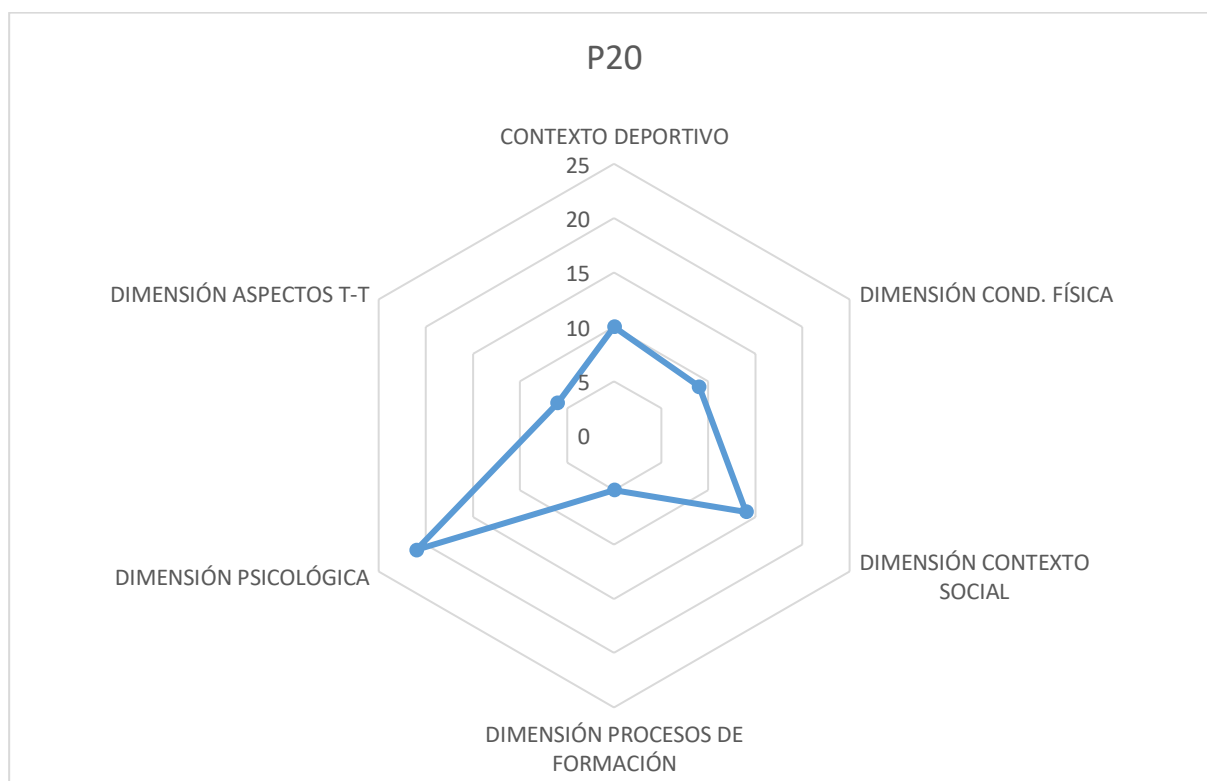
Gráfica 23. Hermenéutica relacionada P17 respecto a su aportación a las dimensiones.



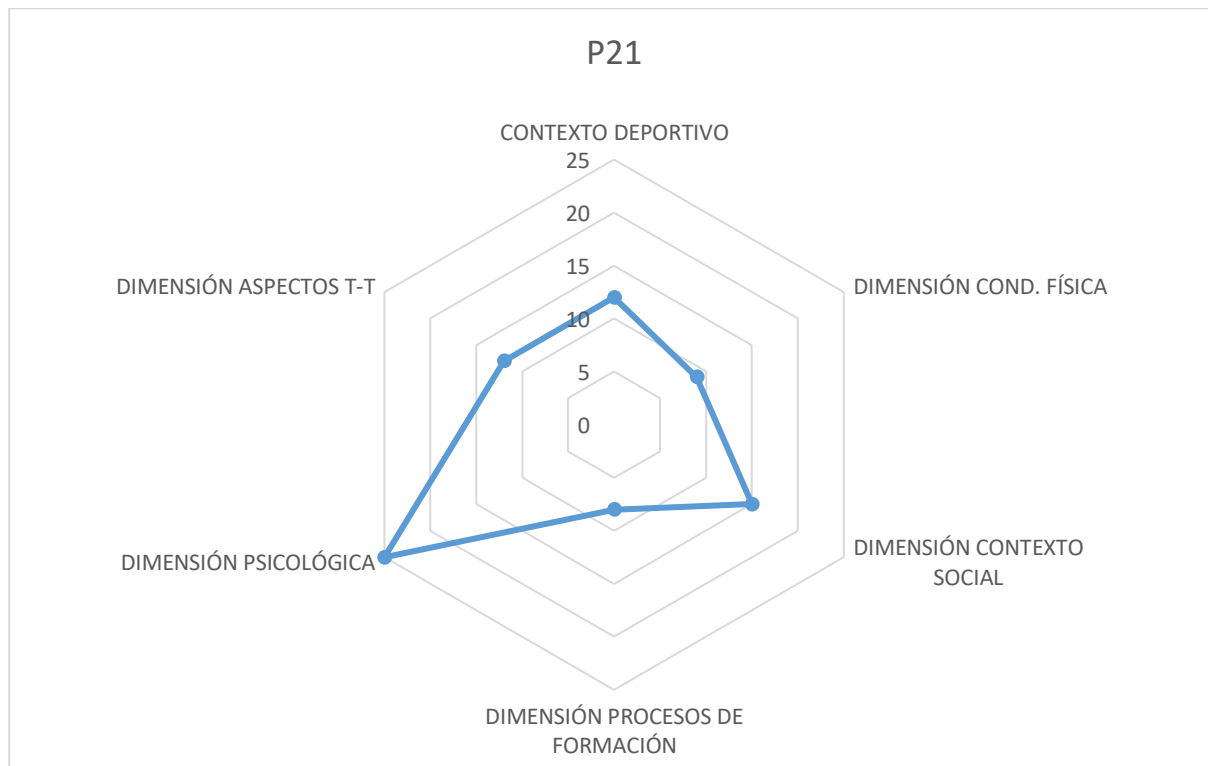
Gráfica 24. Hermenéutica relacionada P18 respecto a su aportación a las dimensiones.



Gráfica 25. Hermenéutica relacionada P19 respecto a su aportación a las dimensiones.



Gráfica 26. Hermenéutica relacionada P20 respecto a su aportación a las dimensiones.



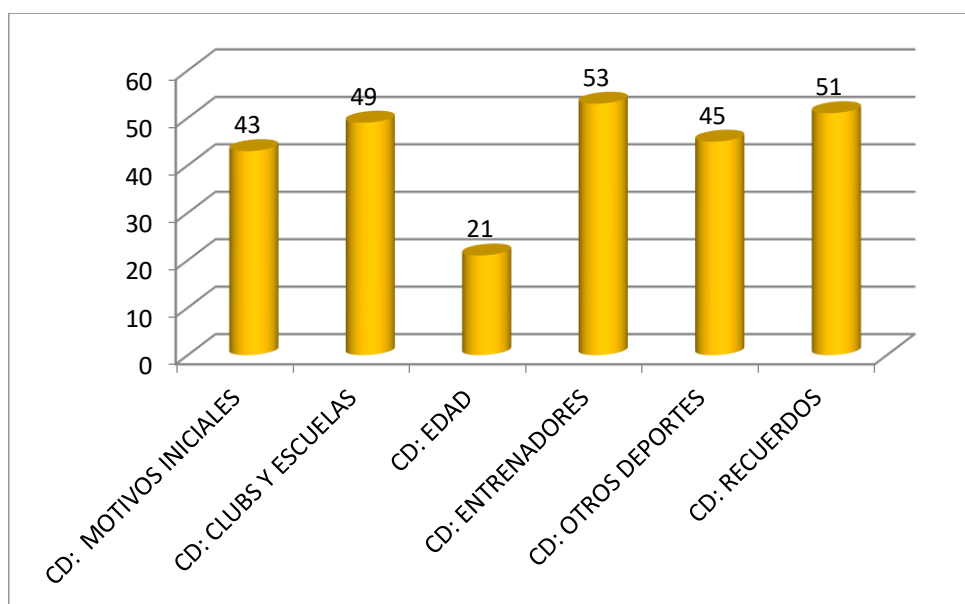
Gráfica 27. Hermenéutica relacionada P21 respecto a su aportación a las dimensiones.

En cada una de las gráficas hermenéuticas podemos observar de forma global y directa la cantidad de unidades de análisis (ua) que aporta cada participante a la dimensión Contexto Social (CS), dimensión Contexto Deportivo (CD), dimensión Técnico-Táctica (TT), dimensión Condición Física (CF), dimensión Psicológica (DP), y dimensión Proceso de Formación (PF). Presentamos a continuación como ejemplo algunos participantes analizados en su gráfica:

Cantidad del P9, o la parquedad del P16 en procesos de formación y condición física y la importancia en la trayectoria de los aspectos técnico-tácticos. P10 y P13, sobre todo a los procesos de formación.

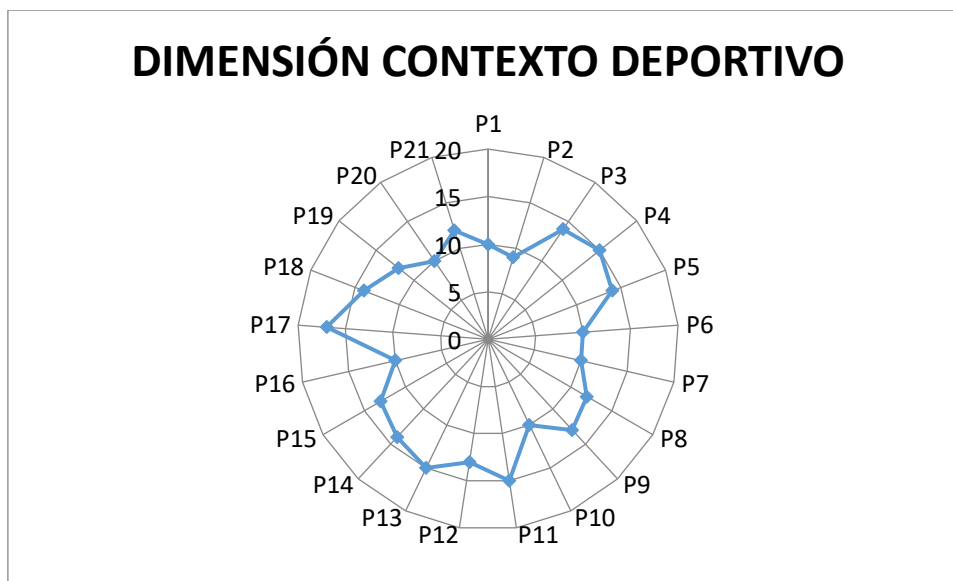
## 5.2. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO

La dimensión Contexto Deportivo (CD) relata de cómo fueron los inicios de los atletas en lucha, qué motivos le acercaron a esta disciplina, los entrenadores que tuvo, la vinculación con el club, los cambios en el transcurso de su formación, si compaginaba la lucha otros deportes, sus recuerdos y vivencias. CD se divide en seis categorías, con 262 ua (tabla 8). Como podemos observar en la gráfica 28, guarda un equilibrio entre los códigos ya que las respuestas se encuentran entre el rango 43 y 53 ua, indicando una similitud en el inicio de su camino hacia la alta competición.



Gráfica 28. Categorías de la dimensión Contexto Deportivo

En la gráfica hermenéutica de la Dimensión del Contexto Deportivo (G29) prácticamente están entre 10 y 15 ua. por participante, guardando una homogeneidad por repuesta. El único que aporta poca información es el participante P2.



Gráfica 29. Hermenéutica de la dimensión Contexto Deportivo.

### Categoría de edad

Esta categoría nos brinda información sobre proceso de iniciación de los luchadores olímpicos españoles obtenidos en la entrevista con el siguiente resultado: en el primer rango de edad de 13-14 años aparecen 8 participante masculinos y 1 participante femenino. En el segundo rango de edad entre 10-12 años, aparecen 8 participante. En el tercer rango entre 8-9 años aparecen 2 participante masculinos y 1 participante femenino. En el cuarto rango más de 18 años aparecen 4 participantes.

### Categoría de motivos iniciales

Con esta categoría pretendemos conocer cuáles fueron los motivos principales por los que comenzaron la práctica de la lucha. Pero puede resaltarse algunos coincidentes con respecto:

*"pensando que es el más maravilloso deporte" (P1).*



En esta misma línea, el:

*"me gustaba la lucha más que cualquier deporte de combate" (P12).*

*"Por mi propia naturaleza de luchador fuerte" (P3).*

*"Porque disfruto mucho con la lucha" (P11).*

*"Quería hacer deporte y la lucha me ofreció todo" (P21).*

Otras coincidencias como: *"por los amigos y la familia"* coincidiendo los participantes (5, 6, 7, 9, y 19). De otra manera: *"por el entrenador"*, *"por ser un deporte muy competitivo"* participante (3, 8, 10, 13, 20, y 21). Y otros por otras razones.

### **Categoría recuerdos**

El colegio como actividad extraescolar, con juegos divertidos de lucha los participantes (5, 7, 15, 16, y 21); en segundo lugar, aparece el club de barrio especializado donde practican con sus iguales principalmente (4, 6, 9, 10, 11, y 14); el recuerdo del profesor, participante (8, 18, 19, y 20); y por deportistas destacados (1, 2, 3, 22, 23 y 24).

*"Era divertido porque partías de la ilusión, yo entrenaba para competir no para pasarlo bien. Desde pequeño siempre me gustaba competir y allí donde encontré mi hueco porque el resultado fue muy bueno y ahí me comprometí prácticamente con el deporte." (P5).*

*"Las competiciones cuando era pequeño me encantaban por el pesaje, agrupándonos en categorías, la indumentaria me parecía muy divertida con el maillot y las botas. Y luego estaban las medallas que empecé a coleccionarlas." (P21).*

*"Recuerdo con alegría cuando mi padre me llevó para apuntarme al club de lucha dónde él también había entrenado continuando con la tradición." (P15).*

"Los entrenadores deberían estar con las bases"

Recuerdo estas palabras como una imagen: "luchador símbolo olímpico héroe", la motivación es la competición de un deporte completo como la lucha.

### **Categoría otros deportes**

En esta categoría se analiza si han practicado algún otro deporte además de la lucha, durante cuánto tiempo, a qué nivel y cómo ha influido este deporte en su formación. De los 21 participante, hay que resaltar que el participante 15 sólo ha practicado lucha. En cuanto al deporte mayoritario en primer lugar aparece el judo con la práctica de 9 participante. El segundo lo ocupa la lucha Sambo, con 4 participantes. El tercero la lucha canaria, con 2 participante. Y con 1 participante el boxeo y el kárate. Se puede observar que seis deportes son de combate. También aparece como deportes de equipo el fútbol con 5 participantes.

La mayoría coincide en el abandono de otros deportes debido a la dificultad de compaginarlos con los entrenamientos de lucha. Actividades como el esquí, bicicleta y montaña, los utilizan para relajarse y mantenerse en forma.

*"Me ha influido positivamente. Porque el bagaje que me ha dado a nivel disciplinar, el trabajar en equipo, el esfuerzo, un montón de valores que he mamado desde pequeña y que son completamente en la lucha." (P19).*

### **Categoría de Clubs.**

La mayoría comienza la práctica en centros escolares continuando con la lucha en clubes, siendo fieles a su club. Cambian por motivos de la incorporación al equipo nacional teniendo que trasladarse a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) o Centros de Tecnificación (CT). (Estado C. S., 2014)

*"Empecé en un club de barrio con mi entrenador de siempre. Empezamos a compaginarlo con judo, uno o dos días por semana. Después empezamos a hacer tres días por semana lucha, después fuimos aumentando las cargas en lucha y fuimos dejando el judo hasta que lo dejamos al 100 por 100 y sólo hacíamos lucha." (P9).*

*"Empecé en un club con mucha tradición, donde entrenábamos todas las categorías y edades juntos." (P16).*

### **Categoría Entrenadores.**

La importancia que le dan los luchadores a sus entrenadores es de entrega, protección, y sacrificio; pero algunos apuntan que les faltan conocimientos, aunque siempre recuerda la

motivación en los entrenamientos, y el buen trato de manera muy familiar.

*"Yo siempre me quedé con la imagen de mi primer entrenador aún, teniendo después mejores, lo que me inculcó él es lo que me marcó para llegar." (P2).*

"Yo creo que fue Manuel Sánchez, hay que reconocer que hizo ese trabajo muy bien porque me hizo enamorarme de este deporte." (P13).

*"Empecé a través de una extraescolar que hacía judo y mi maestro de judo, César García, lo que hacíamos era lunes, miércoles y viernes judo; martes y jueves lucha." (P11).*

A partir del año 2000, los entrenadores están mejor formados en su especialidad y trabajan con equipos multidisciplinares en centros especializados en lucha.

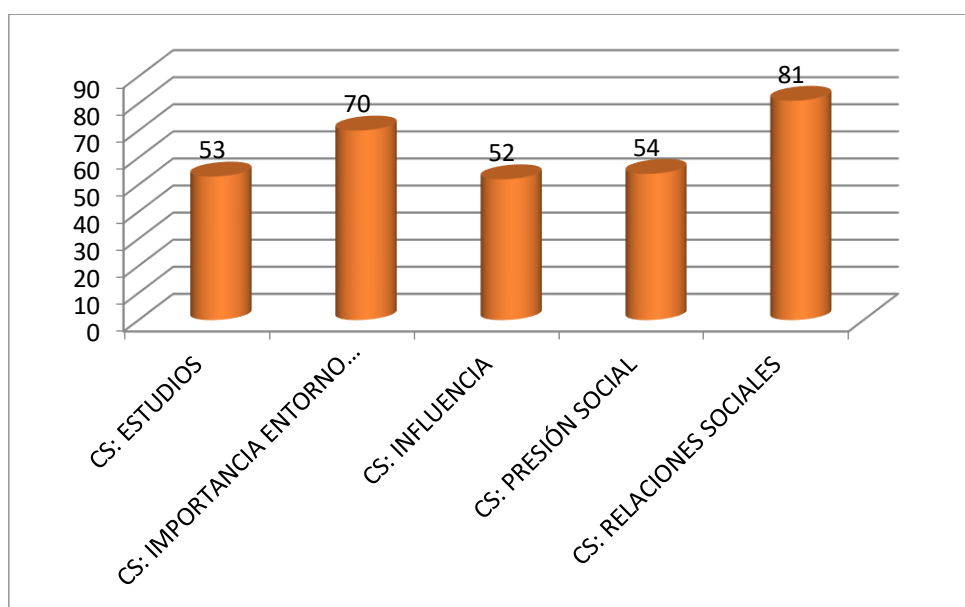
## CONTEXTO DEPORTIVO



Ilustración 15. Dimensión Contexto Deportivo

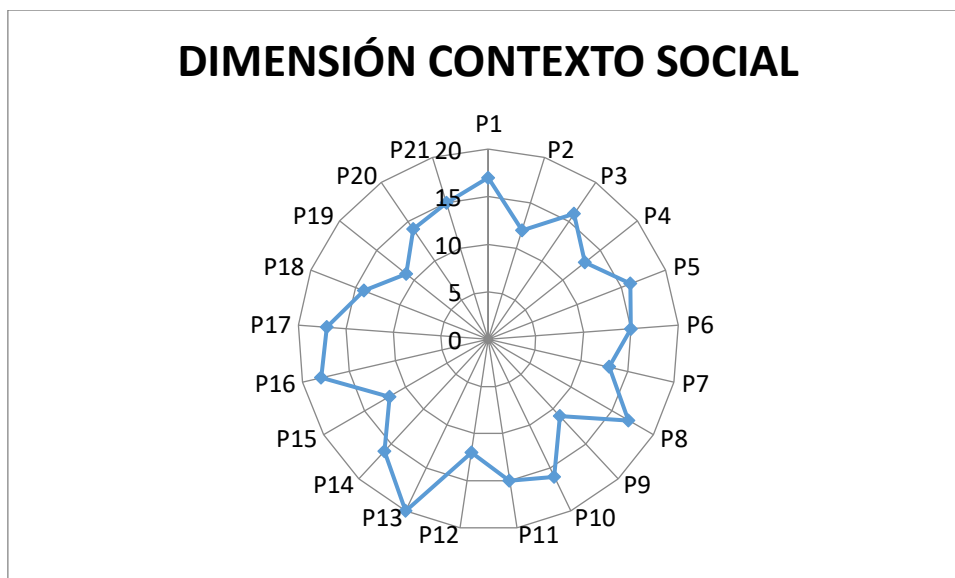
### 5.3. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL

La dimensión contexto social (CS) hace referencia a la importancia que le dan los luchadores olímpicos a su entorno más cercano, que valor le dan a los estudiado y su modo de compaginarlos. Si se sienten presionados, las relaciones sociales como participan en su vida. CS, se divide en cinco categorías, con 310 ua (tabla 15). En la gráfica 30, hay una ponderación entre los códigos de influencia, estudios, y presión social con 52, 53 y 54 ua, en cambio la importancia del entorno con 70 ua, y por último las relaciones sociales es lo que más aporta con 81 ua.



Gráfica 30. Categorías de la dimensión Contexto Social.

La gráfica hermenéutica de la dimensión del Contexto Social (G31), el participante P13 con 20 ua, señala un pico en la aportación de ua por extensión. Por el contrario, el registro del P9 y P19 es bajo con 11ua.



Gráfica 31. Gráfica hermenéutica de la dimensión Contexto Social.

### Categoría Importancia Entorno Cercano e Influencias

En esta categoría se analiza la importancia que ha tenido el entorno más cercano y quienes han sido las personas importantes en su proceso de formación como luchadores olímpicos.

Sobre el entorno cercano hay que hacer una aclaración, en el análisis por la incorporación al equipo nacional y las largas concentraciones en el CAR de Barcelona. Distinguiendo tres etapas, la primera ciclo 1984-1992, segundo ciclo 1996-2000, y tercer ciclo 2005-2016.

*"Al aspecto de sacrificio por estar ahí el día a día durante años es duro. Había gente en el CAR que no aguantaba la presión más de dos años, tenían que marchar. El apoyo familiar y el futuro es decir el trabajo." (P4).*

*"Yo creo que la importancia fue que no me impidieron. Mis padres sencillamente me dejaban hacer y a ellos les parecía bien, no tuvieron una gran implicación ni a favor ni en contra, sí que me apoyaron, pero no eran de aquellos que iban a los entrenamientos o a las competiciones. Mis amigos, ese grupo que me llevó a hacer lucha, se constituyó en mi grupo de amigos, de ahí salió mi mujer, todo esto pues seguramente me llevó a la práctica de la lucha." (P3).*

*"Creo que tiene que haber medios y una transmisión de valores a los padres. Ahora hay una hipervaloración del deporte, de los logros deportivos. Tengo ese problema con mi hijo, decirle que lo importante no es esto, lo importante es lo otro (los estudios). Al final se lo he dicho muchas veces, pero en el día a día se da cuenta de que a mí lo que más importa es la lucha, porque lo que le pregunto es de ese estilo, hablamos más de lucha que de lo otro, con lo cual le estoy transmitiendo un valor que no es el más adecuado, pero es que a mí lo que me gusta es la lucha. Mi hijo va a llegar a un punto que tendrá que decidir, si invertir toda su vida, como yo en su momento cuando llegué a Barcelona. Pero la diferencia es que en esa época yo ya era profesional, pero él ahora mismo no lo es ni tampoco en un plazo breve." (P15).*

En el entorno cercano están muy influidos por sus iguales con los que comparten el entrenamiento, ocio y salidas a campeonatos y en segundo lugar las familias.

### **Categoría Relaciones Sociales**

En esta categoría presentamos la importancia que le dan los atletas a las relaciones sociales fuera y dentro del deporte, como muestra la (Gráfica 30) las mismas son las que más aporta a la dimensión CS, con 81 ua.

*"Es importante. Está claro que cuando vives en la burbuja el peligro de que cuando la burbuja estalle y se vuelva una bomba es muy alto. Cuando las cosas van bien no nos damos cuenta de que hay que tener otra forma de ver las cosas, no todo circulando todo alrededor del deporte." (P17).*

*"Sí, el deporte es parte de mi vida, pero es importante tener otro apoyo, compaginarlo incluso con otra gente fuera de la lucha." (P20).*

*"Yo no vivía en la residencia porque necesitaba desconectar y tener mi entorno fuera de la lucha y del deporte, es importante tener la cabeza en otros asuntos. Yo tenía mis ratos de ocio, mis amigos de toda la vida y mis fines de semana, cuando me lo permitía los entrenos y las competiciones con gente de otro entorno." (P4).*

*"Debes tener un apoyo tanto familiar como tu entrenador, como tus amistades. Tienes que juntar el entorno familiar, el entrenador y después las amistades. Tienen que hacer el vínculo de que te sientas bien." (P1).*

*"De todo un poco. Dentro de mi deporte me he encontrado gente muy buena como gente que es mejor tener lejos. Pues esto es igual en la sociedad, en la familia y en los amigos." (P5).*

## Categoría Estudios

En esta categoría se observa la prioridad que le dan a los estudios los atletas, como los han compaginado y si cuentan con alguna titulación académica.

De los veintiún luchadores, diez tienen estudios superiores, uno estudio dos carreras. Los once restantes no tienen estudios superiores, cinco han realizado formación profesional el resto dejaron de estudiar para incorporarse al mundo laboral, dos de ellos son bomberos y cinco son entrenadores superiores FILA.

Tabla 14. *Titulaciones académicas y profesionales.*

Titulaciones	
Licenciado en Educación Física	3
Terapia ocupacional	1
Turismo y Ciencias del trabajo	1 M.
Magisterio de Primaria	1
Licenciado en Psicología	1
Licenciado en Filosofía	1
Grado Superior en Idiomas	1
Máster en Alto Rendimiento	1
Máster en Alta Dirección Deportiva	1
Formación Profesional 2º	1 M. 6 H.
Entrenador Superior FEL y FILA	4
Bombero	2
Total	24

*"Han ido un poco a la par, porque yo entré a la universidad un año antes de entrar en el CAR, y compaginaba la universidad con los entrenamientos y con los viajes, iba a curso por año. Estudié Turismo y Ciencias del Trabajo, tampoco era Medicina, con un poco de constancia y estudiando cuando tenía los exámenes más o menos se podía compatibilizar. Ahora está más complicado por la reforma de acudir más a clase, más horas presenciales. Yo iba a los exámenes, hacía las prácticas y no tenía nunca problemas". (P19).*

Lo que expresa el P14 es una realidad en el mundo de la lucha:

*"En mi caso sí. Ten en cuenta que empecé la carrera con dos años de retraso, hago el segundo de bachillerato en dos años porque faltaba muchísimo a los 17-18 años. Para mí lo primero era no perderme un mundial, un europeo, una prueba, un campeonato internacional. En el último año*



*junior hice junior y sénior, once veces tuve que bajar de peso ese año. Lo tenía claro. De hecho, la carrera universitaria la he sacado en once años solamente por el hecho de poder cogerme asignaturas que me permitieran estar presente en los campeonatos. Siempre estuvo por delante el rendimiento deportivo que la cuestión de los estudios, pero nunca la descuidé. Siempre prioricé en la cuestión deportiva porque todos sabemos que la edad en la que puedes practicar deporte dura hasta los 30 años y los estudios los puedes realizar toda la vida. Esa es la premisa desde la que yo partía", (P14).*

La mayoría de los luchadores le dan más importancia al deporte en primer lugar, en segundo los estudios y el tercero la salida laboral, aunque esta les preocupa.

*"Ahí ha habido lagunas. La verdad es que no lo hemos hablado a partir de los 14-15 años. El primer año en el instituto fue un fracaso claro. Tuve lesiones y se me juntaron varias cosas. Tenía cierta preferencia por el deporte, estaba claro. Me costó mucho terminar el bachiller y retomarlo luego de mayor." (P12).*

### **Categoría Presión Social**

En esta categoría se pretende conocer si se han sentido presionados en algún momento por su entorno social más cercano.

A continuación, se señalan algunas citas significativas:

*"No, no. La presión era mía. La presión no venía del exterior, venía del interior, era mía. Yo tenía que mejorar en mi práctica deportiva e intentar ser lo mejor que pudiera. Ha habido gente que ha intentado influenciar en mí y les he dicho que se apartaran. En el tema de insistir en que tienes que conseguir y tienes que hacer, les he dicho que no me interesaba." (P8).*

*"En el entorno familiar nunca, en los amigos tampoco. El entorno de entrenadores y tal, no directamente, pero creo que sí en el interior, en el subconsciente, siempre teníamos un respeto, me sentía un poco presionado por el entrenador, por su trabajo. Buscar el reconocimiento y completar un trabajo bien hecho, intentar conseguirlo, no abandonar". (P10).*

*"La familia siempre me ha motivado. Yo recuerdo en los JJOO salir y ver a mi familia en la grada, te daba un plus de esfuerzo, puede que haya gente que le ponga nervioso, pero a mí me daba un plus de esfuerzo, de sacrificarte por ellos, satisfacerles a ellos. Y como entrenadores, la presión cuanto más nivel tienes y más resultados tienes, la presión es mayor. De entrenadores, de federaciones, de club, si hay dinero de por medio la presión aumenta más." (P9).*

## CONTEXTO SOCIAL

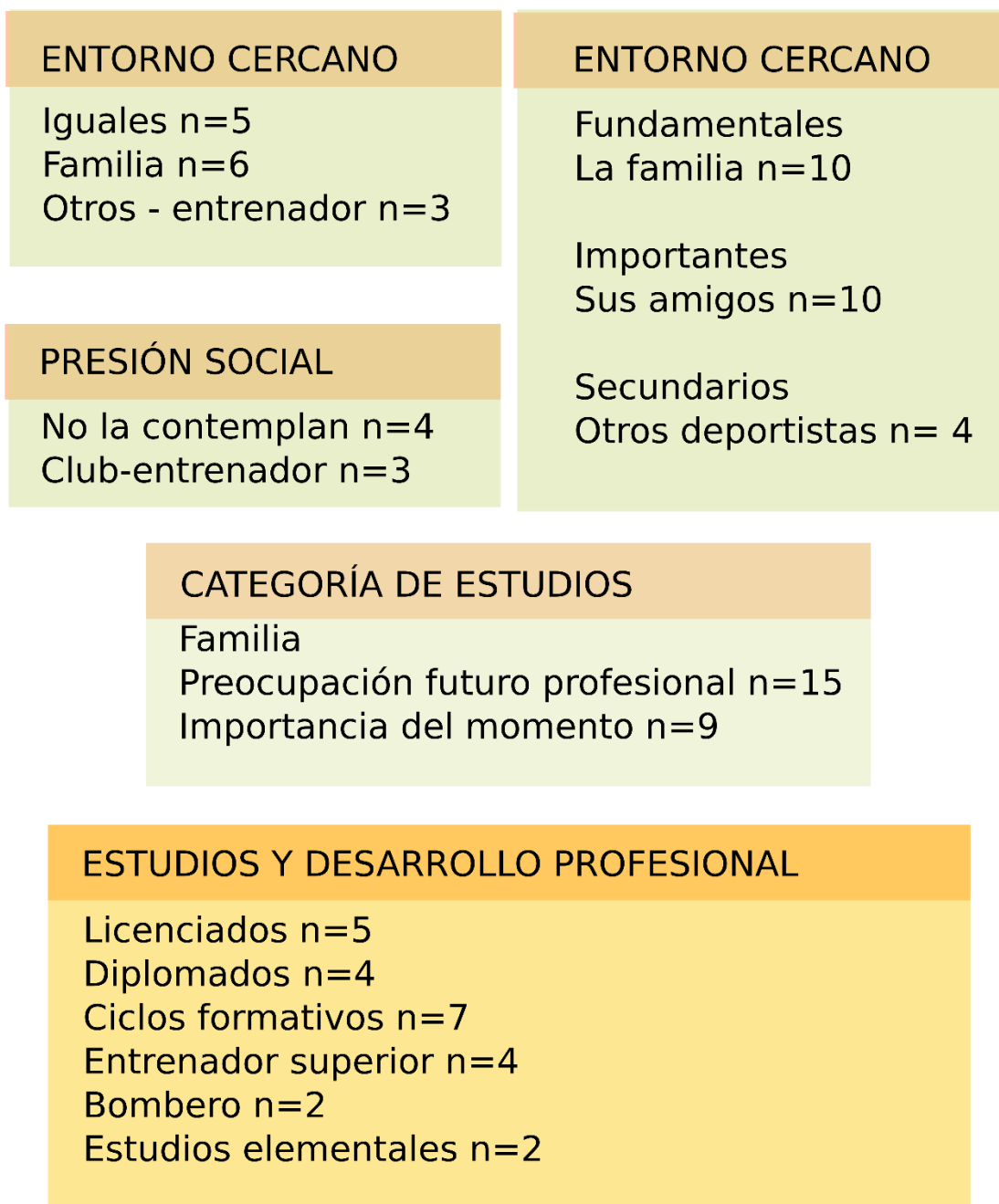
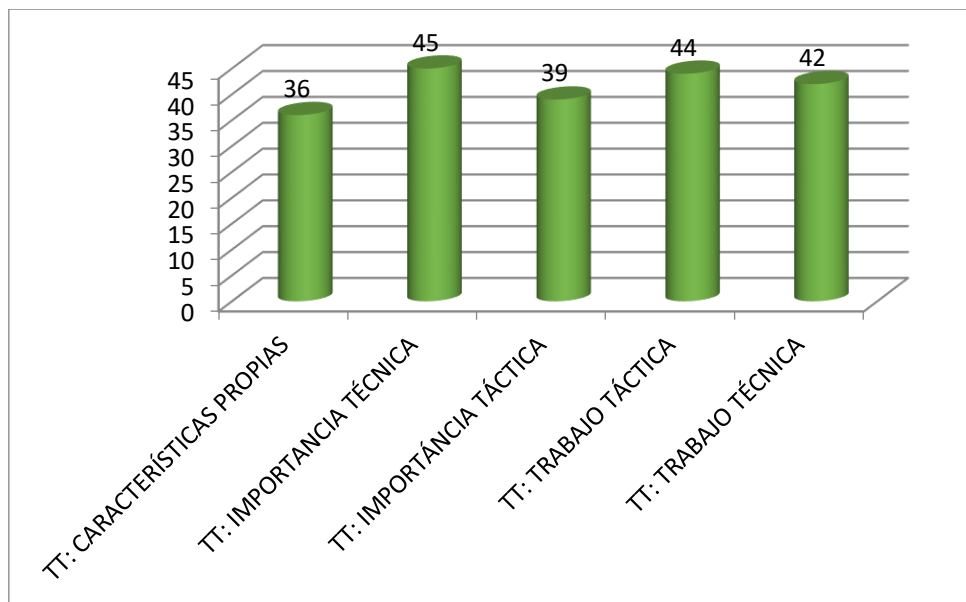


Ilustración 16. Dimensión Contexto Social

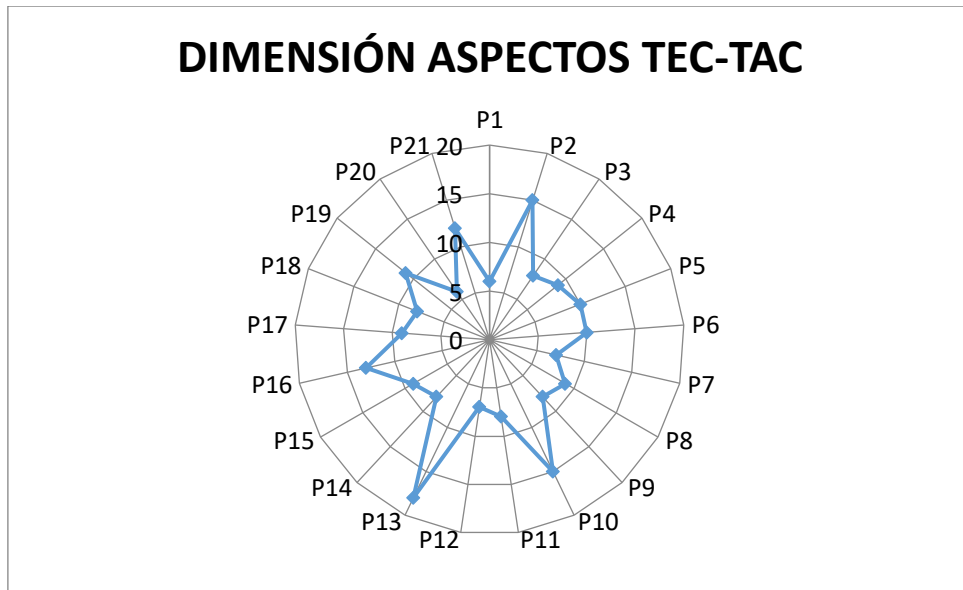
#### 5.4. RESULTADOS DE LA DIMENSIÓN TÉCNICO- TÁCTICA

En esta dimensión se analiza qué importancia les dan los participantes estudiados a los aspectos técnico-tácticos durante su proceso de formación deportiva, como desarrolla la técnica y que etapas son más importantes profundizar en la táctica, y si el trabajo tiende hacia los complejos técnico-tácticos. La dimensión se divide en cinco categorías, con 206 ua. Como se observa en la Gráfica 32, hay una ponderación creciente entre los cinco códigos: características propias, importancia de la táctica, trabajo de la técnica, trabajo de la táctica e importancia de la técnica, 36, 39, 42, 44, y 45 ua.



Gráfica 32. Dimensión Técnico-Táctica.

La gráfica hermenéutica de la dimensión aspectos técnico-tácticos (Gráfica 33), el participante P1 y P20, con 6 ua, P7 y P12 7 ua, señalan una desviación centrípeta importante indicando pocas ua. Por el contrario, los puntos de extensión nos indican mayores aportaciones por participante P13 con 18ua, los P2 y P10 con 15ua.



Gráfica 33. Gráfica hermenéutica de la dimensión Técnico-Táctica.

### Categoría Importancia de la Técnica

Con analizamos la importancia que le dan los luchadores a los aspectos técnicos durante el proceso de formación deportiva.

Los participantes entrevistados piensan que la enseñanza y el aprendizaje de los grupos de técnicas establecidas en los programas para cada edad y la progresión por la complejidad están bien en su opinión. siendo lo más importante como muestra la (Gráfica 33) en la importancia técnica con 45 ua. Pero no todos están de acuerdo en su administración, pasamos en la parte inferior con algunas de sus citas.

*"La lucha es un deporte meramente técnico, con lo cual cuando yo empecé la lucha había un retraso porque estábamos a años luz. La técnica es un apartado fundamental." (P2).*

*"Nosotros teníamos un pequeño abanico de técnica y llegábamos al alto rendimiento y ya lo otro que tenemos que aprender ya se nos pasó para coger las habilidades exactas, para automatizar técnicas que ya a ti te cuesta porque eres mayor, lo cogerás, pero ya no son habilidades que tú tienes dentro; tienes que ir aprendiéndolas poco a poco, más lento." (P5).*

"No, qué va, qué va. Nosotros hemos ido aprendiendo. En el aspecto técnico pues es verdad que nosotros empezamos la lucha con A B C, no sabíamos más. Venían aquí y nos explicaban cuatro

técnicas y te quedabas alucinado. En la formación vas aprendiendo con luchadores de otros países en concentraciones. El aprendizaje que tenía que haber sido de joven no lo tengo." (P10).

*"Yo creo que la cuestión técnica es fundamental, uno debe tener conocimiento de la disciplina que hace. Sobre la mesa hay grandes entrenadores que les está dando muy buenos resultados trabajar desde la especialización. En vez de más técnica, poca y muy especializada. Ese es el paradigma del alto rendimiento, trabajar pocas cosas y hacerlas perfectas." (P14).*

De esta forma los luchadores con una buena prevalencia técnica se imponen sobre adversarios con mejores condiciones físicas en la mayoría de los casos.

### **Categoría Trabajo de la Técnica**

En este rango como muestra la (Gráfica 32) quiere conocerse en el trabajo de la técnica aportando 42 ua, intentamos esclarecer de qué manera han desarrollado el trabajo técnico largo de su carrera deportiva.

*"Hay una edad en la que los primeros años, hasta los 10 o los 12 años, que es difícil meter técnica. Pero yo creo que a partir de los 12 absorben, o antes, según los años que lleven haciendo la práctica deportiva. Hay niños que ya con 10 años absorben rapidísimo las técnicas y son capaces. Yo creo que a esa edad ya hay que hacer tecnificación, es una forma de que aprendan que hay muchas técnicas." (P17).*

*"Cuando eres cadete, sobre todo. Cuando eres más joven hay que profundizar en las técnicas, luego ya es todo táctica. Tú tienes que saber todas las técnicas y luego el aplicarlas, las variaciones para que te acoplen". (P21).*

*"La importancia de la técnica es primordial, para tú tener un gran arsenal de técnica y poder desarrollarla cuando llegues al alto rendimiento., para automatizar las técnicas propias de tus habilidades. el aprendizaje es gradual La técnica con los aspectos psicológico se integra no todos lo entrenan. Tener una capacidad técnico-táctico." (P1).*

En este sentido un gran dominio técnico-táctico a lo largo de su carrera se encamina hacia la perfección técnica y adaptación morfológica con el fin de alcanzar la maestría.

## Categoría Importancia de la Táctica

En esta clasificación como muestra la (Gráfica 32) queremos conocer en el trabajo de la táctica aportando 39 ua, los participantes estudiados piensan que la misma tiene mucha importancia y que se debe desarrollar y perfeccionar en complejos técnico-tácticos y en el proceso de formación de forma jugada e introduciendo reglas de arbitraje.

*"El aspecto táctico tiene que profundizarse más cuando el alumno, el deportista, ya entra en la alta competición. Siempre el aspecto técnico-táctico tiene que ir de la mano. Tú enseñas la técnica y a la vez estás enseñando táctica, la manera de colocarte, la manera de colocar, al contrario. Pero luego este complejo técnico-táctico se hace más complicado cuando el practicante se acerca a la alta competición, entonces la táctica es muchas veces más importante que la técnica porque se supone que la técnica la tienes asumida, y tienes asumido el aprendizaje. Entonces te falta la forma de aplicar ese conocimiento técnico y aplicarlo de la forma adecuada, hay que insistir mucho en la táctica sobre todo cuando se acerca una competición." (P13).*

*"Está claro que cuando eres así chavalito, la táctica es lo último. No trabajas nada la táctica. Y sobre todo yo lo que veo es, incluso ni los júnior trabajan mucho la táctica, y la táctica viene en el sénior casi. Pero sí tienes que saber qué rival tienes para saber si es un rival que está todo el rato atacando, o es un rival que está esperando a que tú ataques para un contraatacar. La tecnología ha avanzado y ahora están los vídeos y sabes que hay rivales que siempre van a hacer la misma, y aun así sabes que la van a seguir haciendo." (P6).*

*"Es importante, la táctica es importante. Es donde tú realmente puedes aplicar los principios técnicos en base a ella. Progresando en los entrenamientos, en los combates. Vas aprendiéndolo con tu propia experiencia que es lo que nos pasó a nosotros." (P4).*

*"Nosotros los denominamos complejos. técnico-táctico y se enseñan simultáneamente." (P16).*

Es una clara orientación hacia la motivación de los duros entrenamientos, que sufren los deportistas de elite con la finalidad de identificar la información más importante de entre todos los estímulos, dirigir su atención apropiadamente, extraer el significado y aplicarlo objetivamente en la competición.

## **Categoría Trabajo de la Táctica**

En esta se pretende determinar cuándo se comienza el trabajo táctico y si consideran que ha sido adecuado en su proceso de aprendizaje.

*"Cuando tú ya tienes un nivel técnico, la táctica es lo que hace que luego se pueda desarrollar. Eso te lo va a dar la competición, te lo va a dar la madurez deportiva que alcanzas. Pero primero debes tener un amplio bagaje técnico." (P13).*

*"Yo diría que por lo menos en el ámbito de la lucha un 25% sí que es. La estrategia, la táctica, eso te puede ayudar no solo en el combate sino también en los entrenamientos, eso es muy importante." (P8).*

*"los complejos técnico-tácticos se enseñan simultáneamente y en progresión a las características individuales y de las reglas." (P15).*

Los participantes consideran que no han trabajado los aspectos tácticos de forma adecuada, sobre todo antes del año 2000. Las mujeres y los hombres de esta nueva etapa en el Siglo XXI consideran que hay una luz al final del túnel.

## **Categoría Características Técnico-Tácticas Propias**

En esta categoría como muestra la (Gráfica 32.) queremos conocer las características técnico-táctica propias, aportando 36 ua, los luchadores están divididos claramente en su postulado.

*"Quizás tenía perfeccionado un par de movimientos técnicos que me gustaban, pero después tácticamente sí era una persona que tenía mucha condición física, yo he sido una persona, he sido un luchador que muriéndome he tirado adelante; y ha sido una capacidad de resistencia y de sacrificio total. Yo me considero como un luchador arraigado en el aspecto de que mientras hay vida hay esperanza, y hay que seguir." (P5).*

*"Mi trabajo, mis técnicas, podías o no desbordar al otro, no me he parado a analizar lo uno o lo otro, cómo le sale al otro. Intentar desbordar al otro. A veces eso ha sido un freno no plantearte, una involución, no me ha permitido conseguir el éxito. Si me hubiera parado y tomar algunas decisiones, por eso tener una persona detrás es importante." (P12).*

"Yo he sido un hombre técnico tanto en judo como en lucha, lo que pasa es que no tenía una base buena de técnica, con lo cual mis conocimientos de la táctica eran menores. A medida que vas asimilando toda la técnica, la táctica la puedes desarrollar a la par." (P14).

## DIMENSIÓN TÉCNICO TÁCTICA

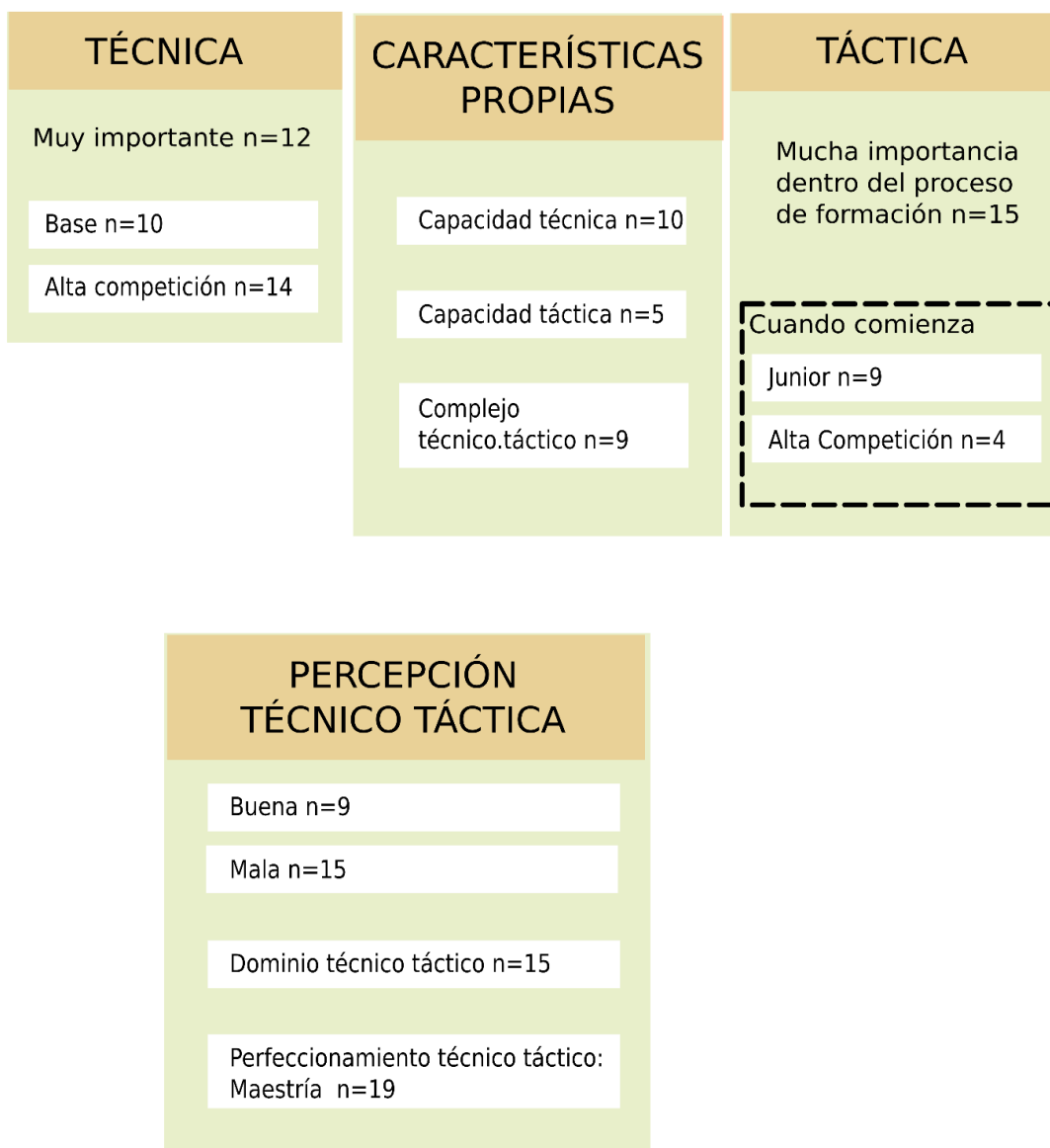


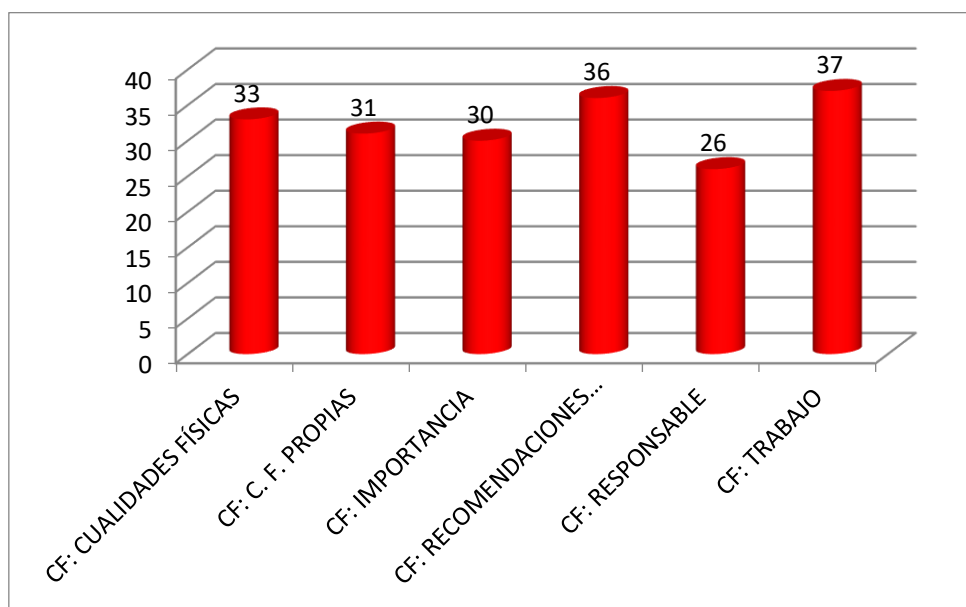
Ilustración 17. Dimensión Técnico-Táctica



## 5.5 RESULTADO DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.

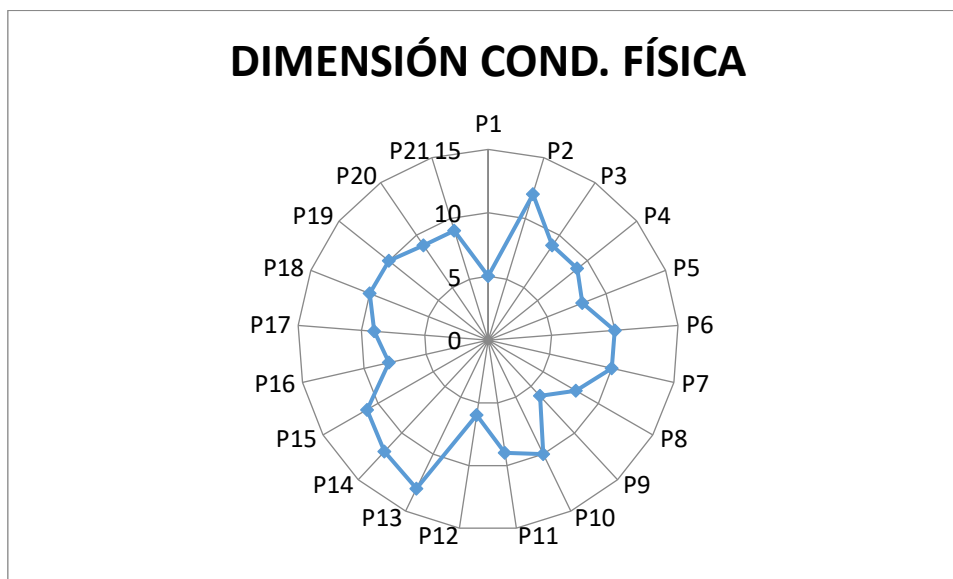
En la dimensión condición física () se analiza qué importancia le dan los luchadores olímpicos a la CF durante el proceso de formación deportiva. La lucha exige un gran desarrollo de todas las cualidades, pero nos preocupa saber qué cualidades físicas consideras más importantes, quien es el responsable de la preparación física, la importancia seguir una metodología adecuada. Qué destacarías de los participantes en categorías inferiores y en las categorías superiores.

Esta dimensión se divide en seis categorías, con 193 ua (Tabla 17). Como puede observarse en la barra de la , el responsable de trabajo de la CF contempla menos ua con 26. En cambio, en las demás barras se establece una creciente de 30, 31, 33, 36 y 37 ua respectivamente.



Gráfica 34. Resultados por categorías de la dimensión condición física.

La gráfica hermenéutica de la dimensión Condición Física (Gráfica 35) como podemos observar a continuación, el participante P1 con 5 ua, P10 y P12 6 ua, señalan una desviación centrípeta importante indicando pocas ua. Por el contrario, los puntos de extensión nos indican las mayores aportaciones por participante P13 con 13ua, los P2 y P14 con 12ua.



Gráfica 35. Gráfica hermenéutica de la dimensión Condición Física.

### Categoría Responsable Trabajo Condición física

Durante el proceso de formación quien ha sido el responsable de la preparación física del luchador.

*"En etapas inferiores no se hacía preparación física, solo se daba la técnica y dentro de la técnica se hacía algún trabajo físico. A medida que se ha ido evolucionando yo he trabajado con el primer preparador físico en el año 90-91 en mi incorporación al CAR." (P21).*

*"Tuve a lo largo de casi toda mi carrera deportiva un preparador físico." (P14).*

*"En primer lugar tenía una preparación física, pero no como preparador físico. Una persona va entrenando muchos días esto te hace estar físicamente bien, pero no tenía un preparador físico. Teníamos en la federación vasca un médico y un preparador físico, pero eran entrenamientos en bases. La figura de preparador físico como tal pudo ser Joan Soler. Eran los mismos entrenadores con conocimientos de preparación física, enfocada a los entrenamientos de lucha. Era justo para los entrenamientos federativos, no era un seguimiento para todo. Y luego en el CAR fue Joan Soler." (P11).*

En las primeras etapas el entrenador hacia las funciones del licenciado en Educación Física, (LEF) conforme se incorporan a los CAR y CT ya disponen de un LEF.

### **Categoría Trabajo Condición Física**

En esta categoría se encuentra el mayor aporte de 37ua, determinado como se ha desarrollado la CF durante el proceso de forma integrada con T-T o de forma independiente o específica.

*"En una primera etapa separado, con Soler era todo integrado." (P3).*

*"Integrada. Hoy en día se está trabajando integrada y es la mejor manera de conseguir los resultados. El licenciado de educación física tiene que hacer un trabajo y tiene que hacer la transferencia junto con la lucha. Sin malinterpretaciones, cada fase. Creo en los licenciados, estoy trabajando con uno muy bueno y estamos haciendo un trabajo muy bonito. Pero sí es verdad que desde que empecé la temporada y ahora que estamos en la competición, sí estamos haciendo una fusión, pesas con técnicas." (P13).*

En la primera etapa se planeaba la programación de la CF por partes. Desde el año 2000 se tiende a realizarla integrada, preparación física con la T-T en la mayoría de los luchadores.

### **Categoría Recomendaciones sobre el Trabajo de Condición Física**

En esta categoría se pretende conocer cómo se debería entrenar la condición física durante el proceso de formación de los luchadores.

*"Yo pienso que todos debemos tener las capacidades en todas las categorías, lo que pasa es que el pesado no va a ser tan ligero como el de 52. Todos tenemos que trabajar todas las capacidades, a lo mejor a alguno en concreto le fallará la fuerza, pero no puedes dejar de trabajar la velocidad, la resistencia. Todos podemos trabajar, pero con menos capacidades. Todas las habilidades y todas las cualidades hay que trabajarlas. En el peso pequeño la resistencia es vital, y la velocidad mucho más. En el grande es verdad que no son tan combativos, pero también deben tener capacidad de resistencia y otras capacidades. Va en el orden de la estructura de cada luchador." (P5).*

*"La lucha es un deporte que yo siempre he dicho que es como jugar al ajedrez con tu propio cuerpo. Digo esto porque en el tapiz donde se practica la lucha hay un montón de espacio que tienes que ir ocupando dentro de la competición. Si no tienes una buena preparación física no*

*puedes hacer los desplazamientos adecuados ni ejecutar la técnica en el momento oportuno. Para todo esto necesitas tener una buena preparación física. Con la condición física la incertidumbre va disminuyendo y te deja de preocupar. Cuanto más preparado físicamente esté un competidor, menos incertidumbre y más facilidad tendrá para ejecutar los movimientos y colocarse en el tapiz que es el tablero de ajedrez de la lucha." (P8).*

El setenta y cinco por ciento señalan que el trabajo de CF se debe realizar desde los 13-14 años.

### **Categoría Cualidades Físicas Propias**

Qué cualidades físicas son las que prevalecen en uno mismo.

*"Y algo muy personal, yo soy de los luchadores, al margen que estoy limitado de técnica y de fuerza a lo mejor. El plus, que cuando te estás muriendo y arrancas, eso es lo destacaría de mí. Como una fuerza explosiva y de resistencia." (P5).*

*"Para mí ha sido muy importante porque depende mucho de mi condición de fuerza." (P6).*

*"En mi caso siempre me he planteado las cualidades físicas como el soporte que me iba a permitir trasladar mis gestos técnicos al combate. La primera y más importante que destacaría fue tener, como poco, un mínimo de fuerza que te permita que el otro no te pase por encima y no te posibilite ni demostrar tus propias técnicas. Debes tener tu propio soporte de fuerza, suficiente para poder aguantar las situaciones de embiste, resistencia, mantener la posición, etc. Porque si un tío es muy fuerte y te hace un jalón, no te deja ni luchar. Primero fuerza, muy importante. Y luego mantener esa fuerza, la resistencia de la fuerza es muy importante." (P14).*

Las cualidades físicas más significativas las encontramos en: las diferentes manifestaciones de fuerza, 11 luchadores: 10 hombres, 1 mujer. Resistencia: 6 luchadores: 4 hombres y 1 mujer. Agilidad-flexibilidad: 1 hombres. Velocidad: 3 hombres.

### **Categoría Importancia Condición Física.**

En esta categoría se pretende conocer la importancia que le dan los luchadores a la condición física durante su proceso de formación.

Respecto a la importancia del trabajo, el 75% afirma que en la lucha olímpica es fundamental en las primeras etapas realizar una preparación multifacética como estructura

inicial, en la categoría cadete. Y una preparación de la condición física de manera más específica en la categoría junior. El otro 20% de los participantes no le da importancia en las primeras etapas, describiendo que los combates son su preparación física. Un 5% no contesta.

*"Todas. Lo que pasa es que cuando tú por ejemplo tienes un déficit en una cualidad física, que para su estudio se dividen en la fuerza, la velocidad, la resistencia, elasticidad. Pero luego es todo un conjunto, en realidad no se puede dividir tan fácilmente, sólo para estudiarlo por separado. Cuando una persona no es muy fuerte ¿Cómo suple esa diferencia de fuerza con el contrario? Pues con una asimilación técnica, una buena flexibilidad, vas compensando. Yo no he sido nunca una persona muy flexible. ¿Cómo lo suplía yo? Pues a base fuerza, aumentando el nivel de fuerza. La suma de todas las cualidades físicas te da un porcentaje, entonces tienes que igualarlo con tu contrario. Puede que sea más fuerte que tú, pero no por eso te va a ganar, ni tú le vas a ganar por tener una cualidad física más desarrollada que el contrario." (P8).*

*"Ahora mismo la condición física es fundamental en deportes de combate donde la fuerza es un factor clave casi, como es en lucha, es fundamental. Si no eres una persona que trabajes en ese aspecto es difícil llegar a la élite." (P2).*

*"La verdad es que yo me lo tomaba muy en serio porque sabía que con el físico se podía ganar muchos combates." (P19).*

### **Categorías más importantes.**

Con esta categoría nos interesa conocer cuáles cualidades físicas consideran que son más importantes para llegar a la élite. Y cuáles de ellas cuáles más destacables en las categorías infantil-cadete y en las superiores junior-sénior.

Con respecto a las categorías infantil-cadete:

*"Veo primero que nosotros tenemos que hacer un poco, sobre todo los que trabajamos con niños pequeños, hacer un acompañamiento a la propia biología. La biología te va marcando unos tiempos y no es recomendable, según dicen los expertos, forzar mucho la máquina cuando son chiquitines, meterles ejercicios de fuerza muy pesados. Más es trabajar con el propio cuerpo y cuando los niños van cambiando de categoría en función del crecimiento que van teniendo, se tiene que hacer un ajuste a la categoría de peso, valorar la cuestión de la grasa para adaptarlo a una categoría que pueda ser óptima y empezar a trabajar la fuerza. Trabajo de pesas, trabajo de circuito de autocarga para la fuerza, trabajo para la fuerza máxima, pero conforme los chicos se*

*van desarrollando y se van poniendo fuertes, casi sin hacer nada hasta los 11, 12 a 13 años."*  
(P14).

Con respecto a las categorías junior-sénior:

*"En lucha potencia, explosividad y sobre todo una capacidad aeróbica y anaeróbica adecuada porque en los combates hay muchos momentos anaeróbicos que tienes que aguantar una capacidad pulmonar, una resistencia a la fuerza también. La lucha es muy completa."* (P19).

Sin embargo, para un 97% es muy importante en las categorías inferiores fuerza la agilidad y velocidad. Y en las superiores, en primer lugar, está la fuerza-resistencia y en segundo lugar la fuerza explosiva. Un 3% consideran que todas son importantes por el carácter condicional.

## DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA

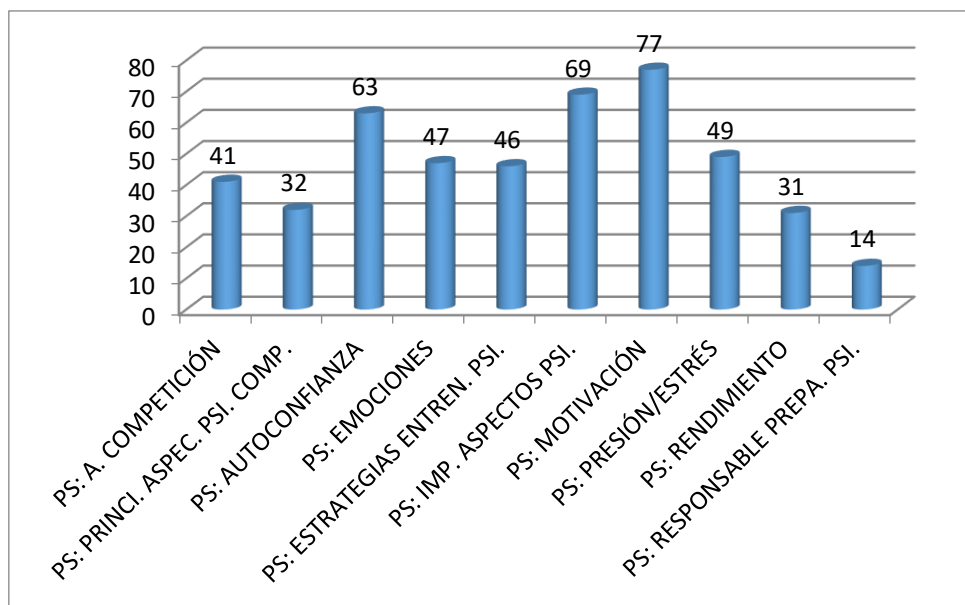


Ilustración 18. Dimensión Condición Física

## 5.6 RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA.

En esta dimensión (Gráfica 36) analizamos la importancia que le dan los participantes motivo de estudio a los aspectos psicológicos. Si han trabajado con psicólogos, de qué forma lo han hecho, qué aspectos le dan más importancia, qué aspectos han sido determinantes en su etapa de alta competición. También es importante indagar en las sensaciones y emociones en los entrenamientos antes y después de las competiciones, etc. Y el grado de motivación durante todo su proceso.

Esta dimensión se divide en diez categorías, y es la que más tributa al estudio con 469 ua. Como podemos observar la barra de la gráfica 36, la columna de motivación nos aporta 77 ua, situándose en primer lugar, en segundo lugar, está la importancia de los aspectos psicológicos con 69 ua. Y en tercer lugar se observa que la columna autoconfianza aporta 63 ua. Por el contrario, la columna del responsable de la preparación psicológica sólo aporta 14 ua. Las restantes dimensiones guardan un rango entre 31 ua. y 49 ua.

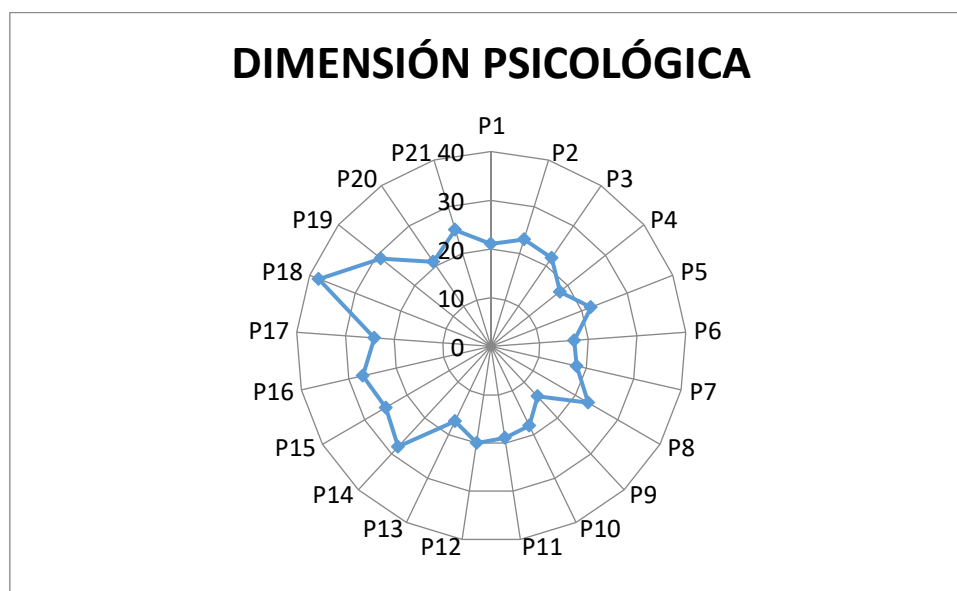


Gráfica 36. Resultados por categorías de la dimensión Psicológica.

La gráfica hermenéutica de la dimensión psicológica (Gráfica 37) participante P9 con 14 ua, P6 y P13 con 17, y por último participante P4 y P7 con 18 ua, señalan una desviación



centrípeta importante indicando pocas ua. Por el contrario, los puntos de extensión nos indican mayores aportaciones por participante P18 con 38 ua, los P19 con 29 ua, y SP14 con 28 ua.



Gráfica 37. Gráfica hermenéutica de la dimensión Psicológica.

### Categoría Importancia Aspectos Psicológicos

En esta se analiza la importancia que le dan los luchadores a los aspectos psicológicos. La (Gráfica 36) en la columna importancia aspectos psicológicos nos indica que es la segunda en jerarquía con 69 ua.

*"La alta competición hoy en día es más o menos física y técnicamente está muy parejo. La parte que digamos que hace que te vayas a un lado o a otro es la parte psicológica." (P1).*

*"Yo he estudiado psicología deportiva en la carrera y sabía que había gente que no estaba llamada para soportar la competición esa presión, ni siquiera la dureza en los entrenamientos, era gente muy buena como compañeros, pero poco más." (P2).*

*"Para mí sí. Yo he tenido un psicólogo, Carlos, que a mí me ayudó muchísimo. Porque cuando un deportista se solo se dedica al deporte a veces siente, entras como en una rueda y a veces es un poco duro y tienes que compartir tus pensamientos. Empecé a ir al psicólogo porque creía que me fallaba algo mentalmente cuando competía." (P18).*

*"Yo creo que, como todos los deportes en alta competición, el psicológico es importante. Puedes estar muy a nivel técnico y físico, pero si llega la competición y te atenazas no te sirve de nada."*  
(P6).

Consideran el 85 % de los luchadores entrevistados que los aspectos psicológicos son de gran importancia a nivel general y prioritarios en el alto rendimiento, el 15 % estiman que no son fundamentales.

### **Categoría Responsable Preparación Psicológica.**

En ella se ha analizado, quién ha sido el responsable de la preparación psicológica del luchador. Si observamos la (Gráfica 36) en la columna de responsable se aprecia que solo aporta 14 ua, denotando que han trabajado poco.

*"Cuando nosotros salíamos ese era uno de los hándicaps, no los equipos. Nosotros llevábamos el entrenador, pero no había ni psicólogo al lado, ni fisioterapeuta, ni nadie que te pudiera ayudar."*  
(P12).

*"Es esencial. Una de las preparaciones que en mi época no existían era la preparación psicológica, y es muy importante. En mi época el competidor se comía él solo los vacíos que venían después de la competición, el estrés que provocaba la competición. Y con un preparador psicológico que se utiliza hoy en día es mucho mejor, ojalá lo hubiese tenido yo."* (P7).

*"Mi entrenador es mi Psicólogo y pienso que está muy preparado en todos los niveles como Universitario y por su experiencia en esta disciplina."* (P16).

Las nuevas generaciones de dan otra importancia:

*"Es una de las cosas más importantes para lograr los éxitos y los objetivos. Creo que el estado psicológico influye en tu actitud y tu actitud influye en el rendimiento."* (P9).

*"Yo creo que, como todos los deportes de competición, el psicológico es el más importante. Puedes estar muy bien físicamente, pero si llega la competición y te bloqueas no te sirve de nada."* (P17).

En esta categoría 13 luchadores indican que el entrenador de lucha es el responsable de los aspectos psicológicos y 8 luchadores trabajan con psicólogos deportivos.

## **Categoría Principales Aspectos Psicológicos en Competición**

Principales aspectos psicológicos que le han ayudado en su rendimiento personal. Si observamos la (Gráfica 36) en la columna de responsable se aprecia un aporte 32 ua.

*"Creo que cada deportista tiene sus propios pensamientos. Siempre he intentado escuchar las cosas positivas, a cogerlas, y desechar lo negativo. Después está el trabajo cuando subes, cuando tienes un psicólogo. Nosotros los últimos tres ciclos olímpicos tuvimos psicólogos en donde he aprendido muchísimo."* (P9).

*"La autoconfianza y la perseverancia, aunque soy un poco pesimista. Y también sistemático, siempre estoy pendiente del reloj, me gusta llegar antes de tiempo para ver lo que ocurre."* (P6).

*"La perseverancia, la motivación."* (P21).

*"Espíritu de superación. Constancia en el trabajo, saber sufrir o aguantar. Un aspecto importante de nuestro deporte es ser duro saber sufrir para llegar al máximo nivel."* (P3).

*"He aprendido mucha autoestima, saberse controlar, ser capaz de mentalizarte para dar un peso, una disciplina. Todo bien regulado y llevado es capaz de tener y me lleva a salir a los campeonatos con una serenidad bastante favorable."* (P11).

Las principales características psicológicas que debe tener un luchador olímpico, según sus opiniones: poder de sacrificio, perseverancia, motivación por la tarea en todo el proceso, aumentando la misma en competiciones y generando una mayor autoconfianza.

## **Categoría Emociones**

El estado emocional antes, durante y después de los campeonatos nacionales, internacionales o clasificatorios.

*"Cuando compites. Yo era competidor desde pequeño y ya cuando competía quería ganar, entonces yo sabía que ya desde ahí tenía algo que me gustaba y me producía adrenalina. La verdad es que siempre he vivido con esa sensación."* (P2).

*"El nervio siempre está presente. El trabajo psicológico lo contrarrestas contigo mismo diciendo que estás preparado, que estás bien, que aguantas, que has entrenado bien, que no ha habido lesiones. Al principio me ilusionaba el ser campeón y trabajaba para eso, entonces había alicientes. Cuando tú llegas a nivel internacional ves que aquello que tú llegaste a un nivel, ahora*

*es otro nivel y es un volver a empezar, un volver a empezar bastante duro porque nosotros en aquella época no estábamos al nivel técnico-táctico de otros países como Bulgaria." (P5).*

Un gran número de luchadores tenía sensaciones de preocupación y ansiedad por dar el peso, después del primer combate desaparecía. Nerviosismo o incertidumbre elevada en campeonatos internacionales y en los campeonatos nacionales responsabilidad frente a sus iguales.

### **Categoría Presión- Estrés**

Con esta categoría se investiga como la presión y estrés les puede afectar ante la consecución de determinados objetivos y si dicha presión la puedes canalizar de alguna forma. *"Muy nervioso, muy pensativo en los combates, en los contrincantes, cómo les podría contrarrestar sus movimientos técnicos y tácticos, cómo podría yo aplicar los míos. Me acostaba y soñaba con los combates, o pensaba en sueños en los combates. Todo eso provocaba un estrés físico y psíquico." (P7).*

*"He sido un tío que ha podido descansar siempre del tirón, a excepción de contadas ocasiones. Menos en uno o dos campeonatos internacionales a lo largo de mi carrera deportiva, he dormido la noche anterior como un lirón. Cuando era joven me costaba más, pero desarrollé un mecanismo que decía: "¡Basta!". Y me funcionaba bien." (P4).*

*" Fueron cambiando. Cuando vas siendo más experimentado te va cambiando mucho y no derrochas tanta energía, cuando eres más joven es al revés por los nervios. A veces se hacía larga la espera para la competición, tenías ganas de competir. Es como un compromiso, es una responsabilidad." (P10).*

La mayoría de los luchadores la presión la siente en los campeonatos internacionales. Proponen que para disminuir dicha presión/estrés se efectúen más competiciones en el exterior a diferentes niveles para ir ganando autoconfianza.

### **Categoría Estrategias de Entrenamiento Psicológico**

En ella se analiza a los luchadores olímpicos que han trabajado con psicólogos, en qué etapa, de su proceso durante cuánto tiempo, si le ha influido dicho trabajo, si ese entrenamiento lo aplican.

*"Yo creo que en momentos me han ayudado sobre todo a un control de la ansiedad, a un análisis filosófico, a darle importancia a las cosas más importantes, saber valorar las cosas, pero tampoco he conseguido hacer un plan y un trabajo." (P3).*

*"Una persona que te dirija y te encauce la agresividad hacia la victoria, el ser capaz de en un momento determinado donde tienes todo en contra poder remontar... A lo mejor en un combate ¿Cómo remontaba yo? Pues a base de esfuerzo físico y de un estrés muy grande, un desgaste psíquico muy grande, ese desgaste no hubiese existido si hubiera tenido un preparador psicológico que me hubiera ayudado." (P2).*

*"Yo tenía las cosas claras, sabía a lo que iba, y de momento me venían dudas, pero era capaz de bloquear mis pensamientos negativos. Creo que era bastante estable. Sabía que tenía que ir a luchar, me reponía cuando iba perdiendo, mantenía la sangre fría cuando iba ganando. Ganar los combates más importantes fue por eso." (P1).*

*"Siempre aprendo de mis derrotas. Estudio con mi entrenador los fallos. Esto me dado la retroalimentación cuando san producido situaciones muy similares." (P13).*

*"Creo que el tener un entrenador que vaya siempre en positivo y que inculque que se puede, y se puede, y se puede, no porque seas donde no hay tradición no puedas llegar, puedes llegar igual que los demás. Mi personalidad en general dice todo el mundo que soy muy cabezota, para mí no hay obstáculos, hay que seguir." (P17).*

En este apartado solo 8 luchadores han trabajado con psicólogos en su etapa de alta competición y de forma intermitente. Además, manifiestan que el trabajo entrenador y psicólogo es muy importante en el día a día, porque establece un programa común con objetivo prioritario de afrontar las competiciones con más garantía de éxito.

### **Categoría Autoconfianza**

Se pretende conocer el nivel de autoconfianza de los luchadores olímpicos durante los entrenamientos y campeonatos, y la influencia de esta en la consecución de resultados. cómo se observa la (Gráfica 36) en la columna de autoconfianza es la tercera aportando 63 ua.

*"Tienes autoconfianza y sabes que al final somos dos de la misma categoría, éramos conscientes que no estábamos al mismo nivel técnico que tenían otros contrincantes de otros países que llevaban muchos años de trayectoria atrás." (P4).*

*"Influye más lo que te digo del aspecto psicológico y ahí sí que te influyen los nervios. Pero la ilusión y las ganas, sí que te influye. A base de ensayo-error y a base de ir ganando y ganando confianza en uno mismo."* (P15).

*"Nadie confía en uno, como sí mismo. Autoconfianza muy alta, está claro."* (P21).

*"En un Campeonato de Europa y me encontré bastante bien. Sin embargo, también recuerdo un fallo de autoconfianza, hice un combate contra un bielorruso que fue tercero olímpico, le puntué dos veces muy bien, y luego por físico me reventó. Luego luché contra un búlgaro y probé una técnica de menos riesgo y mantuve la confianza."* (P3).

*"La competición otra vez hasta que ganaba la confianza e ir ganando los combates, entonces entre el entrenamiento y el combate te iba dando otra vez la confianza y borabas, olvidabas esa mala experiencia."* (P17).

El control emocional el 80% señaló que la autoconfianza era muy alta en todo el proceso de alta competición.

## **Categoría Aspectos Destacados**

Cuáles son los aspectos que consideras que te han ayudado para estar en la elite.

*"Las ganas que me hicieron aprender y salir de España, unos años en Bulgaria, en Rusia. Al final hay un bagaje en entrenamientos, de competiciones que es lo que te hace crecer en el deporte. Motivación al 100 por 100."* (P2).

*"El primer aspecto es trabajar, trabajar y trabajar. Ser consciente de lo que te vas a someter, te vas a someter a unos entrenamientos, tienes que trabajar mucho, saber sufrir, y sobre todo tener constancia porque si te coge un buen entrenador tendrás tu oportunidad."* (P5).

*"Eso creo que entra dentro de los genes, dentro de tus propias condiciones como humano en el aspecto de tus habilidades, de tu conocimiento, de la capacidad de sufrimiento, pero sobre todo eso se mama desde muy pequeño, desde el comienzo. La genética la trabajamos porque nosotros tenemos que ser supervivientes vamos a enriquecer más esas habilidades"* (P3).

*"Yo creo que la capacidad de sacrificio, el soportar, el tesón, la constancia. Más que capacidades psicológicas yo creo que son valores. Psicológicamente he sido frágil algunas veces, aunque intentaba parecer lo contrario."* (P12).

*"Estaba un poco hostil algunas veces. Porque también íbamos unidos al problema de la alimentación, que siempre hemos ido justos con el peso." (P10).*

*"La paciencia que he tenido. Piensa que conseguí la medalla con 35 años. Yo creo que hay que saber esperar a que lleguen los resultados." (P17).*

*"La motivación es la base, la perseverancia es el crecimiento, y la fuerza de espíritu es sacrificio y trabajo diario. Todo esto consolida tus aspectos." (P20).*

Estos son los aspectos más significativos que le han ayudado en la alta competición, algunos participantes señalan más de uno.

Motivación: (8) Capacidad de sacrificio: (7) Autoconfianza: (6)

Perseverancia: (6) Constancia: (5) Resistencia al dolor: (5) Disciplina: (4).

### **Categoría de rendimiento**

Desde esta categoría se pretende conocer por que unos luchadores rinden más que otros. Si observamos la (Gráfica 36) la columna rendimiento solo aporta 31 ua.

*"Porque saben manejarse en situación de presión. Al final aquí jugamos todos a lo mismo, todos queremos ganar, todos tienen miedo, todos tienen la misma sensación de pérdida de fuerza; porque al final tú hablas con todos los chavales y eso cada uno tiene sus miedos. Miedo a perder. Pero realmente creo que el mejor luchador es el que aguanta la presión, porque tú sales y te juegas todo en seis minutos y al final el miedo que ha aparecido es el que tienes que canalizar." (P13).*

*"Nunca estás seguro. Siempre tienes inseguridad, de si vas a poder con éste. De confianza a medias, no sabes exactamente cómo te va a salir el combate, tratas de visualizarlo, pero luego el combate, lo que has visualizado, realmente te entra el combate y no sale nada de lo que has pensado. Rara vez sale lo que has visualizado." (P21).*

*"La capacidad que siempre he tenido es de adaptación. Que me salía bien, perfecto, que no me salía bien pues bien también." (P7).*

*"Tengo ejemplos de gente que entrenan muy bien y luego en competición te preguntas cómo pueden llegar. Lo principal es falta de confianza en ellos mismos, cuando tú no crees en ti, al final no demuestras todo lo que sabes. Hay que anteponerse ante los complejos y creer que estás de igual a igual, y eso nos pasa, a mí me ha pasado y creo que le pasa a la mayoría, por lo menos en España." (P19).*

En su mayoría manifiestan que es de vital importancia la gestión de las emociones sobre todo en la etapa de alta competición y unos pocos apuntan que se desmotivan por situaciones de índole social y federativo.

### **Categoría Motivación**

En esta se pretende conocer el estado de motivación de los luchadores olímpicos durante los entrenamientos, concentraciones y campeonatos.

La categoría reina es la motivación con 77 ua. como indica la (Grafica 36). El efecto expuesto en las citas más importantes deja ver el alumbramiento en dicho proceso de formación en estos luchadores, que exponemos a continuación:

*"Sí porque esa motivación me llevaba más y quería más. Tenías una motivación de podías ir a un campeonato de Europa. A mí la vida me enseñó la lucha la cultura que yo tengo, le doy las gracias a mi deporte por todo lo que tengo." (P1).*

*"La motivación sobre todo es primero que tú creas en el trabajo que estás haciendo. Si tú haces un trabajo diario que es lo que yo digo que en las competiciones se ganan en el entrenamiento, digamos que es donde estás empezando a creer en las bases motivacionales y psicológicas para afrontar la competición." (P2).*

*"Aparte de esto tú debes tener una motivación intrínseca que te lleve a practicar la actividad, si no existe esa motivación... Yo conocía deportistas que les movía el premio deportivo, y si no conseguían el pago por su actividad lo dejaban, no les interesaba. Se movían en el deporte por lo que decía mi padre." (P8).*

*"Motivación sobre todo por el saber que tienes, aunque no estaban allí, familia en una punta en el cual podías demostrar algo de que estuvieran orgullosos, de lo que estás haciendo porque habías salido de allí y que vieran que había unos resultados. Por representar a tu país, que estabas mentalizado que representas al equipo nacional, eras el responsable realmente." (P11).*



*"Si no tuviera la suficiente motivación, se seguro que no competiría, es mi gran activación." (P20).*

En el 90% de los participantes estiman que la motivación es la orientación para alcanzar el éxito, una manera excelente de superar los entrenamientos diarios de (dos a tres veces al día), catalizando la dureza y el sufrimiento. El estímulo más importante de la competición es verte ganador.

A continuación, mostramos el cuadro resumen de la dimensión psicológica en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles en relación con las categorías estudiadas.

## DIMENSIÓN PSICOLÓGICA PROCESO DE FORMACIÓN

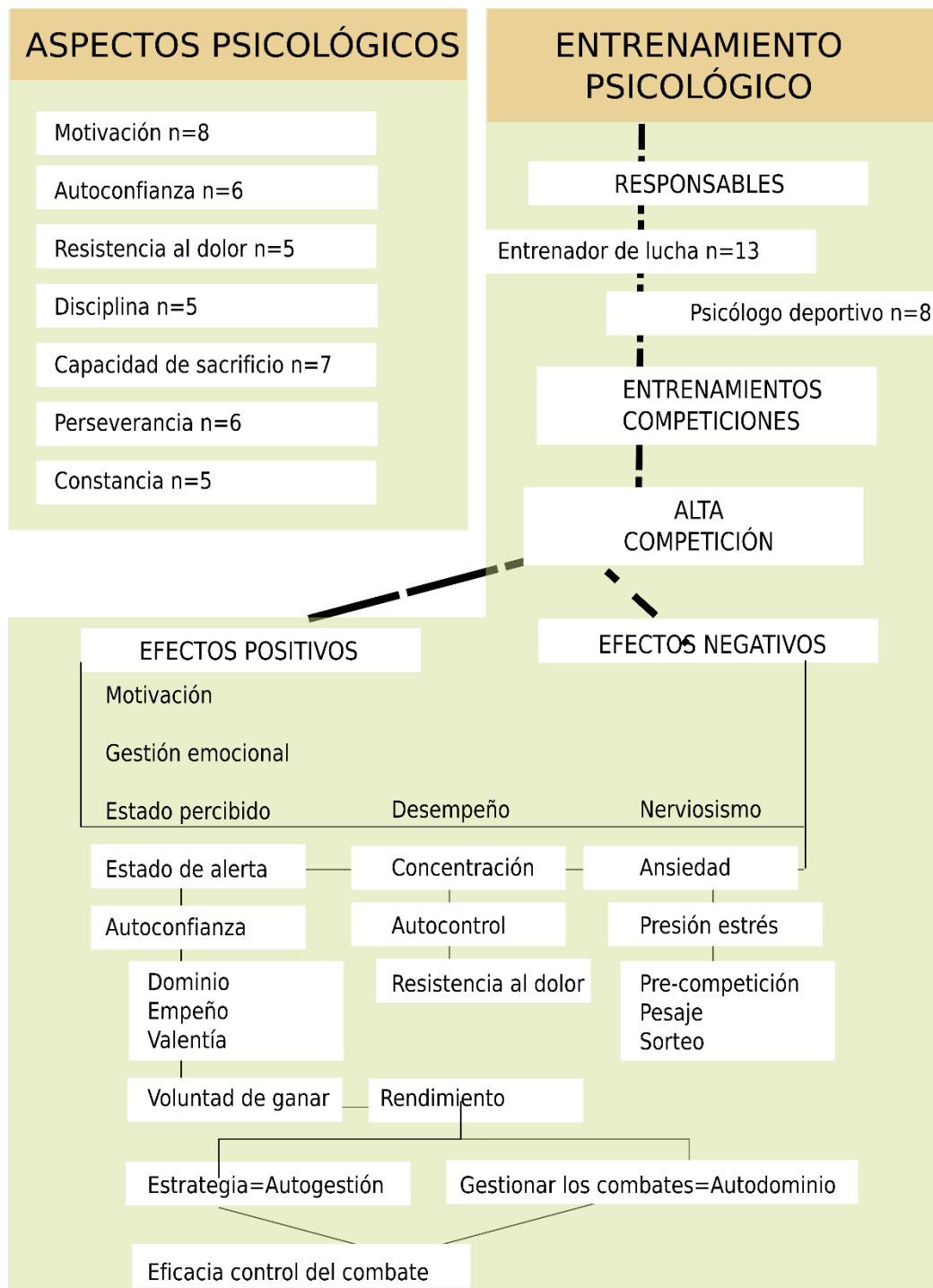
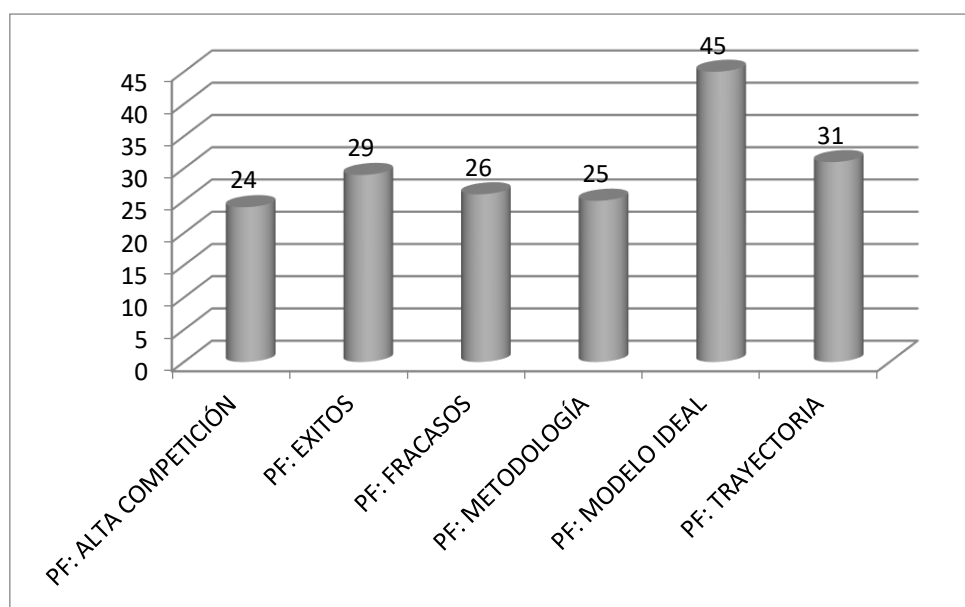


Ilustración 19. Dimensión Psicológica del proceso de formación de los luchadores olímpicos.

## 5.7 RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

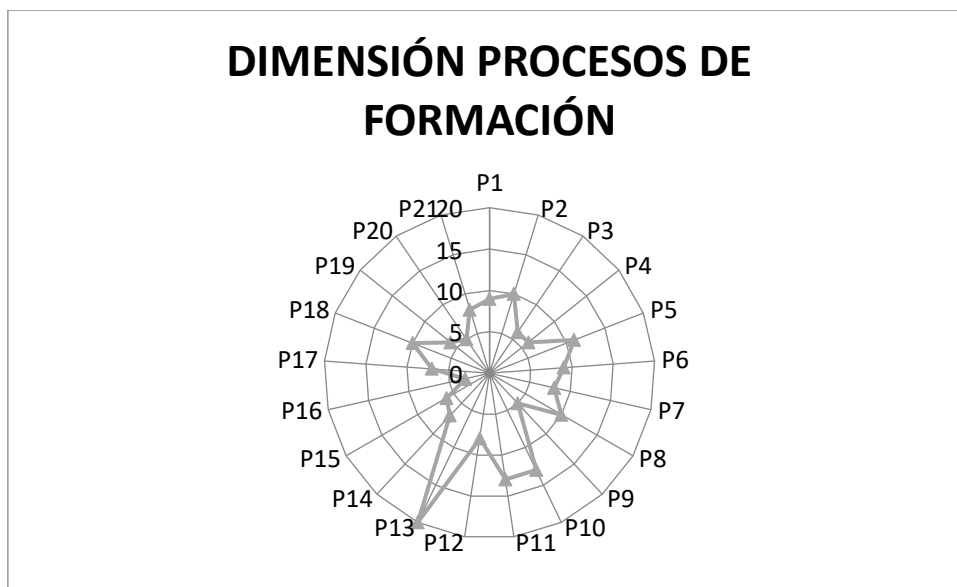
Con esta dimensión se analiza los procesos de formación, cual es el itinerario que ha seguido en cada etapa, hasta llegar a sénior. Cuantos deportistas se quedaron en el camino sin llegar a la excelencia de la elite. El momento que decidieron dedicarse a la alta competición. El modelo ideal con el propositito de mejorar la siguiente generación de luchadores olímpicos.

Esta dimensión se divide en seis categorías, con 180 ua (tabla 13). Como se observar en la barra de la modelo ideal es la categoría que más aporta con 45 ua. Por el contrario, mantienen un equilibrio las restantes que presentamos a continuación: trayectoria deportiva 31 ua, éxitos 29 ua, fracasos 26 ua, metodología 25 ua, y 24 ua alta competición.



Gráfica 38. Resultados por categorías de la dimensión procesos de formación.

La gráfica hermenéutica de la dimensión proceso de formación, participante P16 con 3 ua, P9 y P20 5 ua, señalan una desviación centrípeta importante indicando pocas ua. Por el contrario, los puntos de extensión nos indican las mayores aportaciones de P13 con 20ua, los P10, P11 con 13 ua y el P5 11ua.



Gráfica 39. Gráfica hermenéutica de la dimensión Procesos de Formación.

### Categoría Metodología

En esta categoría queremos saber el tipo de metodología que han seguido los luchadores olímpicos durante su proceso de formación deportiva. Consideramos que al ser un estudio largo en el tiempo tenemos que dividirlo en tres etapas: la primera 1960-1980, la segunda 1984-1992, y la tercera 2000-2016. Está claro que las metodologías utilizadas en cada período son completamente distintas, la información que nos han aportado los luchadores es muy variada y la ordenación complicada. Seguidamente vamos a exponer algunas de sus opiniones.

#### 1<sup>er</sup> Período

*"Al esfuerzo y al trabajo. A mí no me ha llovido del cielo. No he sido una persona que haya llegado sin hacer nada. Todo se debe al esfuerzo y al trabajo. Yo consideraba que si era el luchador de España que más entrenaba tenía que ganar." (P8).*

#### 2<sup>o</sup> Período

*"De un principio era una extraescolar que yo quería ir, no me la impuso nadie. Lo cogí con muchas ganas e iba cogiendo muy bien, mi cuerpo se iba adaptando a ese sistema de trabajo, flexibilidad, muchas acrobacias, mucho trabajo de coordinación. Cada vez te ibas encontrando mejor." (P11).*

### 3<sup>er</sup> Período

*"Las clases de lucha que yo recuerdo cuando tenía 13 años eran un poco de autodescubrimiento y poniendo énfasis en comprender un poco en cómo era el reglamento, porque a las primeras competiciones a las que asistimos básicamente conocíamos que no te podían poner de espaldas en el suelo y que tenías que tirar al otro. Fue enfocado a las clases con correctivo en cuanto a la puntualidad, inicialmente eran desde la disciplina, pero siempre metía elementos a menos que hacían que quisieras volver." (P14).*

Respecto a lo que han aportado en la primera etapa no había distinción en las clases de niños y adultos. La metodología era para todos igual, un poco más suave en caso de los niños. No se organizaban campeonatos en edad escolar ni junior. En el segundo período la FILA organiza Campeonatos Juveniles y Junior a nivel europeo y mundial. Y en el tercer período ya se organiza Campeonato Cadete a nivel europeo. La lucha al estar muy vinculada a la competición no se ha contemplado tanto su aspecto lúdico, siendo prácticamente la única finalidad la competición. En cuanto a los valores educativos las actividades lúdicas desarrolladas a través de tareas abiertas es el eje principal en la iniciación del deporte de lucha desde una perspectiva global. No habría que centrarse tanto en la ejecución técnica y poner más atención a la dinámica lúdica de la lucha, realizando juegos que potencia el desarrollo de diferentes aspectos de esta modalidad deportiva. Esta metodología es la que utilizaron a partir del 2000.

### **Categoría Trayectoria Deportiva**

En el análisis realizado sobre el itinerario deportivo a nivel de resultados en categorías inferiores, contemplando el tercer período entre los años 2000-2016. Los primeros resultados comienzan en la categoría cadetes a nivel europeo, pero son muy pocos los que acuden a dichos campeonatos. En 1991 se consigue una medalla de plata en el Campeonato del Mundo Junior de Greco-Romana, participando además en los JJOO 92.

*"Pero viendo como hemos evolucionado en estos años hasta conseguir la primera medalla europea en 2005, hasta conseguir la primera olímpica ha sido un gran trabajo por parte de la lucha española, tanto por parte de la federación, luchadores y entrenadores." (P2).*

*"A partir de los 14-15 años que participé en mi primer campeonato de Europa, estuve hasta los 33 años compitiendo. Han sido casi 17 años compitiendo. En Barcelona fue cuando lo dejé."* (P12).

*"De mi primer mundial escolar a mi último mundial fueron 18 años consecutivos. Mi último año cadete fue mi primer mundial con 16 años, y a partir de ahí no paré hasta los 32."* (P9).

La generación del tercer periodo consiguió sus primeros resultados nacionales sobre los 12 o 13 años, y los internacionales en la categoría cadete y junior entre los 17-19 años

### **Categoría Alta Competición**

En esta categoría se analiza cuando deciden dedicarse a la alta competición, los motivos iniciales, a partir de qué edad, durante cuánto tiempo han estado en alta competición.

*"Cuando me ofrecieron la posibilidad de tener una beca, y poder concentrarme con la selección española."* (P4).

*"Cuando gané mi primer campeonato nacional junior."* (P6).

*"Piensa que la lucha femenina no se hizo olímpica hasta 2004 y hasta el 98 no se hacían campeonatos de España de chicas. Entonces es cuando empiezo a tomármelo más en serio."* (P17).

### **Categoría Éxitos**

En ella se intenta conocer a qué deben sus éxitos conseguidos a lo largo de su carrera deportiva. Los olímpicos del tercer grupo son los que más éxitos han cosechado gracias a una conjunción de factores en una misma dirección: ADO, CAR, CTD, FILA, y FELODA. Por el contrario, los de la primera generación no han conseguido éxito por el poco volumen de competición, lo más importante una medalla en los Juegos del Mediterráneo. La generación segunda cosecha sus éxitos en los primeros campeonatos junior e internacionales, pero no termina de consolidarlos.

### **Categoría Fracasos**

En esta categoría se analiza la opinión de los luchadores sobre las jóvenes promesas que no consiguen estabilizarse en el camino hacia la élite.

*"En el año 82-83 que ya fui a algún campeonato de Europa. Estuve preseleccionado en el 84 para los JJOO de Los Ángeles, hubo unos problemas con la federación y no fui." (P1).*

*"Un deportista que sea talentoso a edades tempranas y después no, puede ser porque no tenga un apoyo familiar, o no tenga unas circunstancias que le vayan a favor. Hay casos que, por el entorno familiar principalmente, después por la presión, por las expectativas que puedan haber creado en estos deportistas, creo que es una parte importante de los entrenadores; no crear falsas expectativas." (P9).*

*"Quedé campeón de España y raíz de eso empecé a competir internacionalmente, pero poquito porque la federación era muy pobre y no te podía sacar a muchos sitios, aparte del todo el rollo éste que hay de las federaciones: "Tú me caes bien y vas a ir a esto o a lo otro..." Yo he tenido muchos conflictos con la federación debido a este tema. Yo podía haber aguantado más ciclos olímpicos, pero me amenazaron y me dijeron que por mi edad no podían sacarme a más sitios. Y yo les dije que siendo el mejor cómo no me sacaban, siendo campeón de España." (P8).*

Los fracasos no vienen solos, sino son una serie de hechos, el primero lo que son las infraestructuras, el segundo el económico sobre todo para salir a competir al exterior, y el tercero la falta de preparación de algunos entrenadores que aman la lucha, pero les falta cualificación técnica que actualmente cubre un equipo multidisciplinar.

### **Categoría Modelo Ideal**

En este último apartado los participantes entrevistados manifiestan que no cambiarían su deporte, pero sí su proceso por diferentes circunstancias. Seguidamente ponemos algunas citas y recomendaciones de como entienden ellos que debe ser el proceso de formación.

*"Formar grupos como una familia, con apoyo económico, académico y buen ambiente." (P7).*

*"Primero lo más importante es la preparación de los entrenadores. Necesitamos entrenadores que estén preparados. Que prepararlos no quiere decir un bagaje técnico importante ni que hayan sido grandes competidores, pero sí una formación. A partir de ahí se puede empezar. La clave está en esa formación." (P2).*

*"Un entrenamiento más científico, un seguimiento médico más adecuado, preparador psicológico, una buena alimentación seguida y baremada por un médico." (P8).*

*"Me esforzaría por estar fuera en países que me ayudaran a coger mi nivel técnico cuanto antes. Aunque no me gustaba salir mucho de casa, me hubiera gustado haber estado en otros países. Creo que sólo intentaría cambiar eso, cuando era más joven, haber estado en un sitio que me hubieran podido formar mi especialidad de otra forma." (P9).*

*"El modelo americano no me parece mal, tiene una tendencia a hacer uniforme unos estilos de lucha, trabajan sistemáticamente como mínimo en el caso de la lucha libre femenina. Nosotros hemos tenido aquí un seleccionador americano explicando ese sistema y tiene mucho que ver con trabajar con muchas cosas en común, trabajar desde principios psicológicos, a ese nivel me parecen muy buenos. A nivel de lucha escolar y del tejido de la lucha social que tienen es muy bueno, muy positivo. La formación, que yo valoro, es mixta, no sólo pagan todos los americanos, sino que los chicos abordan parte del coste de su educación, porque para ser seleccionados necesitan pagar. Pero yo no pondría como paradigma el modelo americano." (P14).*

El modelo ideal, expresado por los luchadores olímpicos se fundamenta en países con un gran desarrollo deportivo en general y en lucha en particular como es, Cuba, Estados Unidos de América y Japón.



# PROCESO DE FORMACIÓN

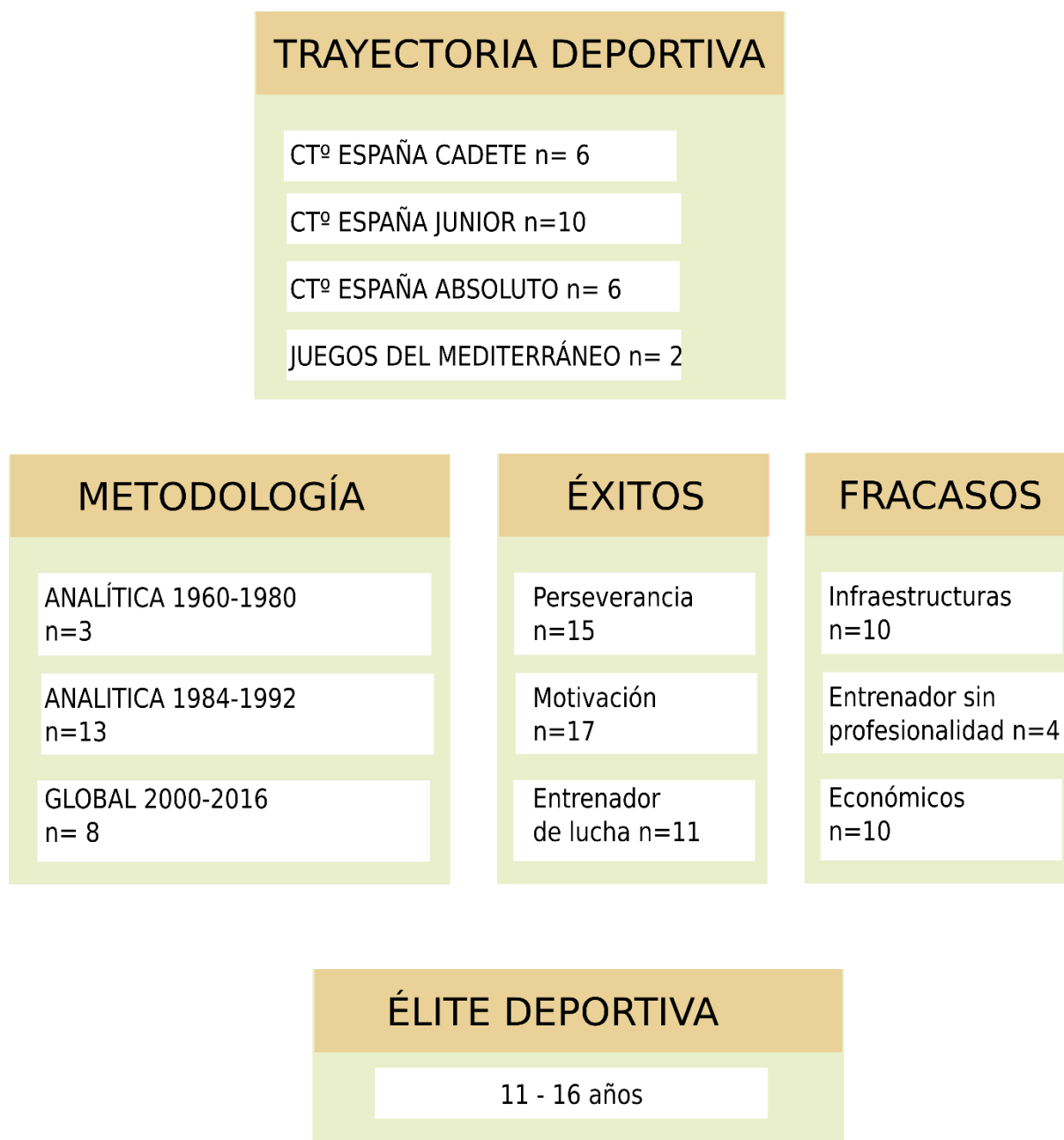


Ilustración 20. Dimensión Proceso de Formación

## 5.8. RESULTADO HISTORIA DE VIDA

### HVP:1 Ángel López Rojo

- Nace en Cáceres (España), el 29 de julio de 1931.
- Perfil morfológico: estatura 1.87 peso 87.
- Categoría: menos - 87kg. Modalidad: Grecoromana

Mi familia se traslada a Madrid. Curso estudios a nivel elemental, la economía de aquel momento no va bien, teniendo que incorporar al mundo laboral, empiezo a trabajar con 16 años de aprendiz. Mis padres me apoyaban mucho en el deporte, y la empresa donde yo trabajaba además me facilitaba que yo pudiera practicar lucha, porque mi padre era también empleado de la misma empresa. La empresa y mis compañeros del trabajo siempre me apoyaron en mi carrera deportiva.

Con una buena complexión atlética y un peso 85 kilos y 1'85 de altura, me facilita la práctica deportiva. Comienzo jugando al fútbol como deporte de equipo y remo como distracción.

A mis 17 años acudo por primera vez a un gimnasio donde se realizaba boxeo y lucha. Comenzando en la lucha porque pienso que era el deporte más maravilloso en ese momento, aunque las clases eran muy duras y entrenábamos de lunes a viernes unas tres horas por la tarde, y los sábados y domingos por la mañana. Yo tenía mucha afición y quería cada día aprender más. En base de la técnica estábamos muy limitados pues trabajábamos sólo unos veinte movimientos. La táctica no se practicaba, solamente era comprender bien las reglas del juego y saber escuchar al entrenador. Unos de mis primeros profesores fue Rafael Bendicho. En los diferentes clubs donde practicábamos nos íbamos cambiando de sitio porque tenían mejores condiciones, incluso yo colaboraba como ayudante de algunas clases. Algunos de los clubs eran el Ferroviario, Real Madrid y el Círculo Mercantil.

Heliodoro Ruíz (FEL 5º presidente) era responsable de la preparación física y entusiasta y gran competidor de lucha. Gracias a él empezamos los entrenamientos de carreras, remo y musculación. Pero lo que más nos gustaba era los partidos de fútbol con la gente del Madrid.

En mi primer campeonato de lucha en Madrid no pude ganar, pero yo tenía mucho amor propio. Gracias a eso pude superar ese campeonato donde perdí todos los combates. Todo un año estuve preparándome para el siguiente campeonato regional y no sólo gané el regional sino también el nacional. Pienso que gracias a que soy sistemático, perseverante, y con mucho amor propio, he podido afrontar muchos combates, aunque siempre he pensado en ganar.

Me dedicado a la alta competición con más de veinte años, olímpico en Roma y preseleccionado para dos JJOO más, que por diferentes motivos no se materializaron.

Mi desarrollo profesional lo realizó en una empresa industrial hasta la jubilación, en dicha empresa me facilitaron siempre la práctica deportiva y la asistencia a los campeonatos internacionales.

En la FEL, durante muchos años, fui el director técnico, asesor de lucha en el COB 92 y el 9º presidente de la FEL.

"Si empezara de nuevo me hubiera gustado realizar más actividades y campeonatos porque he visto mucha evolución en mi deporte. También conocer algún entrenador que sólo se dedicara a la lucha desde un punto de vista muy técnico."

"El modelo ideal para la lucha está en comenzar desde una base de 10-12 años, con unos entrenadores preparados técnica y científicamente. Y esa base cuidarla como si fuera una familia, que tienes que alimentar en todos los sentidos."

En el 2013 el Comité Olímpico Español me otorgó la ORDEN OLÍMPICA.

HVP:2 José Panizo Rodrigo

- Nace en Madrid (España), el 5 de octubre de 1936
- Perfil morfológico: estatura 1.85 peso 85kg
- Modalidad: Greco-romana, prueba: +87kg.

Vivo en Madrid capital con mi familia. Curso estudios a nivel elemental. En aquellos años la situación económica pasaba por momentos bajos. Mi padre regenta una carnicería,

donde comienzo de aprendiz como cualquier muchacho de la época, lo más importante era trabajar. Mi familia le gustaba que hiciera deporte.

Mis amigos me invitan a practicar deporte, dada mis buenas condiciones atléticas y mi atracción por la lucha, con 17 años comienzo mi carrera deportiva en el gimnasio del Real Madrid donde no solo practica grecorromana, sino que además podía utilizar todas las instalaciones del club gracias a un carné especial que me permitía el acceso al gimnasio con sala pesas y poder jugar al fútbol en un ambiente ideal, todo un lujo. Siendo este prácticamente mi único club durante toda mi etapa deportiva.

En 1954, ya había cumplido los 18 años siendo esta la edad mínima para poder tener licencia de grecorromana. Comienzo a competir a nivel de club “Real Madrid” y con la federación de “Castilla”. El ganar prácticamente todos los torneos, es mi fuente de motivación, me organizo y dedico más horas al entrenamiento. Con 20 años en 1956 me proclamo Campeón de España de Grecorromana en la categoría de los pesos medios en menos de 87 kg. Desde ese año hasta 1965 gana todos los campeonatos nacionales, con variación de categoría, comenzando en el peso medio en menos de 87 kg. pasando por semipesados en menos de 97 kg. y terminando en pesados en más de 97kg., puedo destacar que desde 1956 hasta 1966 formo parte del equipo de la federación de Castilla, con la que ganamos los nacionales por equipos durante 11 años consecutivos.

En el gimnasio del Real Madrid estaba instalado en el estadio “Santiago Bernabéu” donde se celebraba el Trofeo Heliodoro Ruiz de Grecorromana, desde 1951 era el más importante de la época, por poner un ejemplo: ABC Madrid 07/3/1959, página 55. Finales del IX Trofeo Heliodoro Ruiz de Grecorromana. Ganadores por clubs, la victoria fue para el equipo del Real Madrid, en segunda posición los luchadores del Gimnasio General Moscardó, y en tercer lugar los del Club Atocha. En la crónica ya aparecen los luchadores de primera categoría que más tarde serian olímpicos en lucha: peso semimedio, segundo Ángel Cueto (C. Atocha), peso medio, campeón José Panizo (C. Real Madrid) y peso semipesado, campeón Ángel López Rojo (C. Real Madrid). Los tres participamos en los JJOO de Roma 1960.

Por aquellos años las clases en la sala eran duras por el tipo de tapiz, se entrenaba unas tres horas diarias por la tarde y algunos sábados y domingos por la mañana. Los técnicos no estructuraban bien las clases, pero los luchadores y compañeros de equipo del club conforme participábamos en campeonatos internacionales aprendíamos nuevas técnicas para más tarde incorporarlas a nuestro repertorio.

Mi preparación física estaba dirigida por el preparador físico, masajista y entusiasta deportivo José Legido Pérez perteneciente al Real Madrid, todo un referente de aquel momento. El entrenamiento consistía en carreras, gimnasio más pesas y los divertidos partidos de fútbol con los del Madrid

La Federación Española contrato en 1959 a Sr. Huseyin Hilme Erkemen, entrenador turco con el fin de preparar técnicamente al equipo nacional que participaría en los JJOO de Roma 1960. Esto mejoró algo el nivel técnico. En ese mismo año participe en los III Juegos del Mediterráneo en Beirut, Líbano. Esta experiencia me situó al comprobar la diferencia de nivel con respecto a países como Turquía que eran los campeones mundiales y olímpicos de eso años.

En encuentros internacionales contra Francia, Alemania y España quede primero era uno de los pocos que ganaba ese tipo de encuentros. Nunca participe en un campeonato de Europa, ni en un Mundial. Si participé en dos Juegos del Mediterráneo, el primero en los III Beirut, 1959 y en los IV Nápoles, 1963. Un hecho curioso es que los luchadores de otros países me comentaban que cuantos combates había realizado en mi preparación yo les comentaba que unos 10, al preguntarle cuantos llevaban ellos me contestaban que unos 100. Esto me descuadro mucho, y me confirmo lo que yo pensaba que nos faltaba realizar muchos combates en nuestra fase de preparación. Esta sería una de las claves de no sacar medalla en JJOO de Roma y tener que conformarme con 6º puesto y primer (diploma olímpico) en la historia de la lucha española.

En la preparación para los JJOO de Tokio, estuve tres meses en Suecia, pero el entrenador no era profesional y lo hacía por hobby y solo me podía atender por las tardes y con los luchadores que entrenaba no podía alcanzar mi estado de forma, el nivel era bajo. Otra anécdota es que el ya en Tokio al ser el único representante de lucha que no llevaron entrenador,

estaba solo con un árbitro español como parte delegación de lucha. Mi sensación en ese momento fue un poco frustrante y de desamparo técnico.

Mis características personales: activo, sistemático y organizado. Como luchador me gustaba dominar técnicamente, era rápido y fuerte para mi envergadura.

Tras los JJOO Tokio, la Federación Española de Lucha se debilita y no presta atención a los componentes del equipo nacional, argumentando que ya estamos un poco pasados de edad. Yo opino que la experiencia de los luchadores es muy importante, solo necesitas realizar muchos combates de una forma temporal sin acumular lesiones, puedo decir que yo con la lucha jamás me lesioné; mi máxima ilusión era conseguir una medalla olímpica en lucha para España. En los tres siguientes ciclos olímpicos España no participo en lucha en unos JJOO, las razones las desconozco.

Con respecto a mi carrera deportiva, da un resultado de más de 13 años en la élite de la lucha grecorromana. Mi retirada se produce a los 33 años por decisión propia.

En mi desarrollo profesional me he dedicado al cine, participando como actor en las siguientes películas: Operación Lady Chaplin, 1966. La Casa Real del Sol, 1969. Y Si no, nos Enfadamos, 1974. El Blanco, El Amarillo y El Negro, 1975. Kilma, Reina del Amazonas, 1976. Curro Jiménez (TV Series), 1977. Rocky Carambola, 1979. Die Brut des Bösen, 1979. Asalto al Casino, 1981. Chispita y sus Gorilas, 1982. Los Desastres de la Guerra (TV Miniseries) 1983. Conan el Destructor, 1984. Los Señores del Acero, 1985. Eleminators, 1986. En el castizo barrio de Chamberí dirigí el gimnasio La Palestra junto a mi mujer María Luisa que es profesora de Educación Física.

Para futuros Luchadores, me gustaría que tuvieran las mejores condiciones de desarrollo empezando en la escuela con buenos educadores deportivos, los que tengan condiciones y les guste pasen a trabajar con un equipo multidisciplinar de profesionales dedicados solo a la lucha. Recordando que es el deporte de combate en los JJOO que más medallas aporta a un país en la actualidad.

Para terminar, quiero decir que es curioso que las personas de mi entorno me recuerden más como actor que como deportista olímpico. Aunque a mí me hubiera gustado que se me recordaran como el primer español ganador una medalla de lucha grecorromana en unos JJOO.

### **HVP:3 Luis Fernando San Isidro Vallejo**

- Nace en Madrid (España), el 8 de marzo de 1951.
- Perfil morfológico: estatura 1.80 peso 80.
- Categoría: menos - 84kg. Modalidad: Grecorromana

Desde pequeño siempre estaba corriendo, saltando, jugaba al fútbol, balonmano, baloncesto; estaba siempre haciendo deporte. Mi pasión era la montaña, la actividad al aire libre, el subir y hacer todo tipo de actividades en la naturaleza. Otro deporte que me encantaba era la gimnasia deportiva no pude competir mucho debido a mi estatura.

Mis hermanos son deportistas, mi hermano gemelo ha sido luchador también, campeón de España. Y mi hermano mayor se ha dedicado a correr tanto en maratón como en bicicleta.

Su padre que era buena persona y muy trabajador; no entendía que sus hijos dedicaran tanto tiempo al deporte sin cobrar nada.

Primero estudie la carrera de Ayudante Técnico Sanitario (ATS), y más tarde la licenciatura en Educación Física en el INEF de Madrid.

Comienzo en lucha en año 1972, con 23 años en el gimnasio Moscardó de Madrid donde entrenaba gimnasia deportiva con el profesor José Terrés. Más tarde me incorporo a la sala de lucha del INEF, donde entrenaba el equipo nacional de esta disciplina con Santiago Morales.

En el año 1977 me quedo campeón de España, a partir de ese momento formo parte del equipo nacional y empiezo a competir internacionalmente; poco porque la federación era pobre y no podía sacar a competir fuera de España.

*"Siempre me ha gustado mucho, hasta el grado de la obsesión, el entrenamiento deportivo. Creía que cuantas más horas dedicara al entrenamiento mejor iba a desarrollar la lucha en el tapiz. Cuantos más combates de lucha llevas auestas, cuantas más horas de combate y ejercicios de técnica mucho mejor. Siempre creía que llegaba a las competiciones con poco entrenamiento por eso muchas veces me pasaba."*

*"La importancia de los aspectos técnicos es la base, y esa base es la repetición, repetir hasta la saciedad los movimientos técnicos básicos, y luego ir superando el nivel para que esos complejos técnicos sean cada vez más complicados. Empezar lo fácil, y acabar entrenando y repitiendo lo difícil."*

*"Menos mal que para las olimpiadas tuvimos un entrenador búlgaro que nos llevaba el entrenamiento biológico, pero se equivocaba también porque no era médico. Nos daba unas pautas de conducta en cuanto a la alimentación y la recuperación por medio de vitaminas y los oligoelementos que necesitábamos para soportar los entrenamientos y la competición. Porque claro, para competir a alto nivel necesitas un entrenamiento también a alto nivel. Ese desgaste físico no te das un aporte te hundes y te vienes abajo físicamente. Y luego posteriormente, psicológico también. En las lesiones también es muy importante tener un psicólogo que te apoye y te ayude. Hoy en día yo creo que eso ya está superado."*

*"En los entrenamientos para los JJOO de Moscú nos levantábamos e íbamos a hacer unas carreras por la pista del INEF. Después realizábamos movilidad articular, algunos ejercicios gimnásticos y nos íbamos a desayunar. Más tarde ya empezábamos a entrenar la parte específica de la preparación física con sistema de carrera, la fuerza con elementos de halterofilia, o algunas veces hacer combates de lucha. Por la tarde hacíamos técnica y táctica de combates si tocaba, y si no, nos íbamos a la piscina a nadar. El entrenamiento no estaba integrado con la parte técnico-táctica, estaba enfocado a trabajar determinados volúmenes e intensidades según los días. Se trabajaba más la cantidad que la calidad."*

En referencia a los aspectos técnicos se enseñaban de una forma global y luego se dividía por partes para que pudiéramos hacer los movimientos lo más fluido posible y con facilidad. Una vez que has conseguido esto ya puedes pasar a desarrollar movimientos más complejos. Los aspectos técnico-tácticos tienen que ir de la mano. Tú enseñas la técnica y a la vez estás enseñando la táctica, la manera de colocarte, la defensa con respecto, al contrario. Este complejo técnico-táctico se hace más complicado cuando el practicante se acerca a la alta competición. Hay que insistir mucho en la táctica cuando más cerca de la competición estás.



Yo podía haber aguantado más ciclos olímpicos, pero me dijeron que por mi edad no podían sacarme a más sitios. Yo les dije que siendo el mejor cómo no me sacaban, siendo el campeón de España. Yo he tenido muchos conflictos con la federación debido a este tema. (FEL, 7º presidente)

Con respecto a la lucha, ha sido profesor de GR y preparador físico en diferentes clubs. Ha formado a dos olímpicos en lucha.

En la FEL ocupe el cargo de director de la Escuela de Entrenadores de Luchas Olímpicas, organizando cursos de titulación, seminarios y encuentros con el 8º presidente de la FEL.

Con respecto al desarrollo profesional, puedo decir que he trabajó durante toda mi etapa, hasta la jubilación, en el servicio de bomberos y emergencias de la Comunidad de Madrid.

Si empezara de nuevo, me hubiera gustado un entrenamiento más científico, un seguimiento médico más adecuado, preparador psicológico, una buena alimentación seguida y baremada por un médico.

Para la práctica de la lucha es muy importante un entrenamiento multifuncional y variado. Los luchadores tienen que estar motivados y atendidos en todo su proceso de formación. Que realicen un gran volumen de competiciones, cuidarlos para que no se lesionen y que formen una familia de amigos.

## **6. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

---



## 6.1. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO.

Con los resultados obtenidos en nuestra investigación, estimamos que los luchadores olímpicos españoles iniciaron su práctica deportiva entre los 10-14 años, de acuerdo con lo que indican la mayoría de los autores en sus estudios referentes a la iniciación deportiva (Amador, 1995; Güllich, 2007; López-Gullón y García-Pallares, 2016; Petrov, 1995).

El principal motivo de iniciación en la práctica deportiva se observa como factor fundamental que más influye en los luchadores es el grupo de iguales que ocupan un papel determinante (Alexander, Roodin y Gormar, 1998; Carratalá, García y Carratalá, 1998; Delgado y Tercedor, 2002; Jiménez, Pérez y García, 1999). En esta línea Lorenzo y Calleja, (2010) evidencian que, durante la adolescencia, los deportistas se caracterizan por aumentar su independencia respecto a su familia, mientras que el grupo de amistades cada vez adquiere un papel más influyente. De ahí que actualmente existan estudios que confirman que las amistades son una de las razones fundamentales para que los niños participen en un deporte en concreto, concluyendo la importancia de tener un grupo de amistades implicadas en el mismo deporte (Baker & Davids, 2006; Burstad, Babkes y Smith, 2001; Weiss y Petlichkoff, 1989).

Prácticamente todos los participantes comienzan su iniciación deportiva en centros escolares y seguidamente los que le gusta pasan a formar parte de los clubes donde solo se practica la lucha de una forma tradicional (Argudo, 1996; López-Gullón, 2016).

En su proceso de formación los luchadores mantienen cierta fidelidad a su club y entrenador. El cambio a otro Club se produce a partir del año 2000, en algunas comunidades autónomas por la creación de centros de tecnificación deportiva CTD, estos atletas se les facilitan determinados recursos para que la planificación esté integrada y desarrolle con todas las garantías (Estado C. S. 2014; Iglesias, 2001; Sánchez-Bañuelos, 2005).

Los luchadores manifiestan que los entrenadores son como parte de su familia entregados en su trabajo deportivo y comprometidos con la lucha como medio educativo deportivo (Guinan, 2002; Moreno, 1997; Ortín, 2000; Sampedro, 2004). Una tendencia de los últimos años es que la actividad física y deportiva en edad escolar predomina las actividades con finalidad lúdica enfocada a ampliar las experiencias, establecer relaciones sociales y el

adquirir hábitos saludables con una buena orientación de la lucha olímpica como instrumento, (Ruiz y García, 2003; Martínez, 2016).

Los participantes del estudio en sus primeras etapas en relación con a la práctica de otros deportes, es significativo que el deporte más practicado se encuentra los de adversario como el judo, el sambo o la modalidad autóctona de lucha canaria, incluso las prácticas exclusivas de las luchas olímpicas. En este sentido puede conducir a un posterior desarrollo del rendimiento, permitiendo resultados posteriores en categorías élite de la lucha olímpica. (Baker, 2003).

## **6.2. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL.**

El entorno social más cercano está considerado como la base primaria para cualquier deportista, podemos observar que para los luchadores los padres les proporcionan seguridad, sin plantearle problemas (Côté, 1999; Esteve, Musitu, Murgui y Moreno, 2008; Fuentes, Martínez, y Hernández, 2001; Gil de Montes et al., 2007; Roffé, 2003; Romero, 2004; Wold y Andersen, 1992) De igual forma los compañeros y amigos que comparten el deporte son un elemento integrador, más acentuado en la lucha por tratarse de una actividad individual, donde el grado de interacción social y emocional es grande (Alexander, Roodin, y Gorman, 1998; Aznar y Webster, 2016; Carratalá, García y Carratalá 1998; Ortín, 2000).

Con el objetivo de afianzar aún más el entorno cercano en el proceso de formación, otros estudios coinciden que el luchador en su etapa de alto rendimiento debe de disponer de las mejores infraestructuras, así como proporcionarle un apoyo económico en la medida conveniente, afectivo por parte de los dirigentes como elemento motivador y en la parte social es importante que en sus salidas internacionales estén acompañados, de profesionales de la salud. En los campeonatos internacionales se muestra las diferentes realidades, comparando el trato que reciben, los luchadores de otros países más desarrollados técnicamente, incide esta situación negativamente en el rendimiento de nuestros luchadores, y reclaman más salidas a competiciones con el fin de equilibrar posiciones de pódium (Beker & Davids, 2006; García Ferrando, 2006; Sánchez Bañuelos, 2005).

En el siglo XX, las oportunidades de estudio y salidas profesionales para los luchadores eran escasas, en la actualidad se ha producido un aumento paulatino con la mitad de los entrevistados poseen estudios superiores (García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003; Wylleman & Lavallée, 2003).

En este sentido, en los últimos tiempos, no solo se ha empezado a atender las necesidades que tienen los jóvenes para hacer deporte sin dejar de estudiar, sino a valorar la importancia que la actividad deportiva tiene para su desarrollo integral (Wylleman, Alferman, & Lavallée, 2004).

### **6.3. DISCUSIÓN DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA**

En opinión de los entrevistados con respecto a los elementos técnicos están totalmente de acuerdo que es fundamento de la lucha olímpica, la base, la estructura de su propio desarrollo. La técnica requiere un proceso racional, eficaz y económico para posibilitar y optimizar el rendimiento deportivo en la competición, demostrando a menudo su prevalencia técnica sobre adversarios superiores en fuerza lo que denota que es muy importante el trabajo técnico desde la base para equilibrar posiciones (Bujak, Gierczuk, & Litwiuk, 2013; Cecchini, 1989; Chiu & Regis, 2004; González y Calero, 2014; Tropin, Romanenko, & Ponomaryov, 2016; Yamanenko, 2014).

El dominio técnico-táctico se realiza entre los 12 y 15 años, dirigido fundamentalmente a conseguir el control de las acciones TT del deporte, en el sentido que requiere un gran dominio de coordinación compleja (González, Aguilera, Pérez y Gamboa, 2014; Güllich, 2007; López-Gullón y García-Pallarés, 2016; López-Gullón y Martínez-Abellán, 2011; López-González y Miarka, 2013; Tropin, 2013; Rolle, 1988).

De forma que, la técnica se puede considerar sinónimo de aprendizaje motor, es el modelo ideal del gesto. Los entrevistados están bastante de acuerdo que la preparación técnica de los luchadores, así como la preparación táctica se desarrolla de forma paralela hasta alcanzar un gran dominio técnico con la correspondiente adecuación de la condición física que desencadenará en la maestría técnica-morfológica, en este sentido están de acuerdo la mayoría de los autores (Amador, 1995; Barbas, 2015; Berengüi et al., 2012; Blázquez, 1995; Bompa,

2000; Cañedo, 1983; Cecchini, 1989; Chiu & Regis, 2014; Fung, 1999; González, 2000; Kazarian, 2009; López-Gullón y García-Pallarés, 2016; Mazur, 1989; Petrov, 1995, 1997; Platonov, 2001; Robles, 2016; Rolle, 1988; Toledo, 2009; Tropin, 2013).

Con respecto a la metodología utilizado por los entrenadores están completamente de acuerdo en integrar las habilidades técnico-tácticas con cualidades físicas, y psicológicas de manera compuesta y relacionada, en un proceso integrado coincidiendo con lo planteado por diversos autores (Amador, 1995; Bompa, 2000; Cañedo, 1983; Chiu & Regis, 2014; González, 2000; López-Gullón y García-Pallarés, 2016; Platonov, 2001; Robles, 2016; Toledo, 2009; Tropin, 2013). Por el contrario, hay luchadores que estiman que han seguido una metodología clásica, basada en otros autores (Alijanov, 1986; Compte, 1968; Hunt, 1992; Kotarski y Sorokin, 1978; Pehlivan, 1984; Sasahara, 1982).

#### **6.4. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.**

En el sistema de preparación de los deportistas de alto nivel, la condición física es el área más estudiada, en este sentido describiremos en opinión de los luchadores las variables producidas en proceso de formación. En opinión de la mayoría, la condición física está muy presente desde la iniciación deportiva en lucha. Desde el comienzo se elabora un proceso de entrenamiento más afianzado hacia las capacidades condicionales propias de los luchadores, resistencia general y fuerza en todas sus manifestaciones, con un trabajo técnico-táctico de forma multilateral. La edad de especialización en un elevado número de atletas se encuentra entorno a los 15 o 16 años. En esta etapa sensible de camino hacia su madurez biológica, es necesario analizar el estado de los componentes de la preparación del atleta: físico, técnico-táctico, teórico, psicológico, y estado de salud. Situación y seguimiento a nivel educativo (E.S.O.), familiar y social. Este método permite establecer vínculos entre cada uno de ellos favoreciendo así la enseñanza-aprendizaje (Cobley, Baker, Wattie & Mckenna, 2009; Collazo y Betancourt, 2010; Krampe & Ericsson, 1996; Pancorbo y Blanco, 1990; Platonov, 1991; Verkhoshanky, 2001).

En lo que concierne al entrenamiento de la condición física, durante el proceso de formación deportiva, la totalidad de los luchadores aseguran que es el pilar más importante del

proceso. La orientación de la lucha es la competición y esta se rige por un sistema de categorías de edades y pesos que tratan de equilibrar el potencial físico entre los rivales, la optimización recae en el rendimiento multifactorial es decir fuerza, potencia, velocidad y equilibrio entre otras capacidades. El éxito de la lucha está determinado por la excelencia técnico-táctica y apoyada en el desarrollo fisiológico y psicológico. La adecuación de todos los componentes asegura el proceso formativo de forma integral, respetando cada etapa. No todos los participantes han seguido el mismo modelo. En el periodo situado en el ciclo olímpico de Seúl 88, la condición física la adquirían en un proceso de periodización del entrenamiento en tres fases la primera de preparación general, la segunda de preparación específica y la tercera de competición. En cambio, en el periodo que comprende desde Sídney 2000 hasta nuestros días los luchadores utilizan en su mayoría el entrenamiento integrado junto a los aspectos técnico-tácticos y psicológicos (Acosta, 2012; Antón, 1994; Bompa, 2000; Blázquez, 1995; Cheabene et al., 2017; Fernández y Riera 2004; Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta. 2007; Kraemer, Vescovi & Dixon, 2004; López-Gullón y García Pallarés, 2016; Platonov. 2001; Rolle, 1988; Solé, Martínez y Barcia, 1989; Trujillo, 2010).

En lo que respecta al responsable de la preparación física, opinan que es un elemento muy importante para todos, la condición física es considerada como el cimiento del luchador desde la iniciación en este deporte, se observa que en determinados casos es el propio entrenador de lucha el que se ocupa de este trabajo sobre todo en la fase de especialización entorno a los 13-14 años, hasta los 15-16 que se incorporan en gran medida a centros de tecnificación deportiva (CT) o centros de alto rendimiento (CAR) en torno a 19 años, estos establecimientos cuentan con equipos multidisciplinarios en los que se encuentra el licenciado en ciencias del deporte que en la mayoría de los casos además es técnico superior en luchas olímpicas, coincidiendo con la esfera de la mayoría de autores (Argudo, 1996; Dajnovski y Leschenko, 1989; González, 1996; Kazarian, 2009; López-Gullón, 2010; Martínez-Abellán, 2015; Petrov, 1995; Toledo, 2009).

En relación a que, tipo de luchadores destacan en las categorías inferiores la contestación es unánime de los que empezaron a competir desde cadetes, mostrando que siguen los que ganan y les gusta competir mucho, lo que es evidente que estos luchadores tienen más desarrollo biológico, que el que les corresponde cronológicamente, destacando la fuerza y



una gran habilidad coordinativa (Eduardo y González, 2013; López-Gullón & García Pallarés, 2016; Hartmann & Fetz-Hartmann, 2012; Sawczyn, Jagiello, Fetisov & Mishchebko, 2012; Starosta y Tracewk, 1998).

En este apartado se obtiene que los luchadores consideran como principal condicionante físico la fuerza en todas sus manifestaciones principalmente la fuerza isométrica, la isocinética y potencia muscular, así como resistencia aeróbica y anaeróbica. También consideran la resistencia cardiorrespiratoria en la etapa junior como fundamental y en los pesos ligeros sobre todo la velocidad. En este sentido corroboran con los participantes los innumerables estudios e investigaciones sobre la condición física en luchadores (Arruza 2012; Byström y Kilbom, 1990; Cheabene et al., 2017; Drobic, Solé y Galilea, 1995; Franchini, Brito, y Artioli, 2012; García-Pallares, López-Gullón, Muriel Díaz e Izquierdo, 2011; García-Pallares, López-Gullón, Torres-Bonete e Izquierdo, 2012; Kraemer, 2001; López-Gullón et al., 2012; Mirzaei, Curby, Rahmani-Nia y Moghadosi, 2009; Pallarés, Sánchez-Medina, Pérez, De la Cruz-Sánchez y Mora-Rodríguez, 2014; Ratamess, 2011; Sharratt, Taylo, & Song, 1986 Song y Garbie, 1980; Walker, Lenneman, Mcgregol, Manzi y Zuoan, 2011; Zi-Hong, et al., 2013).

## **6.5. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PSICOLÓGICA.**

Los aspectos psicológicos constituyen para el luchador olímpico un factor determinante y potencialmente relevante cuando están en proceso de dar el salto a la élite, bien en (CTD o CAR) con el equipo nacional. Una vez en el escenario de la alta competición donde se dedican a ciclos de entrenamiento, estancias en otros países y competiciones, pueden poner en práctica catalizando a propia dureza de la lucha, gracias a la motivación que estiman el 90% de participantes, orientada a cumplir su objetivo y alcanzar el éxito. En esta línea nos encontramos estudios sobre los aspectos psicológicos que repercuten en dicho proceso (Berngüi, et al., 2012; Ferreira, Gómez, Borges, Routen, y Almeida, 2015; Iso-Ahola, y Clair, 2000; MacNamara, Button y Collins, 2010; Weinberg, y Gould, 2010; Yoon, 2002).

Con respecto al responsable de la preparación psicológica, nos encontramos claramente con dos periodos diferente. El primero hasta Barcelona 1992 y el segundo desde

Sídney 2000. En el primero alude los luchadores la falta de equipo multidisciplinar, el entrenador es un mentor que con su experiencia los guía, aconseja y entrena; otros realizan planificaciones de toda la temporada, incluyendo alimentación, descanso, prevención de lesiones y trabajos psicológicos diversos parámetros, además de lo estipulado por la Federación Española de Lucha, (Eison, Martens, Christina, Harvey, y Sharkey 1989; Gould, Eklund, y Jackson 1992; Marrero, 1989; Petrov, 1977, 1997). En el segundo periodo los luchadores entienden la profesionalidad del psicólogo como elemento básico en su formación a nivel cognitivo, clínico o social, reclaman a un especialista deportivo y que conozca su deporte (Berengüi, 2012; Cox, 2009; Ferreira et al., 2015; García, 2004; Marsillas, Rial, Isorna, y Alonso, 2014; Sánchez, 2005; Sánchez y Ruiz, 2006; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 2010).

Según la opinión de luchados los principales aspecto psicológicos que le han ayudado en su rendimiento desarrollándolos en alta competición son muy variados destacando la capacidad de sacrificio, perseverancia, constancia en el trabajo, motivación por la tarea que haces, disciplina, resistencia al dolor y más personales a modo de autoconfianza, autocontrol, concentración, empeño, dominio, fortaleza mental, paciencia, y valentía, en este sentido números estudios los corroboran (Artioli et al., 2010; Barbas, 2015; Buceta, 1998; Cox, 2009; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; López-Gullón et al., 2011; Marrero, 1989; Montero, Moreno, González, Pulido y Cervello, 2012; Petrov, 1997; Sosa, Jeanes, Godoy y Oliver, 2009; y Williams, 2009).

Un aspecto clave para la mayoría de los luchadores es la gestión de las emociones, el manejo del estrés y el estado de ánimo. La presión en lucha se encuentra en un primer momento en el pesaje y sorteo; un cierto nerviosismo, tensión, ansiedad, a veces ira, aislamiento, concentración y visualización. La canalización correcta del estado de ánimo es determinante en el resultado del combate. Tener clara tu estrategia "autogestión" y saber gestionar la situación "autodominio" avala las expectativas de la eficacia el control del combate, coincidiendo con lo expuesto distintos estudios (Degoutte et al., 2006; Lazarus, 2000; Filari, Maso, Degoutte, Jouanel y Lac, 2001; González, 2004; Martínez-Abellán et al., 2015; Ros, Moya, y Garcés, 2013; Ruiz, y Hanin, 2004; Russell y Cox, 2002; Steen, & Brownell, 1990; y Umeda et al., 2004).

Los dos aspectos psicológicos más importantes en este estudio en opinión de los luchadores olímpicos españoles son la motivación con un 90% y la autoconfianza con un 80 %. La motivación está presente en todo el proceso formativo, tanto en los entrenamientos como en competiciones. La necesidad de autonomía genera motivación intrínseca, la tarea relacionada con el esfuerzo en los entrenamientos y más en los campeonatos, su correcta orientación favorece la disminución de la ansiedad, en consecuencia, disfrutas con lo que haces, le pones más entusiasmos y aumentas tu dedicación con el objetivo de ganar una medalla en unos JJOO. La autoconfianza es un aspecto clave en optimización de tu trabajo relacionado con emociones positivas, se asocia con niveles bajos de ansiedad, y los luchadores con autoconfianza rinden más en las competiciones. En este sentido, se refleja en numerosas investigaciones (Barbas, 2015; Berengüi, 2012; Cruz, 1997; Hernández, Olmedilla, y Ortega, 2008; López-Gullón et al., 2011; Montero, Moreno, González, Pulido y Cervello, 2012; Petov, 1995; y Robles, 2016).

## **6.6. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN.**

En lo que respecta a la metodología utilizada por el entrenador durante el proceso de formación hasta instaurarse en la elite. El 75% de los luchadores afirman haber seguido un modelo basado en el desarrollo técnico en las categorías inferiores y una metodología técnico-táctica en las superiores con una orientación en todo momento hacia la competición (Bayi, 1992; Bompa, 2000; Delgado, 1994; Douge y Hastie, 1993; Giménez, 2000; Mazur, 1989, Petrov, 1995; Sasahara1982).

Por otro lado, el 25% restante de los luchadores reconocen que el entrenador es la clave en su desarrollo y un elevado número de esos mismos luchadores manifiesta que el entrenador se ha ocupado desde las categorías inferiores hasta la elite (Barbas y Popov, 2003; González y Carreño, 2015; Kazarian, 2009; Platonov, 2001; Riewald y Peterson, 2003; Robles, Robles, Giménez y Abad, 2016; Sanpedro, 2004; Verkhoshansky, 2001; Vernacchia, McGuire, Reardon, y Templin, 2000; Wylleman , 2000).

En la trayectoria deportiva de los luchadores de élite, los primeros resultados en competiciones oficiales rondan entre los 13-15 años en campeonatos de España y a nivel internacional comienza en la categoría cadete europea y los mundiales junior, con una edad comprendida entre 15-19 años, estos resultados aparecen en varias investigaciones realizadas a

deportistas de alto nivel y olímpicos de diferentes deportes (Goul, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Paterson, 1999; Forteza, 1999; Korobeynikov, Korobeynikova y Shatskih, 2013; Pancorbo y Blanco, 1990; Platonov, 2001; Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom y Annerel, 1993).

Respecto a la etapa de alta competición los luchadores olímpicos españoles la inician en torno a los 19 años (Verkhoshansky, 2001; Wylleman y Lavallée 2003; Yoon, 2002).

En cuanto al tiempo de permanencia en el máximo nivel por parte de luchadores, los datos obtenidos muestran un periodo entre 12 y 16 años, coincidiendo con (Tropin, 2013; Wylleman y Lavallée 2003).

El modelo ideal y atendiendo a las opiniones de los luchadores, nos revelan en su mayoría que deben estar basados en programas ya establecidos por los países que obtienen buenos resultados, con una correcta estructuración por etapas desde la iniciación hasta alcanzar el máximo nivel como, Cuba, Estados Unidos de América y Japón. La orientación de la lucha desde la iniciación está basada prácticamente hacia la competición deportiva, lo que desencadena una selección y competición temprana, estos motivos son la parte negativa, porque algunos luchadores se desaniman antes de tiempo por los resultados, lo que llaman el campeonísimo. Lo positivo son los entrenadores con el rango de máximo nivel, en muchos casos maestros del deporte conseguido este estatus por ser medallista olímpico de su especialidad, se trabaja en equipos multidisciplinarios con una dotación económica suficiente como profesionales y una buena política de estado.





## **7. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

---





## 7. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En base a los objetivos planteados para esta Tesis Doctoral se formula a continuación las conclusiones alcanzadas en el estudio realizado.

### 7.1. CONCLUSIONES DEL OBJETIVO GENERAL.

---

#### **Estudiar el proceso de formación deportiva de los luchadores españoles que han representado a España en unos Juegos Olímpicos.**

---

Contemplando los resultados obtenidos llegamos a la conclusión que los luchadores se iniciaron en la práctica deportiva entorno a los 12 años, principalmente influenciados por los amigos, apoyados por su entorno familiar más cercano.

Casi la totalidad de los luchadores practicaban deportes de adversario, como complemento de su propia actividad en un primer ciclo. En el segundo ciclo, sólo practicaban lucha y otros deportes como alternativas de ocio.

La mayoría de los luchadores se iniciaron en colegios o clubs especializados de lucha. Los cambios de clubs no se producen con frecuencia, sólo en el caso que pasen a Centros de Tecnificación Deportiva (CTD) o el equipo nacional, que reside en un Centro de Alto Rendimiento (CAR).

En cuanto a los resultados deportivos, los luchadores empiezan a obtener premios en la etapa cadete, con medallas nacionales y algunas internacionales.

La dedicación por parte de los luchadores olímpicos a la alta competición comienza en la etapa junior a veces acompañada de resultados internacionales y pasan a formar parte de la selección española.

Para concluir, la vida en la alta competición comienza entorno 19 años, permaneciendo en la élite sobre 12~16 años de media. En muchas ocasiones el abandono del equipo nacional depende de otros factores institucionales que repercuten en la continuidad del luchador.

## **7.2. CONCLUSIONES DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

---

### **7.2.1 EN EL PROCESO DE FORMACIÓN**

---

#### **Estudiar, comparar y relacionar la importancia del contexto deportivo y social en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles.**

---

Los primeros recuerdos que tienen los luchadores en el inicio de su práctica deportiva están relacionados con sus iguales, que comparten esa atracción por la lucha desde la escuela o clubs especializados. También guardan un grato recuerdo de sus primeros profesores de lucha.

En el entorno social más cercano, ha resultado fundamental la familia y sus compañeros que han formado un vínculo en equipo debido a la distancia geográfica ya que su vida deportiva transcurría en el CAR de Barcelona, además establecieron unas buenas relaciones sociales con su entorno, como vía de escape por la dura exigencia de los entrenamientos y salidas internacionales. En este sentido se mejoró mucho a partir del año 2000, debido a que los luchadores de alto nivel pudieron entrenar cercanos a la familia, en sus respectivos Centros de Tecnificación Deportiva y así mejorar la cohesión social.

Con respecto a los entrenadores, han marcado un trabajo constante con dedicación y entrega, con algunas carencias técnico-tácticas. La metodología utilizada en la última etapa por entrenadores más cualificados, que se basa en la integración del proceso de formación, está dando buenos resultados. Una de las claves del éxito manifestada por los atletas ha sido la motivación y la gestión de las emociones.

En cuanto a los estudios los luchadores olímpicos consideran que es importante su formación académica, descuidada en etapas anteriores como nos ha indicado el estudio, y encauzada en la actualidad, donde la mayoría tiene estudios superiores, pero les preocupa el futuro laboral.

---

## 7.2.2 COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO

---

**Analizar la magnitud y alcance de los distintos componentes del entrenamiento deportivo como son la técnica, la táctica, la condición física y la preparación psicológica en el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles.**

---

Para los luchadores olímpicos en su proceso de formación los componentes primordiales del entrenamiento deportivo, en primer lugar se encuentra la técnica, simultáneo a la táctica como los componente más importantes y determinantes en la alta competición, en segundo y en conjunción la condición física basada en el trabajo multifactorial variable en las cargas y predominando la fuerza en todas sus manifestaciones, seguido de la resistencia y en tercer lugar el aspecto psicológico que es clave en la etapa de alta competición si quieres alcanzar medalla, considerando la motivación y la autoconfianza como las variables condicionales e importantes en el rendimiento deportivo y predictoras del éxito. En la alta competición los tres componentes cobran una mayor importancia debido a su grado de integración, desembocando en la maestría técnica en base a la psicomorfología de cada luchador alcanzando así la excelencia deportiva.

---

### **7.2.3 PROPUESTAS**

---

**Aunar propuestas entorno al entrenamiento de los jóvenes talentos de la lucha en nuestro país, según las opiniones de los luchadores entrevistados.**

---

El entrenador ideal: experto en lucha olímpica, graduado de estudios superiores, que sea capaz de ilusionar, motivar y comunicarse en todo momento con sus deportistas de elite formando un grupo familiar y con una dedicación plena y profesional.

Que el sistema institucional garantice un adecuado y pleno desarrollo en cada etapa del deportista

El futuro requiere una trinidad de interacción, con el potencial genético del talento, el proceso de entrenamiento deportivo y de los factores socioeconómicos.

## **8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**

---





## 8.1 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Una vez realizado un exhaustivo análisis y discusión de cada una de las dimensiones, se ha detectado algunas limitaciones que pueden tener en cuenta a la hora de interpretar los resultados de esta investigación, y que exponemos a continuación:

- Al tratarse de un estudio descriptivo retrospectivo e interpretativo nos hemos encontrado que los luchadores olímpicos abarcan un largo periodo desde 1960 hasta el 2016, lo que dificulta la estructuración del mismo por las siguientes condiciones: no es un entorno social homogéneo, las situaciones económicas y sociopolíticas del país son dispares, a nivel de sistema deportivo eran etapas diferentes, no estaba contemplada la iniciación deportiva en edades tempranas, y la formación de los entrenadores era poco profesional
- Que en el estudio, la muestra de luchadores olímpicos siendo representativa y de calidad, exponen unas desviaciones que podrían ser analizadas en futuras líneas de investigación, propuestas en el siguiente apartado.

## 8.2 FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Tras la conclusión de los estudios que han conformado esta tesis doctoral, y una vez descrito el proceso de formación de los luchadores olímpicos españoles, así como la dimensión del contexto: social, deportivo, técnico-táctico, de su condición física y psicológica en dicho proceso de formación. Se plantean una serie de nuevas cuestiones que deben ser resueltas con un método científico en futuras investigaciones.

- Identificar las diferencias y similitudes que a nivel físico, psicológico y técnico-táctico puedan existir entre luchadores de élite de la modalidad de grecorromana y libre olímpica, así como la comparación de género en la libre.
- Conocer las etapas de formación de la lucha olímpica, desde la base hasta la élite de los países con mejores resultados olímpicos en el siglo XXI.
- Poner en marcha las implicaciones desarrolladas en esta investigación, teniendo en cuenta la opinión de los luchadores en este trabajo, para mejorar la formación de todos los agentes implicados, así como informar de sus inquietudes a las federaciones nacionales, autonómicas y otras instituciones.



- Ampliar este estudio a cada modalidad olímpicas diferenciando sus características propias: grecorromana, libre olímpica y libre femenina, entre los países del mismo entorno y los más avanzados.
- Comparar esta investigación sobre los procesos de formación de los luchadores olímpicos españoles con la de luchadores olímpicos de otros países.







# REFERENCIAS

---



## REFERENCIAS

- Abalde, N., y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el entrenamiento deportivo en Judo. *Retos*, 29, 109-113.
- Abdou, K. S. (1984). Les sport et les jeux de L'ancienne Égypte. En J. P. Masicotte, & C. Lessard. *Historie du Sport de L'Antiquité au XIX Siéche* pp. 31-40. Québec Press de l'Université du Québec.
- Acosta, E. (2012). Iniciación y Formación Deportiva: una reflexión siempre oportuna. *U.D.C.A. Actualidad y Divulgación Científica*, 15, 57-65.
- Aderman, R. B. (1983). *Manual de Psychologie du Sport*. Paris: Vigot
- Addine, F., y Fuxá, M. (2007). Exigencias didácticas para el aprendizaje estratégico en la formación de maestros. En *Didáctica: teoría y práctica* (pp. 225-238). La Habana: Pueblo y educación.
- Agostino, M. F., Philippe, A. G. Marcolino, G. S., Pereira, E. R., Busso, T., Candau, R. B., & Franchini, E. (2015). Perceived training intensity and performance changes quantification in judo. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(6), 1570-1577.
- Alexander, T., Roodin, P., y Gorman, B. (1998). *Psicología evolutiva*. Madrid: Pirámide.
- Alijanov, I. I. (1986). *Técnica de la lucha libre*. Moscú: Fisicultura y Esport.
- Álvarez, O., Castillo, I., y Falcó, C. (2010). Estilos de Liderazgo en la Selección Española de Taekwondo. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 219-230.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., y Castillo, I. (2003). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, (1), 54-65.
- Amador, F. (1994). *Las luchas como sistema praxilógico. Análisis de la acción de brega en lucha canaria (tesis doctoral)*. Universidad Politecnica de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. España.
- Amador, F. (1995). La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar . In F. Amador, *La enseñanza de los deportes de lucha*. (pp. 351-368). Barcelona: Inde.
- Amador, F. (1996). *Manual completo de Lucha Canaria. Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y metodología de la enseñanza*. Las Palmas de Gran Canaria: EDECA.
- Amenábar, B., Sistiaga, J. J., y García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación física y Deportes*, 93, 29-35.

- Anshel, M. H. & Lindor, R. (2012). Talent detection programs in sport: The questionable use of psychological measures. *Journal of Sport Behavior*, 35, 239.
- Antón, J. A. (1994). *Balonmano: Metodología y Alto Rendimiento*. Paidotribo. Barcelona
- Antonelli, F., & Salvini, A. (1978). *Psicología del Deporte*. Valladolid: Miñon.
- Arakchiyski, Z., & Stanchev, N. (2016). Biomechanical model of wrestling bridge. *Activities in Physical Education & Sport*, 6(1), 86-89.
- Argudo, C. (1996). *La enseñanza de deportes de lucha en edades tempranas. La Habana: Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"*.
- Argudo, C. (2012). *Fundamentos de Budô Taijutsu de kyû a Dan*. Murcia: Diego Marín - librero.
- Arruza, J. A. (1991). *Judo: Preparación Física específica. Apuntes de las Jornadas de judo. Diputación de A Coruña*.
- Arruza, J. G. (2012). *Validación Del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (Csai-2 Re)*.
- Arruza, J., Alzate, R., y Valencia, J. (1996). Esfuerzo percibido y frecuencia cardiaca de la intensidad de los esfuerzos en el entrenamiento de judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 29-40.
- Artioli, G.G., Iglesias, R.T., Franchini, E., Gualano, B., Kashiwagura, D.B., Solis, M. Y., Benatti, F.B., Fuchs, M. y Lancha Junior, A.H. (2010). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Journal of Sport Science*, 28(1), 21-32.
- Artioli, G. G., Saunders, B., Iglesias, R. T., & Franchini, E. (2016). It is time to ban rapid weight loss from combat sports, *sports Medicine*, 46(11), 1579- 1584.
- Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1986). *Fisiología del trabajo físico: bases fisiológicas del ejercicio* (2ª ed.). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Aznar, s., y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a model talent development physical education. *Sport, Education and Society*, 11(3), 211-230.
- Baker, J. (2003). Sport-specific practice and the development decision-making in team ball sports. *Jornal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Cobley, S. K., & Schorer, J. (2013). *Talent identification and development in sport. International Perspectives* (5 ed.). Routledge.
- Baker, J., & Davids, K. (2006). Genetic and environmental constraints on variability in sport performance. En K. Davids, s. Bennett, & K. Newell (eds.) *Movement System Variability*. Champaign, IL: Human Kinetics, 109-129.



- Baker, J., Horton, S., Roberston-Wilson, J., y Wall, M.(2003). Nurtiring sport expertise: Factor influencing the development of elite athlete. *Journal of Sport Sciences, and Medicine*, 2, 1-9.
- Bayi, I. (1992). A contemporany critique of Teory Periosation. In *Beyond Barcelona. 4Th Elite Coaches Seminar* (pp. 9-10). Canberra Australia Coaching Council.
- Barbas, I., & Popov, N. (2003). Questions for Sports Goals and Psychological Preparation for Wrestling Athletes. Sofia. Bulgaria.
- Barbas, I. (2015). The role of psychological preparation of wrestling male/female athletes. *Coach Journal DUTH* 1 (1), 82-85.
- Barynina, I. I., y Vaitsekhovskii, S. M. (1992). The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers. *Fitness and Sport Review International*, 27(4), 132-133.
- Bazaco, M. J. (2011). *Deporte y Educación Olímpica en el siglo XXI*. Murcia: Diego Marín editores.
- Bengué, L. (2005). *Fundamentos transversales para la enseñanza de los deportes de equipo*. Barcelona: INDE.
- Berengüi, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés, E. J., Cuevas, E., y Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(29), 19-22.
- Bertaux, D. (2005). *Los relatos de vida. Perspectiva etnosociológica*. Barcelona: Bellaterra.
- Biro, M. (2000). *The roots of wrestling, the traditional wrestling styles, 1<sup>st</sup>*. (ed.) Budapest, Kiralylaki, International Federation of Associated Wrestling Styles.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. I. 2. 46-54.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2003). *Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea S. A.
- Bottéro, J., Finet, A., Lafont, B., & Roux, G. (2001). *Everyday Life in Ancient Mesopotamia*. Baltimore: Press Johns Hopkins University.

- Bromber, K., Krawietz, B., & Petrov, P. (2014). Wrestling in Life in Multifarians Modernity. The International Journal of the history of Sport, 31(84), 391-404. doi:10.1080/09523367.2013.869217.
- Brown, J. (2001). Sports Talent. Champaign: Human Kinetics.
- Brüggermann, D. (2001). ¿Cómo se forman los grandes futbolistas? Stadium, 35, 178.
- Buceta, J.M. (1995). Intervención psicológica de deporte de equipo. Revista de Psicología General y Aplicada. 48(1), 95-110.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo - Madrid: Editorial Dykinson.
- Bourdieu, P. (1997). Razones prácticas, sobre la teoría de la acción. Barcelona: Anagrama.
- Bujak, Z., Gierczuk, D., & Litwiniuk, S. (2013). Professional activities of coach of martial art a combat sport. Journal of Combat Sport& Martial Arts, 4(2).
- Burindin, A. G. (1986). Lucha deportiva. Manual de la URRS. Moscú: Fisicultura y Esport.
- Bustard, R., Babkes, M., y Smith, A. (2001). Youth in sport. Psychological considerations. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (Eds), Handbook of Sport Psychology (pp. 604-635). New York: John Wiley & Sons.
- Byström, S. E., & Kilbom, A. (1990). Physiological response in the forearm during and after isometric intermittent handgrip. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 60(6), 457-466.
- Caballero, J. (1990). La táctica en los combates de lucha. Trabajo de Diploma 125. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana Cuba.
- Calderón, A., Palao, J. M., y Ortega, E. (2009). Formas de organización en educación física. Efecto de la forma de organización de las tareas sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades atléticas en la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Murcia: Diego Marín.
- Calero, S. (2012). Conferencia especializada impartida en la I Jornada Científica de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. Granma: Cuba.
- Calero, S. (2013). Conferencia especializada impartida en el Instituto de Investigaciones de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Calero, S. (2014). Fundamentos del entrenamiento optimizado: Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.

- Calero, S., y Suárez, C. (2011). Acciones para perfeccionar la selección de talentos del voleibol en los programas cubanos de deporte escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, <http://www.efdeportes.com/efd156/perfeccionar-la-seleccion-de-talentos-del-voleibol.htm>. Buenos Aires. Argentina.
- Callister, R. J., Straron, R. S., Fleck, S. J., Tesch, P. & Dudley, G. A. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 12, 196-203.
- Campos, J. (1996). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos en el deporte. *Investigación en Ciencias del Deporte. ICd 3*. Ministerio de Educación y Ciencia, C. S. D. Madrid, 7-68.
- Campos, A., Pérez-Fabello, M. J. y Díaz, P. (2000). Gimnasia rítmica: La imagen mental de los novatos y expertos gimnastas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(181-2). 87-93.
- Contreras, O. R., De la Torre, E., y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid. Síntesis.
- Cañedo, C. (1983). Importancia de algunos aspectos para el perfeccionamiento de la lucha deportiva. Ciudad de la Habana: Tesis de grado. Editorial Pueblo y Educación.
- Carazo, P., Araya, G. A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 5(29), 253-265.
- Carlin, M., Garcés, E., y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamerica de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
- Carratalá, V., García, A., y Carratalá, E. (1998). Análisis de las diferencias por género y grupo en los factores de los iguales relacionados con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 283-293.
- Castarlenas, J. L., & Solé, J. (1997). El entrenamiento de la resistencia en los deportes de lucha con agarre: una propuesta integradora. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(47), 81-87.
- Castejón, F. J., Giménez, F. J., Jiménez, F., y López, V. (2013). Formación deportiva como eje central de la enseñanza del deporte. En F. J. Castejón, F. J. Giménez, F. Jiménez, V. López (Eds), *Investigaciones en formación deportiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Cathcart, S., McGregol, M., y Groundwater, E. (2004). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2).119-141.
- Cecchini, J.A. (1989). *El Judo y su razón kinantropométrica*. Gijón: G. H. Editores.
- Cecchini, J. A. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19(1), 57-64.
- Cecchini, J. A., Méndez, A., y Contreras, O.R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

- Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B, Franchini, E., Julio, U., Hachana, Y. (2017). Physical and physiological attributes of contexts. wrestlers: Anupdate. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(5), 1411-1442.
- Chalip, P., & Green, B. C. (1998). Establishing and maintaining a modified youth sport program: Lessons from hotelling's location game. *Sociology of Sport Journal*. 15,326-342.
- Chiu, D. (2005). *Wrestling: Rules, tips, strategy, and safety*. New York, EEUU: Rosen Central.
- Chiu, D. & Regis, N. (2014). *An Insider's Guide to Wrestling*. New York. EEUU: The Rosen Publishing Group.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual Age-grouping and athlete development. A meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sport Medicine*, 39 (3), 235-256.
- Colcombe, S. J., Kramer, A. F., Erickson, K. I., Scalf, P., McAuley, E., Cohen, N. J., Webb, A., Jerome, G. J., Marquez, D. X., y Elavsky, S. (2004). Cardiovascular fitness, cortical plasticity, and aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences of United States of America*, 101(9), 3316-3321.
- Collazo, A. (2006). *Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo I. La Habana: Deportes*.
- Collazo, A., y Betancourt, N. (2010). *Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo II. La Habana: Deportes*.
- Comellas, M. J. (2007). *Escuela para padres las claves para educar a nuestros hijos*. Barcelona: Ariel.
- Comité Internacional Olímpico, C.I.O. (2011). *Carta Olímpica*. Laussane: [www.olympic.org/Documents/olympic\\_charter\\_en.pdf](http://www.olympic.org/Documents/olympic_charter_en.pdf).
- Compte, F. (1968). *Colección Deportes Olímpicos (Citius, Altius, Fortius)*. Lucha Libre Olímpica. Madrid: Editorial Compte.
- Contreras-Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Editorial Inder.
- Contreras-Jordán, O. R., De la Torre, E., Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Côté, J., (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. En J. Starkes y K. A. Ericsson (Eds) *Recent Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-114). Champaign: Human Kinetics.

- Côté, J., Baker, & Abernethy, B. (2007). Play and practice in the development of sport expertise. G.Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology. Haboken, NJ: Joh Wiley & Sons, 184-202.
- Côté, J., MacDonnald, D. M., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievements of sporting expertise. *Journal of Sport Science*, 24(10), 1065-1073.
- Coubertín, P. (1973). Ideario Olímpico. Discursos y Ensayos. (pp.193, 196-197) Madrid: INEF de Madrid.
- Coulon, P. (1962). Fitty Year of Greco-Roman and Freestyle Wrestling in the Fila. Lousane: FILA.
- Cox, R. H. (2009). Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones(6ªed). Madrid: Editorioal Médica Panamericana.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. In J. Cruz, *Psicología del Deporte* (pp. 147-166). Madrid: Editorial Síntesis.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M., y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño
- Dajnovski, V. S., y Leschenko, S. S. (1989). La preparación de los luchadores de alto nivel. Kiev: Zdorov'ya.
- Decker, K. (1978). Annotiert Bibliographie zum Sport im alten Ägypten. Berlin: Verlog Hans Richarz.
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación física. Barcelona: Inde.
- Degoutte, F., Jouanel, P., Begue, R. J., Colombier, M., Lac, G., Pequignot, J. M., y Filaire, E. (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 27, 9–18.
- De la Vega R., Ruiz R., Borges P.J. y Tejero C.M. (2014a). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 37-46.
- Del Pino, M., y Sabas, G. (2003). Táctica y estados Psicológicos en Luchadores de Élite. Ciudad de la Habana. Instituto Nacional de Medicina Deportiva.
- Dellinger, B. (1994). American Coaching Effectiveness Program. Human Kinetics. Publishers. Leisure Press. Champaign Illinois.

- De Knop, P. W. (1988). Clubes deportivos para niños y jóvenes. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Demirkan, E., Koz, M., Kutlu, M., and Faure, M. (2015). Comparison of Physical and physiological Profiles in Elite and Amateur Yong Wrestlers. *The Journal of Strength and Conditioning Research/ National Strength and Conditioning Association*, 29(7), 1876-1883.
- Deportes, C. S. (2010). Proyecto marco nacional de la actividad física y del deporte en edad escolar. Madrid: CSD.
- Deprez, D., Franssen, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., y Vaeyens, R. (2015). The Yo-Yo intermittent recovery test levelled readable in young high-level soccer player. *Biology in Sport*, 32(1), 65-70.
- Description de L' Égypte (1996). Publicado por orden de: Napoléon Bonaparte (1798). Germany: Taschen.
- Díaz, A. (1996). La iniciación deportiva. Murcia: Diego Marín.
- Díaz, A. (1998). La competición deportiva en el ámbito educativo. En F. Ruiz y P. L. Rodríguez. Educación física, Deporte y Salud. Murcia: Área de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- Díaz, A. (2004). El deporte como fenómeno cultural. IV Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Cancún. México.
- Díaz, F. (2001). Aplicación de un entrenamiento psicológico integrado en luchadores juveniles del estilo libre de la ESPA de Villa Clara. ISCF.
- Diem, C. (1966). Historia de los deportes. Volumen 1. Barcelona: Luis de Caralt.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw- Hill.
- Douge, B. y Hastie, P. (1993). Coach effectiveness. *Sport Science Review* 2, 19-19.
- Drobnic, F., y Figueroa, J. (2007). Talento, experto o las dos cosas. *Apunts. Medicina de l'sport*, 42(156), 186-195.
- Drobnic, F., Solé, J., y Galilea, P. (1995). Aerobic and anaerobic profile of the national wrestling team. *Sports Medicine Training and Rehabilitation*.
- Durand-Bush, N., y Salmeda, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 209-224.
- Durántez, C. (2010). El significado de la victoria en los Juegos de Olimpia. Los vencedores olímpicos. León: Tesis Doctoral. Universidad de León.

- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sports education, tactical games and cooperative learning theoretical and pedagogical consideration. *Quest*, 56,226-240.
- Eduardo, D., y González, L. (2013). Wrestlers performance analysis through national techniques. *Journal of Wrestling Science*. 3(2), 68-69.
- Educación Física (1953). Introducción a la Educación Física (Bachillerato, Escuela de Magisterio y Comercio). Deportes de combate lucha grecorromana pp.150-152. Murcia. Publicaciones Frente de Juventudes.
- Educación, M. d. (2017). Resolución de 9 de diciembre de 2016 de la Universidad de Murcia por la que se publica la modificación del plan de estudios de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Fundamentos de la lucha deportiva. BOE 4 ENERO 2017.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Richart, H., & Lemmink, K. A. (2004). Development of the Tactical Skills inventory for sport. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 883-895.
- Eison, J. A. (1989). Mandatory teaching effectiveness workshops for new faculty: What a difference three year make. *Journal of Staff, Prog. and Org. Dev.*, 7(2), 59-66.
- Engels, F. (1979). dialéctica de la naturaleza. Editorial Política. La Habana, Cuba.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., y Tesch- Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- España, G. d. (2001). Régimen Jurídico de la Federación Española de Luchas olímpicas y Disciplinas Asociadas. BOE 22 OCTUBRE.
- España, G. d. (2017). Asignatura de luchas Olímpicas. BOE 2017.
- Estado, C. S. (2014). CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO. BOE Nº 20, 4216.
- Estado, J. d. (1999). Ley Orgánica 13/1999, de 13 de diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal. BOE núm. 298.
- Esteve, J. V., Musitu, Murgui, S., y Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(1),119-128.
- Esteve, J. V., Musitu, G., y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y los iguales. *Escritos de Psicología*, 7, 82-90.
- Fernández, L., y Riera, M.A. (2004). Aplicación de un entrenamiento psicológico integrador en luchadores juveniles estilo grecorromano de la ESPA. Villa Clara ISCF.
- Franchini, E., Brito, C. J., y Artioli, E. (2012) Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, 9, 52.

- Ferrarotti, F. (2007). Machado País, J. Chollos, chapuzas, changas. Jóvenes, trabajo precario y futuro. Barcelona: Anthropos.
- Ferreira, T., Gómez, J. C., Borges, H., Routen, A., y Almeida, A. (2015). Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10, 77-86.
- FILA. (2013). Nuevos cambios al deporte de la lucha. Descargado de <http://www.fila.oficial.com>.
- Ferrer, A. M. (2015). Bases para el proceso de selección y formación de jóvenes futbolistas para el alto rendimiento. Sevilla: Wanceulen SL.
- Filaire, E., Maso, F., Degoutte, F., Jouanel, P. y Lac G. (2001). Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 454-459.
- Floc'hmoam, J. (1969). La génesis de los deportes. Barcelona: Editorial Labor.
- Franchini, E., Brito, C. J., y Artioli, E. (2012) Weight loss in combat sports: Physiological, psychological and performance effects. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, 9, 52.
- Fontani, G., Lodi, G., Felici, A., Migliorini, S. Corradeschi, F. (2006). Attention in athletes of high and low experience engaged in different open skill sport. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 791-805.
- Forteza, A. (1999). Dirección del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. La Habana: Editorial Científica Técnica.
- Forteza, A., y Ranzola, A. (1989). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana: Científico-técnica.
- Fuentes, A., Martínez, J. L., y Hernández, A. (2001). Relaciones de amistad y competencia en las relaciones con los iguales en la adolescencia. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54(3), 519-546.
- Fung, T. (1999). La habilidad deportiva su desarrollo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*. 15(2), 119-147.
- Garcés, E.J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: DM Librero-Editor. 1ª ed., pp. 21-35.
- García, F. E. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana: Editorial Deportes.
- García Ferrando, M. (1990). aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Editorial..



- García Ferrando, M. (2006). Posmodernidad y deporte. Entre la individualización y la masificación. Madrid: CSD.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García, J. C. (2003). El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Madrid: Gymnos.
- García, J. M., Campos, J., Lizaur, P. y Pablo, C. (2003). El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Madrid: Gymnos.
- García-Moya, I., Moreno, C., Rivero, F., Ramos, P., y Jiménez-Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 153-158.
- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268.
- García Naveira, A., y Ruiz Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 627-645.
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Muriel, X., Díaz, A., e Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic Wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758.
- García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Torres-Bonete, M.D., e Izquierdo, M. (2012). Physical fitness factors to predict female Olympic Wrestling performance and sex differences. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (3), 794-803.
- García-Pallarés J., & López-Gullón, J. M. (2012). Physical fitness factors to predict female Olympic wrestling performance and sex differences. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 26 (3), 794-803.
- García-Pallarés, J., & López-Gullón, J. M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1747-1758.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruiz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología de Deporte*, 13(3), 83-98.
- Garrido, M. E., Campos, M. C., y Castaneda, C. (2010). Importancia de los padres y madres en la competición deportiva de sus hijos. *Revista Fuentes*, 10, 173-194.
- Gay, S., & Sproule, J. (2011). Developing pupils 'performance in team invasion games. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(1), 15-32.

- Gil de Montes, L., Arruza, J. A., Arribas, S., Verde, A., Ortiz, G., y Irazusta, S. (2007). el papel de los otros significativos en la motivación intrínseca de deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1), 97-112.
- Gil, J. (1994). *Análisis de datos cualitativos. Aplicación a la investigación educativa*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias, PPU.
- Gil-Madrona, P., Contreras, O. R., Díaz, A., y Lera, A. I. (2006). La educación física en su contribución al proceso formativo de la educación infantil. *Revista de Educación* nº 339, 401-433.
- Gilera, J. (1993). Fabián del Valle. ABC. Descargado de <http://hemeroteca.abc.es/nov/navigate/exe/hemeroteca/madrid/abc/1996.10.html/>.
- Giménez, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F. J. (2003). *La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F. J., y Castillo, F. (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *Revista digital: Lecturas Educación Física y Deporte*. Buenos Aires. (Nº31) <http://www.efdeportes.com>.
- Giménez, F.J., y Sáez-López. P. (2003). Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto. Sevilla: Wanceluen.
- Gimeno, F., Buceta, J.M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicología en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario. Características psicología relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gimeno, F., y Guedea, J. A. (2001). Evaluaciones e intervención psicológica en la promoción de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del deporte*, 10(1), 103-125.
- Ginsburg, K. R. (2007). Committee on Communications & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promotion healthy development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
- Glaser, B., Strauss, A. (1967). *The Discovery of the Grounded Theory. Strategies for Qualitative analysis*. New Jersey: Aldine Transaccion
- González-Aguilar, G. (2003). *La psicología del luchador*. Ciudad de la Habana: Instituto Nacional de Medicina Deportiva.
- González-Badillo, J. J., & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Inde.
- González, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. La Habana: Editorial Deportes.

- González, M. A., Dopico, J., Iglesias, E., y Campos, A. (2006). Expertos y no Expertos deportistas: diferencias en imagen mental del movimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte. 6(2), 5-10.
- González, S., García, L., Contreras, O. R., y Sánchez-Mora, D. (2007). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. Revista: Retos 15, 14-10.
- González, S. (1992). La lucha deportiva: manual metodológico. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencia y Técnica.
- González, S. (2000). Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. Editorial Félix Valera. La Habana.
- González, S. (2013). Técnica y Táctica de la Lucha Deportiva. La Habana: Editorial Deportes.
- González, S. A., Aguilera, A., Pérez, J. C., y Gamboa, N. (2014). Análisis de la ejecución del empujón al lado-abajo con agarre de cuello y tobillo en la lucha libre. Lecturas: educación física y deportes. 19(197), 1-6.
- González, S. A., y Calero, S. (2014). Métodos y medios básicos para el desarrollo de la fuerza rápida en la Lucha olímpica. Lecturas: educación física y deportes, 19 (196), 1-9. <http://www.efdeportes.com/efd196/la-fuerza-rapida-en-la-lucha-olimpica.htm>
- González, S. A., y Cañedo, I. (1996). Planificación del entrenamiento en la Lucha deportiva. Ciudad de la Habana: CD Universalización.
- González, S. A., y Cañedo, I. (1996). Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. La Habana: Editorial Félix Varela.
- González, S. A., y Carreño, J. E. (2015). La Táctica de Lucha Deportiva. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- González, S. A., y Carreño, J. E. (2015). La preparación técnica del deportista. sus particularidades en la lucha deportiva. CD Cuba. Universidad de Matanzas.
- Gorostiaga, E. M. (1988). coste energético del combate de judo. Apunts Medicina de l'Esport. 25(97), 135-140.
- Gouff, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.
- Gould, D. (2002). Sport psychology and the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1988). U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. Sport Psychologist, 6(4): 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. Sport Psychologist, 6(4): 383-402.

- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport* 64(1): 83-93.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Paterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychology*, 13 (4), 371-394.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 3(1), 69-81.
- Gresser, B. (1994). Tres chicos y un tapiz. Conceptos didácticos y pedagógicos. *Revista de Educación Física*, 59, 23-28.
- Grinnell, R., & Unran, M. (2010). *Social work research and evaluation* (1st ed.). New York: Oxford University Press.
- Grosser, M., y Neumair, A. (1990). *Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo*. México: Roca.
- Guinan, D. (2002). A survey for U.S. Atlanta and Nagano Olympians variables perceived to influence performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 175-186.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2003). *Manual sobre valores en educación física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Güllich, A. (2007). *Training-Support-Success: Control-related assumptions and empirical findings*. Saarbrücken: University of the Saarland.
- Güllich, A., & Emerick, E. (2006). Evaluation of the support of young athletes in the elite sport system. *European Journal Sport and Society*, 3(2), 85-108.
- Hack, J., Memmert, D., y Rupp, A. (2009). Attentional mechanisms in sport via brain-electrical event-related potentials. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 80(4), 727-738.
- Hall, S. J. (2003). *Basic Biomechanics*. (4 ed.) Dubuque, Iowa; McGraw Hill.
- Hamilton, B. (2000). East African running dominance: What is behind it? *British Journal of Sports Medicine*, 34. 391-394.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., y Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 25-55.
- Harvey, S., Cushion, C. J., & Massa-González, A. N. (2010). Learning a new method: Teaching games for understanding in the coaches' eyes. *Physical Education y Sport Pedagogy*, 15(4), 361-382.

- Hasegawa, H., Dsiados, J. E., Newton, R. U., Fry, A. C., Kraemer, W. J., & Häkkinen, H. (2006). Programas de entrenamiento periodizado para distintos deportes. Entrenamiento de Fuerza (pp. 147-155). Barcelona: Hispano Europea.
- Hartmann, B., & Fetz-Hartmann, A. (2012). The importance of coordination in free style Wrestling. The official Journal of the International Network of Wrestling Researchers, 2(1), 8.
- Hatsumi, M. (2017). Tenchijin Ryaku no Maki. "Los manuscritos del Cielo de la Tierra y del Hombre". Sinden Ediciones, España.
- Hecimovich, M., King, D. & Garrett, T. (2016). Accelerometric Analysis of Hear Impacts in Amateur Wrestling. An Exploratory Analysis. International Journal of Wrestling Science, 6(2), 117-126.
- Hickner, R.C., Horswill, C. A., Welker, J. M., Scott, J., Roemmich, J. N., & Costill, D. L. (1991). Tet development for the study of physical performance in wrestlers following weight loss. International Journal of Sport Medicine. 2(6), 557-562.
- Helsen, W. F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., y Starkes, J. L. (2000). The roles of talent physical precocity and practice in the development of soccer expertise. Journal of Sport Sciences 18, 727-736.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sport and the Theory of Deliberate Practice. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 12-34.
- Hernández, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE
- Hernández, J., Castro, U., Gil, G., Brito., Quiroga, M., y Rodríguez, J. P. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Barcelona: INDE
- Hernández, J. M. (2000). Lucha Canaria. Historia, estructura y técnica. Colección La diáspora. Palma de Gran Canaria: Gobierno de Canarias.
- Hernández-Moreno, J., y Jiménez, F. (2000). Lecturas Educación Física y Deportes. 5(19). [http://www.eldeportes.com/revista/buenos\\_aires/año\\_5- n°19-marzo\\_2000/](http://www.eldeportes.com/revista/buenos_aires/año_5- n°19-marzo_2000/).
- Hernández, R. (2013). Cambios en la lucha deportiva. Descargado de <http://suples.net/revistassuples/ p=2216>.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill
- Hernández, R. F. (2016). Metodología de la investigación. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hernández, R. (1986). Morfología funcional deportiva, Ciudad de la Habana. Editorial Científico-Técnica.

- Hernández, R., Olmedilla, A., y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análisis Psicológica*, 26, 689-696.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestler: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5(4), 390-409.
- Hilman, C. H., Kramer, A. F., Belopolky, A. V. y Smith, D. P. (2006). A cross-sectional examination of age and physical activity on performance and event-related brain potentials in a task switching paradigm. *International of Psychophysiology*. 59(1), 30-39.
- Hoare, D. G., & Warr, C. R. (2000). Talent identification and women's soccer. an Austrian experience. *Journal of Sport Sciences*, 18, 151-175.
- Hodges, N.J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport-specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1983) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400-424.
- Holt, N. L., y Dunn, J. G. (2004). Toward a Grounded Theory of the psychosocial competencies and Environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Holt, J. E., Wart, P., & Wallhead, T.L. (2006). The transfer of learning from play practices to game play in young adult soccer players. *Physical Education y Sport Pedagogy*, 11(2), 101-108.
- Horswill, C. (1992). Applied physiology of amateur wrestling: *Sports Medicine* 14(2), 114-143.
- Horswill, C. A. (1994). Physiology and nutrition for wrestling. D. R. Lamb, H. G. Knuttgen, and R. Murray, eds. Indianapolis: Benchmark Press, pp. 131-179.
- Horswill, C. A. (2000). Wrestling In: Exercise and Sport Science Physiology. W. E. Garrett, Jr. And D. T. Kirkendall, eds. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, pp. 131-179.
- Horswill, C. A., Miller, J. E., Scott, J. R., y Smith, C. M., Welk, G., & Van Handel, P. (1992). Anaerobic and aerobic power in arms and legs of elite senior wrestlers. *International Journal of Sport Medicine*, 13(8), 558-561.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M, & Stewart, B. (2015). *Sport Management. Principles and applications*. (4 ed.) Routledge.
- Hunt, M. (1992). *Lucha Olímpica y Lucha Libre*. México (ED.) Octavio Colmeneros.
- Hübner-Wozniak, E., Kosmol, A., Lutoslawska, G., y Bem, E. Z. (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 7(4), 473-480.

- Hwang, S. (2007). Utilizing qualitative data analysis software: A review of ATLAS.ti. *Social Science Computers Review*, 24 (4), 519-527.
- Iglesias, M. L. (2001). *Actas del I Seminario Internacional sobre La Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Detección de Talentos Deportivos, una faceta más dentro del Contexto Escolar*. Murcia: CARM.
- INDER, (1991). *Planes y Programa de las Áreas Deportivas de Lucha*. La Habana, Cuba.
- Iso-Ahola, S., y Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147.
- International Federation of Associated Wrestlers Styles (2009). *International Wrestlers Rules: Greco-Roman Wrestlers, Freestyle Wrestlers, Women's Wrestlers*. FILA. Descargado de <http://www.fila.Wrestlers.com>
- Iwai, K., Okada, T., Nakazato, K., Fujimoto, H., Yamamoto, Y., & Nakajima, H. (2008). Sport-specific characteristics of trunk muscle in collegiate wrestlers and judokas. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(2), 350-358.
- Janesick, V. (1998). "Stretching" exercises for qualitative researchers. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jiménez, R., Pérez, P., y García, A. (1999). Evaluación de la actividad física en la población juvenil de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 2019-230.
- Justicia, M. d. (2007). Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. BOE núm. 17 de 19 de Enero de 2008, Gobierno de España.
- Kane, T. K., Baltes, T. R., & Moss, M. C. (2001). Causes and consequences of free-set goals: An investigation of athletic self-regulation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 55-75.
- Kanetriza, H, and M. Miyashato. (1983). Effect of isometric and isokinetic muscle training on static strength and dynamic power. *European Journal Physiology*. 50, 565-371.
- Karnincic, H., Tocilj, Z., Uljevic, O., & Erceg, M. (2009). Lactate profile during greco-roman wrestling march. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 17-19.
- Kazarian, S. (2009). *Wrestling. Manual for coaches*. Yerevan.
- Kazunori, I. T. (2008). Sport-specific characteristics of trunk muscle in collegiate wrestlers and judokas. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 350-358.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, G. M. & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants. Coach, parent and peer influences on export motivation. *Psychology of Sport Exercise*, 10, 361-272.

- Kidman, L. (1999). Who reaps the benefits in coaching research? The case for an applied sociological approach. *Sociology of Sport online*, 1(2).
- Kim, S., Grenwell, T.C., Andrew, D. P., Lee, J. & Mahony, D.F. (2008). An Analysis of Spectator Motives in an individual Combat Sport: A study of Mixed Martial Arts Fans. *Sport Marketing Quarterly*, 17(2), 109-119.
- King, N., & Horrocks, J. (2010). *Interviews in qualitative research*. California, EEUU: Sage.
- Ko, Y. J., Kim, Y. K., & Valacich, J. (2010). Martial arts participation: Consumer motivation *International Journal of Sports Marketing y Sponsorship*, 11 (2), 105-123.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., y Shatskih, V. (2013). Age, psycho-emotional states and stress resistance y elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1),58-70.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., y Shatskih, V. (2013). Psychophysiological Diagnostics of the Functional States in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2),5-14.
- Kotarski, V. P., y Sorokin, N. N. (1978). *La técnica de la lucha grecorromana*. Moscú: Fizcultura y sport.
- Kozek, J. (1997). Talent identification ant it's role in tennies. [www.faccioni.com/reviews/tennisID](http://www.faccioni.com/reviews/tennisID).
- Kraemer, W. J., (1984). Wrestling: Physiological Aspects for conditioning. *Strength*, 40, 66-67.
- Kraemer, W. J., Fry, A. C., Rubin, M. R., Triplett-McBride, T., Gordon, S. E., Koziris, L.P., Lynch, J. M., Volek, J. S., Meuffels, D. E., Newton, R. U. & Fleck, S. J. (2001). Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine Science in Sports & Exercise*, 33(8), 1367-1378.
- Kraemer, W. J., Vescovi, D., & Dixon P. (2004). The Physiological Basis of Wrestling: Implications for Conditioning Programa National Etrengh and Conditioning Asociation 26(2):10-15.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality facto profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly*, 38 (1), 49-57.
- Kroll, W., & Crenshaw, W. (1970). Report: multivariate personality profile analysis of four athletic groups. En G. S. Kenyon (Ed.). *Contemporary psychology of sport* (pp. 97-106). Chicago, IL, EEUU: The Athletic Institute.
- Kuptsóv, A. P. (1978). *Las bases de la metodología. Lucha deportiva: manual para Institutos de Educación Física*. Moscú: Fizcultura y sport.
- Kuan, G., y Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu atletas. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 28-33.



- Lago, C. (2001). La iniciación en los juegos deportivos colectivos desde su lógica interna. *Revista de Educación Física*, 83, 13-19.
- Langan-Evans, C., Close, G. L., y Morton, J. P. (2011). Marking Weight in Combat Sport. *Strength and Conditioning Journal*, 33, 25-39.
- Laptev, A., y Minj, A. (1987). Higiene de la cultura física y el deporte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. *Lucha Deportiva* (pp. 228-231).
- Lasierrra, G., y Lavega, P. (1993). 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona. Paidotribo.
- Latyshev, S. V., & Korobeynikov, G. V. (2013). Approach of the systems to problem of individualization of training of fighters. *Physical Education of Students*, 17(5), 65-68.
- Latyshev, S. V., Korobeynikov, G. V. & Korobeinikova, L. (2014). individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 4(2), 28-32.
- Lauder, A. (1991). The role of the and feed coasch in Australia: Complex, complicated, yet crucial. In Rothmans Foundation Sport Coaches Paper Award (pp. 39-41), Sydney. The Rothmans Foundation.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 229-252.
- León, S., Calero, S., y Chávez, E. (2016). *Morfología funcional y biomecánica deportiva*, (2nd ed.). Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ASPE.
- Lewis, R. (2004). 2.0 and ATLAS.ti 5.0: A comparative review of two popular qualitative data-analysis programs. *Field Methods*, 16(4), 439-464.
- Light, R., & Fawns, R. (2003). Knowing the game: Integrating speech and action in games teaching through TGFU. *Quest*, 55(2), 161-176
- López, J. C. (2009). *Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(1), 53-72.
- López-González, D. E., y Miarka, B. (2013). Reliability of new Time-Motion Analysis Model based on Technical-Tactical Interaction for wrestling competition. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 21-34.
- López-Gullón, J. M. (2010). *Capacidades físicas condicionales del éxito en lucha: diferencias entre libre olímpica y grecorromana*(tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia, España.
- López-Gullón, J. M., y García-Pallarés, J. (2016). "Nano Nana", practica grecorromana. Murcia: Universidad de Murcia.

- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., Torres, M. D., y Díaz, A., (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- López-Gullón, J. M., y Martínez-Abellán, A. (2011). Evolución del reglamento oficial de luchas olímpicas y sus consecuencias sobre las capacidades condicionales y habilidades técnico-tácticas. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 39-44.
- López-Gullón, J. M., Martínez, A., Berengüi, R., y García-Pallarés, J., (2011). Diferencias de aptitud física entre Freestyle y los luchadores de élite grecorromana. *Archives of Budo*.
- López-Gullón, J. M., Torres-Bonete, M. D., Berengüi, R., Díaz, A., Martínez-Moreno, A., Morales, V., García-Pallares, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología Universidad de Murcia*, 28(1), 215-222.
- López, R. (2016). La dirección del proceso de enseñanza aprendizaje de la lucha olímpica. Santa Clara. Tesis Doctoral. Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas. Cuba.
- López, R., Perera, M. (2005). Algunas apreciaciones sobre las potencialidades de la lucha olímpica en los procesos de socialización. *Revista El Topo*, 5, 68-83.
- López, V., y Castejón, F. J. (2005). La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar. Explicaciones y bases de un modelo. *Apunts*, 79, 40-48.
- Lorenzo, A. (2001). Hacia un nuevo concepto del talento deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, X (2), 27-33.
- Lorenzo, A. (2003). Estudio del pensamiento de los entrenadores sobre el proceso de detección de talentos en baloncesto. *Revista Motricidad European Journal of Human Movement*, 10,23-51.
- Lorenzo, A., y Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Bilbao: Diputación Foral de Vizcaya. Dirección General de Deportes.
- Lozaya, F. (2009). Características de los deportes de combate. *Manual de Metodología de Deportes de Combate*. México: Instituto Tecnológico de Sonora.
- MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.
- Mader, A., Heck, H. (1986). A theory of the metabolic origin of anaerobic threshold. *International Journal Sport Medicine* 7, 45-65.
- Mallimaci, F. G. (2007). Historia de Vida y Métodos biográficos. In I. V. Gialdino, *Estrategias de Investigación Cualitativa* (pp. 175-212). Buenos Aires: Gedisa.
- Mandell, R. D. (1986). *Historia cultural del deporte*. Barcelona. Bellatierra.

- Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., y Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport. A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 457-484.
- Markovic, M., & Kasum, G. (2015). Difference of the certain technical-tactical characteristics of elite free-styles wrestlers in success function. U. S. Patelic (ed.) *Zbornikradova as XVIII Scientific Conferences Fish Communications 2015*. NIS: Faculty of Sport and Physical Education, 1,
- Marrero, G. (1989). *Psicología del deporte*. Las Palmas de Gran Canaria: Linca.
- Marsilla, S., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368.
- Martens, R. (1997). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. J., y Sharkey, B. (1989). *El entrenador: nociones sobre psicología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano Europea.
- Martinetti, R. (2010). *Stage international d'entraîneurs et il a passé le cours de l'école supérieur des entraîneurs pour le lutte libre*. Federation Internationale des Luttes Associées. Murcia. España.
- Martínez, A. (2016). *Etapas de formación deportiva orientadas a los deportes de lucha*. En J. García-Pallarés y J. López-Gullón, Nano-Nana. *Practica grecorromana. Iniciación a los deportes de lucha*. (pp. 21-36). Murcia: Universidad de Murcia.
- Martínez-Abellán, A. (2015). *Efectos de la Deshidratación Sobre Rendimiento Especifico, Neuromuscular y Psicológico en Deportes de Combate (tesis doctoral)*. Universidad de Murcia. Murcia. España.
- Martínez-Abellán, A., Morán-Navarro, R., López-Gullón, J., García-Pallarés, J., De la Cruz-Sánchez, E., Ortín, F. (2015). Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de ánimo en deporte de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol.15, 3, 99-104.
- Martínez-Abellán, A., García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Muriel, X., Morales, V., y Martínez-Moreno, A. (2010). Factores anaeróbicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(supl.) 17-23.
- Martínez-Abellán, A., Morán-Navarro, R., López-Gullón, J., García-Pallarés, J., De la Cruz-Sánchez, E., Ortín, F. (2015). Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de ánimo en deporte de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol.15, 3, 99-104.
- Martínez-Abellán, A., y Rabadán-Iniesta, J. de C. (2015). Special Wrestling Fitness Test: una prueba específica de lucha olímpica aplicada a luchadores jóvenes. *SportTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*. Universidad de Murcia, Murcia, España, 5(1), 27-34.

- Masnou, M., y Puig, N. (1995). El acceso al deporte. Los itinerarios deportivos. In D. Blázquez, La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Massuça, L. F. (2014). Attributes of top elite team-handball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 178-186.
- Matveiev, L. (1998). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Ráduga.
- Mazer, S. (1998). Professional wrestling: Sports and spectacle. Mississippi: University Press of Mississippi.
- Mazur, A. G. (1989). Lucha Clásica. Manual metodológico. Ciudad de la Habana: Científico-Técnica.
- McGuigan, M. R., Winchesterm. J. B., & Erickson, T. (2006). The importance of isometric maximum strength in college wrestlers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(CSSI), 108-113.
- Mcknight, K. B. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
- Mcperson, S. (1994). The development of sport exercise: mapping the tactical domain. *Quest*, 46, 223-240.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2006). Teaching sport concepts append skills. A Tactical games approach (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL. Unites of America: Human Kinetics.
- Mirzaei, B., Curby, D. G., Rahmani-Nia, F. y Moghadosi, M. (2009). Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8),2339-44.
- Montero, C., Moreno, J. A., González, I., Pulido, J. J., y Cervello, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitivo en judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- Montero, C., Moreno, J. A., González, I., Pulido, J. J., y Cervello, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitivo en judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- Morán-Navarro, R., Valverde-Conesa, A., López-Gullón, J. M., De la Cruz-Sánchez, E., Pallarés, J.G., (2015). Can balance skills predict Olympic wrestling performance? *Journal of Sport and Health Research, Nutrition*. 7(1), 19-30.
- Moreno, M. (1997). La formación básica del entrenador deportivo en la edad escolar. In Delgado, Formación y actualización del profesorado de Educación Física y del entrenador deportivo. Experiencias en formación inicial y permanente (pp. 197-203). Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, P., y Del Villar, F. (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. Barcelona: INDE

- Morilla, M. G. (2004). Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de elite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo-competitiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, 74.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal Sport Sciences* 19(9), 715-726.
- M Roth, S. (2012). Critical overview of applications of genetic testing in sport talent identification. *Recent patents on DNA & gene sequences*, 6(3), 247-255.
- Müller, N. (1986). Introduction, choix et presentation des textes. In M. Muller, (Coord.). *Pierre de Coubertin. Textes choisis. Tome II: Olympisme*. Zürich: Weidmann.
- Mujika, I. (2010). Intense training: the key to optimal performance before and during the taper. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 2, 23-31.
- Nagle, F. J., Morgan, W.P., Hellickson, R.O., Serfass, R.C., & Alexander, J. F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine*, 3(12). 31-34.
- Navarro, F. (1995). Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. Máster de alto rendimiento. Máster de Alto Rendimiento Deportivo. COE. Madrid.
- Neuendorff, E. (1973). El hombre prehistórico. *Citius, Altius, Fortius*. Tomo XV. pp. 59-82.
- Nikooei, R., Cheraghi, M., and Mohamadipour, F. (2015). Physiological determinants of wrestling success in elite Iranian senior and Junior Greco-Roman wrestlers. *The Journal of Sport Medicine an Physical Fitness*, 57(3), 219-226.
- Oliver, J. F., y Sousa, P. I. (1996). *Balonmano. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: C.S.D., Ministerio de Educación y Cultura.
- Olmedilla, A. L. (2001). XIX Congreso Nacional de Educación Física . La participación deportiva en el desarrollo psicológico del niño/a: características fundamentales (pp. 813-826). Murcia: Universidad de Murcia.
- Ortín, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Ozolin, N. G. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana. Científico Técnica.
- Özcaya, N., Leger, D., Goldsheyder, D., & Nordin, N. (2016). *Fundamentals of Biomechanics: Equilibrium, Motion, and Deformation*, (4 ed.). Springer.
- Pablos, A., y Huertas F. (2000). Entrenamiento integrado: justificación de las propuestas de entrenamiento y evaluación del rendimiento. *Revista de entrenamiento deportivo*, 14(3),6-15.

- Palao, J. M., Ortega, E., Calderón, A., y Abrales, J. A. (2008). Características del proceso de formación deportiva en el atletismo español. Estudio descriptivo Campeonatos de España de la Juventud (años 1997 y 2003). Murcia: Diego Marín.
- Paleologos, K. (2003). Los Juegos Olímpicos en la Grecia Antigua. Atenas: Ekdotiké Athenon SA.
- Pallarés, J. G., Martínez-Abellán, A, López-Gullón, J. M., Morán-Navarro, R., De la Cruz-Sánchez, E., y Mora-Rodríguez, R. (2016). Muscle contraction velocity, strength and power output changes following different degrees of hypohydration in competitive. Olympic Combat Sport. Journal of the International Society Sport Nutrition. (13)1, 10.
- Pallarés, J. G., Sánchez-Medina, L., Pérez, C. E., De la Cruz-Sánchez E., y Mora-Rodríguez, R. (2014). Imposing a pause between the eccentric and concentric places increases the reliability of isoinertial strength assessment. Journal of Sport Science, 32(12), 65-75.
- Palmer, D., & Howell, M. (1973). Historia del Deporte. Reino Unido: Ziegler, EA.
- Palou, P., Ponseti, F. X., Gili, M., Borrás, P., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de mallorca. apunts, 81, 5-11.
- Panagiotou, O. (2013). El COI reduce la lista de los deportes aspirantes a olímpicos. Descargado de <http://www.20minutos.es/noticia/18270140/deportes.coi/>.
- Pancorbo, A., y Blanco, J. (1990). Consideraciones sobre el entrenamiento deportivo en la niñez y adolescencia. Archivos de Medicina del Deporte, 7(27), 309-314.
- Pankhurst, A., & Collins, D. (2013). Talent identification and development: The need for coherence between research, system and process. Quest, 65(1), 83-97.
- Park, S.H., Roemmich, J. N., & Hotswill, C. N. (1990). A season of wrestling and weightless by adolescent wrestlers: effect on anaerobic arm power.
- Parlebas, P. (1979). Contribución a un léxico científico de la acción motriz. La metacomunicación motriz. Revista EPS nº 4.
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Pehlivan, D. A. (1984). Modern Free Style Wrestling Techniques. FILA. Ankara, Turquía.
- Pelegrín, A., y Jara, P. (2009). Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas. Una intervención en el marco de la P. N. L. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(1), 39-51.
- Peris, D. (2003). Los padres son importantes para que sus hijos hagan deporte. Castellón. Fundación Comunidad Deportiva. Castellón de la Comunidad Valenciana.

- Petrov, R. (1977). Principles of free-style wrestling for children and adolescents. Madrid Editor: Federación Española de Lucha.
- Petrov, R. (1995). l'abc de la lutte. Lausanne: Fédération Internationale des Luttés Associées. Librairie et Editions Société.
- Petrov, R. (1997). 100 Ans de Lutte Olympique. Lausanne: Fédération Internationale des Luttés Associées. Librairie et Editions Société.
- Petrov, R. (2011). Wrestling in the written word. Sofia: Balkan Publishing Company Ltd.
- Piernavieja, M. (1973). El Pentatlon de los Helenos. Madrid: Citius, Altius, Fortius.
- Pierón, M. (1988). La pedagogía de la actividad física y el deporte. Málaga: Junta de Andalucía. Unisport.
- Piñar, M. I., & Cárdenas, D. (2010). La competición como herramienta formativa. Diferentes propuestas en minibasket. Wanceulem E. F. Digital, 7.
- Planells, E. (2009). Fuentes documentales y testimoniales para el estudio de las artes marciales en España: Ju-Jitsu, Judo y Aikido. Barcelona: Tesis Doctoral. Universitat de Barcelona.
- Platonov, V. N. (1991). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. (2001). Teoría General del Entrenamiento Olímpico. Barcelona Editorial Paidotribo.
- Podlivaev, W. W. (2015). Model Wrestlers in Freestyle Women's Wrestling. International Journal of Wrestling Science, 5(1), 22-27.
- Poliakoff, M. B. (1987). Combat sport in the ancient world. New Haven and London: Yale University Press.
- Popov, N. (1994). Key components of self-awareness in sports and art in relation to technological process. Sport Research 11-12, 52-62.
- Pot, N., Schenk, N., & van Hilvoorde, I. M. (2014). School sports and identity formation: Socialisation or selection? European Journal of Sport Science, 14(5), 484-491. doi 10.1080/17461391.2013.873483.
- Prata, C. (1998). Treinador de jovens. Ideas, formação, problemas. Treino Desportivo, 1,, 15-20.
- Ramírez-Velez, R., Argothyd, R., Meneses-Ecchavez, J. F., Beatriz Sánchez-Puccini, J.F., López-Abellán C. A., y Cohen, D. D. (2014). Anthropometric characteristics and physical performance of Colombian elite male wrestlers. Asian Journal of Sport Medicine. 5(4), 238-240.

- Rankinen, T., Pérusse, L., Rauramaa, R., Rivera, M. A., Wolfarth, B. y Bouchard, C. (2002). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: The 2001 update. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 33, 855-867.
- Ratamess, N. A. (2011). Strength and conditioning for grappling sports. *Strength & Conditioning Journal*, 33(6), 18-24.
- Ratamess, N. A., Hoffman, J. R., Kraemer, W. J., Ross, R. E., Tranchina, C.P., Rashtl, S. L..., Faigenbaum, A.D. (2013). Effect of a comparative wrestling season on body composition endocrine markers and anaerobic exercise performance in NCAA collegiate wrestlers. *Journal Applied Physiology*, 113(5), 1057-1168.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometria and physiological predispositions for elite soccer. *Journal Sport Sciences*, 18(9), 715-726.
- Reyes, E. (2013). Sistema de indicadores para la selección de talentos en la esgrima. *Lecturas: educación física y deportes*, 184, <http://www.efdeportes.com/efd184/la-seleccion-de-talentos-en-la-esgrima.htm>.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. *Apunts. Educación física y deportes*, 39,, 45-46.
- Riera, J. (1996). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y las tácticas deportivas*. Barcelona: INDE.
- Riewald, S., & Peterson, K. (2003). Understanding the path to the podium reflection from Olympians on the process of success. *Olympic Coach*, 14, (2), 4-8.
- Robles, A. (2016). *El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español*. Huelva: Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- Robles, A., Robles, J., Giménez, F. J., y Abad, M. T. (2016). Validación de una entrevista para estudiar el proceso de formación de judokas de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, vol. 16 (64) pp. 723-738.
- Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 43-47.
- Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. Barcelona: INDE.
- Roffé, M. (2003). <<Mi hijo el campeón>>. *Las presiones y el entorno*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Rolle, G. A. (1988). *Programa de preparación del deportista*. Ciudad La Habana. Dirección de alto Rendimiento.
- Romero, S. (1997). *El Fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales*. Sevilla: Instituto de Deportes.



- Romero, S. (2001). Formación Deportiva. Nuevos retos en educación. Sevilla: Servicio de publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Romero, S. (2002). El papel de los padres en la práctica deportiva de sus hijos. En la página web del desarrollo de los contenidos de Educación Física en secundaria y Bachillerato del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Centro Nacional de Información y comunicación educativa.
- Romero, S. (2004). Padres, Deporte y educación. Conferencia en el III Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar <<Deporte y Educación>>. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento de dos Hermanas. patronato Municipal de Deportes.
- Romero, S. (2004). Formación Deportiva. Nuevos retos en educación. Sevilla: Servicio de publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Romero, R. J., y Becali, A. E. (2014). Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana. La Habana. Editorial Deportes.
- Ros, A., Moya, F. J., y Garcés, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 105-112.
- Roth, S. (2012). Critical overview of applications of genetic testing in sport talent identification. Recent patents on DNA & gene sequences, 6(3), 247-255.
- Rovira, J., Riera, J., Torralba, F., y Jordán, M. (2002). Escoles d'iniciació esportiva. L' experiència de Barcelona.
- Ruiz, A. (2007). Teoría y Metodología de la Educación física y el Deporte Escolar. (3ª ed.). La Habana: Pueblo y Educación.
- Ruiz, A., Martínez, F., Mateu, G., Monfort, M., Ferrández, J. M., Bou, A., y Cruz, J. (1989). Observació i intervenció psicològica amb entrenadors i joves esportistes. En Actes de las V Jornades de Psicologia de L'Actividad física i L'Esport. Barcelona, 93-103.
- Ruiz, F., y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deportes y Recreación, 6.13-20.
- Ruiz, L. (1998). Valoración de los elementos motores del joven deportista: Mitos y realidades. In O. R. Sánchez, La detección temprana de talentos deportivos. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ruiz, L., y Sánchez, F. (1997) Rendimiento deportivo: clave para la optimización del aprendizaje. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. M., y Arruza, J. (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo. Barcelona: Paidós.

- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142.
- Ruiz, G., y Salinero, J. J. (2011). El entrenador de alto nivel en triatlón: entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. *International Journal of Sport Science*, 23(7), 113-125.
- Ruiz, M. C. y Hanin, Y. L. (2004). Athlete's self-perceptions of optimal states in Karate: an application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, (2), 229-244.
- Ruiz Pérez, L. M. (1994). *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- Ruiz Pérez, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 235-248.
- Ruiz, R. (2007). Características del liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte*. 16(1), 9-24.
- Ruiz, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8(1), 5-29.
- Rushall, B. S. (2006). Psychological factors and mental skills in wrestling. En J. Dosil (Ed.). *The sport psychologist's handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 375-399). Chichester, Uk: John Wiley & Sons.
- Rushall, B. S., & Garvie, G. (1977). Psychological characteristics of Canadian Olympic and non-Olympic wrestlers. *Proceedings of the ninth Canadian Psycho Motor Learning and Sport Psychology Symposium*. Banff, Canada
- Russell, W. D., & Cox, R. H. (2002). Construct validity of the Anxiety Rating Scale-2 With youth wrestlers. *Athletic Insight*, 4(1), 34-44.
- Sáenz-López, P., Giménez, F. J., Sierra, A., Sánchez, M., Ibáñez, S., y Pérez de Rueda, R. (2006). *La formación del jugador de baloncesto de alta competición*. Huelva: Wanceulen.
- Salmela, J. H., & Moraes, L. C. (2003). The role of coaching, and cultural contexts. En J. L. Starkes & K. A. Ericsson (eds.). *Expert performance in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 276-291.
- Sampedro, J. (1994). *Iniciación al fútbol sala*. Madrid: Gymnos.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.
- Sampedro, J. (2004). *La función del entrenador/profesor en periodos de formación. Aspectos fundamentales en la formación del deportista: detección, selección y seguimiento*. Toledo

- Sánchez, A. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.
- Sánchez Bañuelos, F. (1990). *Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condicionantes. Módulo 3.1. Máster de Alto Rendimiento Deportivo*. Universidad Autónoma de Madrid: COE.
- Sánchez Bañuelos, F. (2005). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid. Gymnos.
- Sánchez, D. L. (2001). *Influencia de la familia en el deporte escolar*. Revista Digital. Buenos Aires, 40.
- Sánchez- Medina, L., González Badillo, J. J., Pérez, C. E., y Pallarés, J. G., (2014). *Velocity and power-load relationships of the bench pull vs. Bench press exercises*. International Journal of Sport and Medicine, 35(3), 209-16.
- Sánchez, M., y Ruiz, I. M. (2006). *Los expertos en el deporte, su estado y análisis desde una perspectiva psicológica*. Anales de Psicología, 22(1). 132-142.
- Sánchez, J., Fernández, T., Silva, J., Martínez, J. A., Moreno, A. J. (2014). *Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs. novatos*. Revista de Psicología del Deporte, 23(1), 87-94.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Armando, D., y García-Calvo, T. (2013). *The Importance of Parents Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports*. Journal of Human Kinetics, 36, 169-177.
- Santos, J. A., Viciano, J., y Degado, M. A. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Voleibol*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Sasahara, S. (1982). *Fila Wrestling Album Free Style*. Japan.
- Savin-Baden, M., y Major, E. (2013). *La investigación cualitativa: La guía esencial para la teoría y la práctica*. Routledge.
- Sawczyn, S., Jagiello, W., Fetisov, V. I., & Mishchenko, V. s. (2012). *Interrelation between predisposition to Word under different energy modes and individual characteristics of skilled wrestlers' tactical approach*. Archives of Budo, (2), 79-86.
- Schoenfeld, B. J. (2010). *The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training*. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(10), 2857-2872.
- Segarra, E. (2013). *El deporte en edad escolar*. En Actas del Congreso Europeo del deporte en edad escolar. Alternativas y Modelos. Lorca (Murcia).
- Seiru.lo, F. (1993). *Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano*. Vigo: INEF-Galicia.

- Serra, J. Z. (2014). Influencias de "otros significativos" para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14, 735-753.
- Sesé, J. M. (2008). Los juegos olímpicos de la antigüedad. *Revista Cultural, Ciencia y Deporte*. Murcia, 9(3), 201-2011.
- Sharratt, M. T., Taylor, A.W., & Song, T.M. (1986). A physiological profile of élite Canadian freestyle wrestlers. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11(2), 100-105.
- Shepilov, A. A., y Klimin, V. P. (1979). La resistencia de los luchadores. Moscú. *Fizcultura y sport*.
- Shiran, M. Y., Kordi, M. R., Ziaee, V., Ravasi, A. A., y Mansournia, M. A. (2008). The effect of aquatic and land plyometric training on physical performance and muscular enzymes in male wrestlers. *Research Journal of Biological Sciences*, 3(1), 124-133.
- Silva, F. M., Fernández, L., & Celani, F. O. (2001). Desporto de crianças e jovens-um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 45-55.
- Silva, J. M., Shultz, B.B., Haslam, R.W., y Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52(3), 348-358.
- Simonton, D. K. (1999). Talent and its development: An emergenic and apigenetic model. *Psychological Review*, 106, 435-457.
- Smith, A. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 329-350.
- Solana, A. (2004). La actuación docente de los entrenadores en el fútbol. *Training Fútbol*, 101, 32-43.
- Solé, J., Martínez, B., y Barcia, F. (1998). El entrenamiento integrado de la fuerza en la lucha. *Revista de entrenamiento deportivo*. 12(4), 25-28.
- Song, T. M., & Garvie, G.T. (1980). Anthropometric, flexibility, strength, and physiological measures of Canadian wrestlers and comparison of Canadian and Japanese Olympic wrestlers. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5 (1), 1-8
- Sosa, P. I., Jaenes, J. C., Godoy, D., y Oliver, J. F. (2009). Variables psicológicas en el deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Starkes, J. L. (1993). Motor experts: Opening thoughts. En J. L. Starkes y F. Allard (eds). *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 3-16). Amsterdam: Elsevier Science.
- Starosta, W., & Rynkiewicz, T. (2011). List of tests for evaluation of motor ability level of advanced classical style wrestling. *Journal of Combat Sport and Martial Arts*, 2(1), 31-34.

- Starosta, W., y Tracewk, J. (1998). An objective method of assessing the level of motor abilities in advanced wrestlers. International Scientific Conference. Proceedings. J. Sadowski, W. Starosta, (eds.). Academy of Physical Education, Warsaw, Biale Podlaska, (1), 249-254.
- Steen, S. N. y Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 22(6), 762-768.
- Stradijot, F., Pitorru, G. M., y Pinna, M. (2012). The functional evaluation of lower limb symmetry in a group of young elite judo and wrestling athletes. *Isokinetic and Exercise Science*, 20(1), 13-16.
- Stromback, P. (1987). 75 Ans Federation Internationale de Lutte Amateur. Stockholm: FILA.
- Styles, I. F. (2009). International Wrestling Rules: Greco-Roman Wrestling, Freestyle Wrestling, Women's Wrestling. Lausanne. Recuperado de <http://www.filawrestling.com/images/documents/lutte/wr230107.pdf>.
- Szygula, Z., Gawronski, W., & Kalinski, M. (2003). Fatigue during exercise. *Medicina Sportiva*, 7(2), 57-68.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1984). A change in focus for the teaching of games. In *Sport Pedagogy. Olympic Scientific Congress Proceedings*. Champaign, IL. Human Kinetics, 1(2), 163-169.
- Toledo, R. (2009). Estructuración de los contenidos de la Lucha Olímpica. Tesis de Maestría ISCF. Manuel Fajardo. Villa Calara.
- Torres, G., Hernández, R., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2010). Perfil de los estados de ánimo en judokas a lo largo de un periodo competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 89-98.
- Touny, E., & Wening, S. (1969). *Der sport im Alten Ägypten*. Leipzig.
- Tranckle, T., & Cushion, C. J. (2006). Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest*, 8, 265-282.
- Techiene, P. (1990). El estado actual de la teoría del entrenamiento. *Scuola della Sport*, 19, 42-47.
- Tropin, Y. M. (2013). Comparative analysis of technical and tactical preparedness Greco-Roman style wrestler at the Olympic Games-2008 and the Olympic Games2012. *Fiziceskoe Vospitanie Studentv*, 4.
- Tropin, Y. M., Romanenko, V., & Ponomaryov, V. (2016). Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation. *Slobozhanskyi Heraldofscience and Spot*, 3(53), 70-73.
- Trujillo, R. (2010). La preparación Especial del luchador cubano de alta competencia en el estilo Greco-romano. Facultad de Cultura Física de Matanzas.

- Tünneman, H. (2013). Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 94-104.
- Umeda, T., Nakaji, S., Shimoyama, T., Yamamoto, Y., Totsuka, M. y Sugawara, K. (2004). Adverse effects of energy restriction on myogenic enzymes in judoists. *Journal of Sports Sciences* 22, 329-338.
- United World Wrestling (2014). The international governing body for the sport of wrestling. <https://www.olympic.org/unitedworldwrestling.org/>.
- Vaeyens, R., y Güllich, A., Warr, Ch. R. & Philippert, R. (2019). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sport Science*, 27(13), 1367-1380.
- Vanhove, D. (1992). El deporte en la Grecia antigua. La génesis del olimpismo. Barcelona: Centre Cultural de la Fundació La Caixa.
- Vaquera, A. (2000). El entrenamiento integrado: la velocidad. *Clinic. Revista técnica de Baloncesto*. 138 (5)10-12.
- Vardar, S. A., Tezel, S., Öztürk, L. y Kaya, O. (2007). The relationship between body composition and anaerobic performances of elite young wrestlers. *Journal of Sport Science and Medicine* 6(CSSI-2), 34-38.
- Varguillas, C. (2006). El uso de ATLAS.ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido upel. *Laurus*, 12, 73-78.
- Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Vernacchia, R., McGuire, R., Reardon, J., & Templin, D. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *New Studies in Athletics*, 15(3), 7-22.
- Viadé, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo (1ª ed.). Barcelona: Editorial UOC.
- Vicente, Y. P. (2005). Actitudes hacia el deporte. En el I Congreso de Deporte en Edad Escolar <<Propuesta para un nuevo modelo>>. Valencia.
- Viciano, J., y Delgado, M. A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar. Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 56, 17-24.
- Villamón, M. (1999). Introducción al judo. Barcelona: Hispano Europea.
- Volkov, V. M., y Filin, V. P. (1989). Selección Deportiva. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Walker, T. B., Lennemann, L. M., McGregol, J. N., Manzy, C. y Zupan. M. F. (2011). Physiological and psychological characteristics of successful combat controller trainees. *Journal of Special Operations Medicine*, 11(1), 39-47.
- Webster, S., Rutt, R. & Weltman, A. (1990). Psychological effect of weight loss regimen practice by collage wrestlers. *Medicine science in Sport Exercise*, 22(2), 229-234.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.
- Weiss, M. R., y Stuntz, C. P. (2004). A little friendly competition: peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. En M. R. Weiss, (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: a lifespan perspective* (pp. 35-66). Morgantown: FIT.
- Williams, A. M., Davids, K., y Williams, J. G. (1999). *Visual Perception and Action in Sport*. Londres: E. & FN Spon.
- Williams, J. M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill.
- Wold, B., y Andersen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.
- Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journals*, 108(1), 40-43.
- Wright, S., McNeill, M., & Butler, J. I. (2004). The role that socialization can play in promoting teaching games for understanding. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75(3), 46-52.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallée, D. (2004). Career transitions in sport. *European perspectives. Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P., De Knop, P. W., Menkehorst, H., Theeboom M., y Annerel, J. (1993). Career termination and social integration, among elite athletes. En *actas del VIII World Congress of Psychology*, Lisbon, Portugal.
- Wylleman, P., & Lavallée, D. (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (ed.). *Developmental sport psychology*. Morgantown. MV: Fitness Information Technology.
- Yaremenko, W. W. (2014). Research of kinematic characteristics of basic attacking technical action young wrestlers freestyle. *Physical Education of Students*, 18(29), 56-60.

- Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 32(4), 225-233.
- Yoon, J. R., Bang, D. D., & Jun, H. S. (1994). The development of sparring types for elite Korean national wrestlers. *Korean Journal Sport Science* 5(2), 15-24.
- Zhaoxia, L. (2012). Analysis on Temperament Types of Sports Dance Athletes and Sports Selection. *The Guide of Science & Education*, 3, 124.
- Zi-Hong, H., Lian-Shi, F., Hao-Jie, Z., Kui-Yuan, X., Feng-Tang, C. Da-Lang, T., Ming- Yi, L., Lucia, A., y Fleeck, S. J. (2013). Physiological profile of elite Chinese female wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(9), 237-495.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: Fundamentos métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.



# ANEXOS

---



## ANEXO 1. PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JJOO.

### Juegos Olímpicos VII Olimpiada 1924 París (Francia) Europa

Nombre	Modalidad	Categoría	Puesto	Nacimiento
+ Domingo Sánchez García	Grecorromana	Gallo -57 kg	18°	18.01.1899
+ Jordán Vallmajo Giralt	Grecorromana	Pluma -63 kg.	19°	14.05.1896
+ Francisco Solé Plana	Grecorromana	Ligero -70 kg.	13°	01.01.1900
+ Emilio Vidal Barrachina	Grecorromana	Semimedio - 78kg.	15°	01.01.1897

### PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

### Juegos Olímpicos XVII Olimpiada 1960 Roma (Italia) Europa

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
+ Santiago Cañete Pastor	Grecorromana	Gallo -57 kg.	26°	
+ Francisco Delgado Hernández	Grecorromana	Ligero -70 kg.	18°	
+ Ángel Cuetos Casanueva	Grecorromana	Semimedio -78 kg.	20°	
Ángel López Rojo	Grecorromana	Medio -87 kg.	15°	
+ José Panizo Rodrigo	Grecorromana	Semipesado -97 kg.	6°	<b>Diploma</b>

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XVIII Olimpiada 1964 Tokio (Japón) Asia**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
+ José Panizo Rodrigo	Grecorromana	Semipesado -97kg.	14°	

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXII Olimpiada 1980 Moscú (URSS) Europa**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Luis Fernando San Isidro Vallejo	Grecorromana	Medio -87 kg.	12°	

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
+ Santiago Morales Alonso	Libre Olímpica	Pesado +97 kg.	10°	

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXIII Olimpiada 1984 Los Ángeles (EE. UU.) América**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Miguel Ángel García Ramírez	Libre Olímpica	Gallo -57 kg.	16°	
Francisco Iglesias Serna	Libre Olímpica	Ligero -70 kg.	12°	
Ignacio Ordoñez Bárcena	Libre Olímpica	Semimedio -78kg.	15°	

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXIII Olimpiada 1988 Seúl (Corea) Asia**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Carlos Fernández Antón	Grecorromana	-62 kg.	11°	
Francisco Barcia Rodríguez	Grecorromana	-68 kg.	14°	
Oscar Sánchez Silva de Santiago	Grecorromana	-74 kg.	12°	

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Alfredo Marcuño Martínez	Libre Olímpica	-48 kg.	11°	
Vicente Cáceres Suárez	Libre Olímpica	-62 kg.	16°	
Juan Ant° Caride Grandal	Libre Olímpica	-68 kg.	18°	
Eusebio Serna Vicente	Libre Olímpica	-74 kg.	19°	
Francisco Iglesias Serna	Libre Olímpica	-82 kg.	14°	
Jesús Montesdeoca Trujillo	Libre Olímpica	132 kg.	10°	

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXV Olimpiada 1992 Barcelona (España) Europa**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Miguel Ángel Sierra Portillo	Grecorromana	-57 kg.	19°	
Bernardo Martínez López	Grecorromana	-62 kg.	11°	
Pedro Villuela Cuesta	Grecorromana	-68 kg.	15°	
José A. Recuero García	Grecorromana	-74 kg.	13°	

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Francisco Sánchez Moreno	Libre Olímpica	-48 kg.	17°	
Laureano Atanes Venegas	Libre Olímpica	-52 kg.	12°	
Andrés Iniesta Pacheco	Libre Olímpica	-57 kg.	14°	
Vicente Cáceres Suárez	Libre Olímpica	-62 kg.	18°	
Francisco Barcia Rodríguez	Libre Olímpica	-68 kg.	14°	
Francisco Iglesias Serna	Libre Olímpica	-82 kg.	8°	<b>Diploma</b>

## PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

### Juegos Olímpicos XXVIII Olimpiada 2004 Atenas (Grecia) Europa

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Moisés Sánchez Parra	Grecorromana	-66 kg.	16°	
José A. Recuero García	Grecorromana	-74 kg.	9°	

## PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

### Juegos Olímpicos XXIX Olimpiada 2008 Pekín (China) Asia

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Francisco Sánchez Parra	Libre Olímpica	-55 kg.	13°	

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
M. <sup>a</sup> Teresa Méndez Mayo	Libre Femenina	-63 kg.	16°	
Maidier Unda González de Audicana	Libre Femenina	-72 kg.	5°	<b>Diploma</b>



**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXX Olimpiada 2012 Londres (UR) Europa**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Maidar Unda González de Audicana	Libre Femenina	-72 kg.	3º	<b>Bronce</b>

**PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN LUCHA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS**

**Juegos Olímpicos XXXI Olimpiada 2016 Río de Janeiro (Brasil) América**

Nombre	Modalidad	Categoría	Clasificación	Premio
Taimuraz Friev Naskidaeva	Libre Olímpica	-74Kg.	18º	

**Fuente: Federación Española de Luchas Olímpicas y Deportes Asociados FELODA, (2016).**



## ANEXO 2. CARTA DE SOLICITUD DE COLABORACIÓN A ENTREVISTADOS



Estimado amigo:

Mi nombre es Carlos Argudo, en la actualidad estoy elaborando mi tesis doctoral bajo la dirección de la doctora María Jesús Bazaco y el doctor José María López. La línea de investigación que seguimos son los procesos de formación deportiva de los luchadores olímpicos españoles.

Para mi proceso de investigación necesito su valiosa colaboración. Para ello, tan solo deberá responder a una entrevista que no le ocupará más del tiempo necesario para recopilar su experiencia en lucha deportiva en las olimpiadas. Dicha entrevista será realizada por mí, para lo cual le emplazo a concertar una cita y fijar el momento que sea más adecuado. La entrevista será grabada en varios soportes.

La información, que usted nos proporcionará a través de la entrevista será utilizada únicamente con fines académicos, y cumpliendo con lo establecido por la Ley Orgánica de protección de datos 15/1999 y el Real Decreto 1720/2007.

Toda la información será analizada cuidadosamente, divulgando los resultados generales y las conclusiones a través de foros académicos.

Desde la Universidad de Murcia, Facultad de Educación y Facultad de Ciencias del Deporte, estamos muy interesados en realizar dicha investigación para aportar y mejorar aspectos educativos y deportivos.

Agradecemos anticipadamente su colaboración y estando a su entera disposición.

**Carlos Argudo Fuentes**

Email: k.argudo@um.es

Tfno.: +34 868.88.88.27

Facultad de Ciencias del Deporte

Campus de San Javier Despacho: B1.1.007





## ANEXO 3. MODELO DE ENTREVISTA

### ENTREVISTA

Nombre del entrevistado: \_\_\_\_\_ Participante nº \_\_\_\_\_

#### 1. Dimensión Contexto Deportivo

1. ¿A qué edad te iniciaste en la práctica de la lucha?

¿Qué recuerdas? (televisión, familia, amigo, ropa deportiva diferente)

2. ¿Has practicado algún otro deporte además de la lucha?

¿Durante cuánto tiempo y a qué nivel? (regional, nacional o internacional)

3. ¿Crees que la práctica de otro/s deporte/s te han influido positiva o negativamente para tu formación como luchador?

4. ¿Cómo fueron tus comienzos en la lucha?

¿Dónde comenzaste? (colegio, club, gimnasio)

5. ¿Qué motivos hicieron que comenzaste en este deporte?

6. ¿Podrías hablarme de cómo eran las clases de lucha en cuanto a la metodología, durante las primeras etapas como luchador? (divertidas, aburridas, muy repetitivas, variabilidad situación de lucha a través de juegos, trabajo ambivalente)

7. ¿En qué momento fuiste consciente de que querías dedicar tu vida a la alta competición?

8. ¿Cuáles fueron los motivos principales para esta decisión?

9. ¿A qué edad comenzaste en la alta competición?

¿Cuántos años llevas o estuviste dedicado a la alta competición?

10. ¿Tu etapa de formación se ha desarrollado siempre en un mismo club o en distintos clubs?

¿Cuáles fueron los principales motivos para el cambio o permanencia?

## 2. Dimensión Contexto social

1. ¿Qué importancia crees que ha tenido tu entorno social más cercano para continuar con la práctica de la lucha desde una edad temprana?

2. ¿Quiénes consideras que han sido las personas más importantes en tu entorno social?

¿Por qué?

3. ¿Qué valor daban tus padres a los estudios respecto al deporte?

4. ¿En qué medida tus estudios han estado por encima de la práctica deportiva o viceversa?

5. ¿En qué medida piensas que es importante compaginar de forma adecuada los estudios y el deporte?

¿Por qué?

6. Actualmente ¿tienes alguna titulación académica o te estás formando?

¿Podrías indicar qué titulación se trata?

7. ¿Piensas que es importante compaginar las relaciones sociales con las horas de entrenamiento?

¿Por qué? ¿Cómo se puede compaginar? ¿Crees que es fácil integrarlos?

8. ¿Tus amistades más cercanas están relacionadas con el deporte?

¿Crees que el hecho de tener tus amistades dentro/fuera de la lucha te han aportado beneficios o te han perjudicado?

9. ¿En algún momento te has sentido presionado por tu entorno familiar o por los entrenadores para la consecución de los resultados deportivos?

¿De qué forma te sentías? ¿Qué opinas que se podría hacer para evitarlo?

10. ¿Qué importancia tiene el contexto social para que el deportista mejore en la alta competición?

11. ¿Alguien de tu familia ha sido deportista? ¿Ha competido y a qué nivel?

En caso afirmativo ¿Cómo te ha influido este hecho?

### 3. Dimensión Psicológica

1. ¿Qué importancia le das a los aspectos psicológicos en tu formación como luchador?
2. ¿Cuáles han sido los aspectos psicológicos que destacarías que han hecho que llegues a la élite?
3. ¿Dentro de tu formación como deportista has trabajado con psicólogos?  
¿En qué etapa? ¿Qué importancia tiene para ti el trabajo con psicólogo para la consecución de los éxitos deportivos? (En caso negativo pasar a la pregunta 5).
4. ¿De qué manera ha influido en tus logros deportivos el trabajo con estos profesionales?
5. ¿Quién ha sido el responsable de tu preparación psicológica?
6. ¿Cómo describirías tus sensaciones durante campeonatos nacionales/internacionales?
7. ¿Cómo solía ser tu estado emocional previo a los días de las competiciones?  
¿Y el día de la competición?
8. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los entrenamientos?
9. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los campeonatos?
10. ¿Solías controlar las emociones ante situaciones negativas en los campeonatos?  
¿Cómo lo hacías?
11. ¿Cómo describirías tu nivel de autoconfianza a la hora de competir?  
¿De qué manera influye este aspecto en la consecución de los objetivos?
12. ¿Crees que la presión ante determinados objetivos te ha jugado una mala pasada alguna vez?  
¿Cómo has afrontado esa situación en el caso que se repitiera?
13. ¿Cuáles son los principales aspectos psicológicos que te han ayudado a llegar al máximo de la alta competición?
14. ¿A nivel psicológico ¿Por qué crees que unos luchadores rinden más que otros en competición de máximo nivel

#### 4. Dimensión Técnico-Tácticos

1. ¿Qué importancia tienen los aspectos técnicos en el proceso de formación deportiva?
2. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos técnicos?
3. ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?
4. ¿Qué importancia tienen los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva?
5. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos
6. ¿Crees que has trabajado aspectos tácticos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?
7. ¿De qué crees que depende más tu éxito como luchador, de tu capacidad técnica o táctica?  
¿Podrías ponerme algún ejemplo en tu carrera deportiva?



## 5. Dimensión Condición Física

1. ¿Qué importancia ha tenido la preparación física en las etapas inferiores durante tu formación como luchador?

¿Quién ha sido el responsable de esta preparación física?

2. ¿Qué capacidad física consideras que son más importante para llegar a la élite?

3. ¿Cuáles de ellas consideras que son las que prevalecían en ti como luchador respecto a los demás luchadores de cierto nivel?

4. En cuanto a la relación de la condición física y las distintas categorías

¿Qué luchador crees que son los que destacan en categorías inferiores?

¿Y en las superiores?

5. ¿Cómo has entrenado en tu formación la condición física, de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos o hacías sesiones específicas para ello?

6. ¿Cómo crees que debería entrenarse la preparación física a lo largo de la formación deportiva?

¿De forma integrada junto con la técnica y la táctica o de manera independiente?

## **6. Proceso de formación**

1. ¿A qué crees que se deben tus éxitos conseguidos en la lucha?
2. Hay luchadores que apuntan alto en categorías inferiores, pero no llegan a la élite  
¿A qué crees que se debe esto?
3. Si empezaras de nuevo ¿Qué cambiarías en tu proceso de formación?
4. Por último, ¿Cómo crees que debería ser el modelo ideal de formación de los luchadores para tomarlo como ejemplo para que no se pierdan futuras promesas?

## ANEXO 4. RÉGIMEN JURIDICO.

### Sección 1ª Régimen Jurídico.

#### Art. 1.

1. La Federación Española de Lucha Olímpica es una Entidad asociativa privada, sin ánimo de lucro y con personalidad jurídica y patrimonio propio e independiente del de sus asociados.

Además de sus propias atribuciones, ejercen por delegación funciones públicas de carácter administrativo, actuando en este caso, como agentes colaboradores de la Administración Pública.

2. La FELODA están integrada por federaciones deportivas de ámbito autonómico, clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, ligas profesionales si las hubiere y otros colectivos interesados que promueven, practican o contribuyen al desarrollo del deporte.

Respecto de los otros colectivos interesados, los Estatutos federativos recogerán el régimen de su creación, reconocimiento y formalidades de su integración federativa.

3. El ámbito de actuación de FELODA, en el desarrollo de las competencias que le son propias de defensa y promoción general de la Lucha federada de ámbito estatal, se extiende al conjunto del territorio nacional, y su organización territorial se ajustará a la del Estado en Comunidades Autónomas.

4. La FELODA es una Entidad de utilidad pública, lo que conlleva el reconocimiento de los beneficios que el ordenamiento jurídico otorga con carácter general a tales Entidades, y más específicamente a los reconocidos a las mismas en la Ley del Deporte.

5. Sólo podrá existir una Federación Española de Luchas Olímpicas.

### Sección 2ª Funciones

#### Art. 3.

1. La FELODA, además de sus actividades propias de gobierno, administración, gestión, organización y reglamentación de las especialidades deportivas que corresponden a cada una de sus modalidades deportivas, ejercen bajo la coordinación y tutela del Consejo Superior de Deportes, las siguientes funciones públicas de carácter administrativo:

a) Calificar y organizar en su caso, las actividades y competiciones oficiales de ámbito estatal.

A estos efectos, la organización de tales competiciones se entiende referida a la regulación del marco general de las mismas, según se establezca en la normativa federativa correspondiente.

b) Actuar en coordinación con las Federaciones de ámbito autonómico para la promoción general de sus modalidades deportivas en todo el territorio nacional.

c) Diseñar, elaborar y ejecutar, en colaboración, en su caso, con las Federaciones de ámbito autonómico, los planes de preparación de los deportistas de alto nivel en sus respectivas modalidades deportivas, así como participar en la elaboración de las listas anuales de los mismos.

d) Colaborar con la Administración del Estado y la de las Comunidades Autónomas en la formación de técnicos deportivos y en la prevención, control y represión del uso de sustancias y grupos farmacológicos prohibidos y métodos no reglamentarios en el deporte.

e) Organizar o tutelar las competiciones oficiales de carácter internacional que se celebren en el territorio del Estado.

f) Ejercer la potestad disciplinaria deportiva, en los términos establecidos en la Ley del Deporte, sus específicas disposiciones de desarrollo y sus Estatutos y reglamentos.

g) Ejercer el control de las subvenciones que asignen a las Asociaciones y Entidades deportivas en las condiciones que fije el Consejo Superior de Deportes.

h) Ejecutar en su caso, las resoluciones del Comité Español de Disciplina Deportiva.

2. Las Federaciones deportivas españolas, desempeñan respecto de sus asociados, las funciones de tutela, control y supervisión que les reconoce el ordenamiento jurídico deportivo.

3. Los actos realizados por las Federaciones deportivas españolas en el ejercicio de las funciones públicas de carácter administrativo, son susceptibles de recurso ante el Consejo Superior de Deportes, cuyas resoluciones agotan la vía administrativa.

Art. 4.

Para la calificación de competiciones oficiales de ámbito estatal la FELODA, deberán tener en cuenta, entre otros, los siguientes criterios:

Nivel técnico de la competición.

Importancia de esta, en el contexto deportivo nacional.

Capacidad y experiencia organizativa de la Entidad promotora.

Tradición de la competición.

Transcendencia de los resultados a efectos de participación en competiciones internacionales.

Las competiciones oficiales de ámbito estatal deberán estar abiertas a los deportistas y clubes deportivos de las Comunidades Autónomas, no contemplándose discriminaciones de ningún tipo, a excepción de las derivadas de las condiciones técnicas de naturaleza deportiva.

Los deportistas participantes deberán estar en posesión de una licencia deportiva que habilite para tal participación.

---

#### Sección 3ª Representación internacional.

---

Art. 5.

1. La FELODA ostenta la representación de España en las actividades y competiciones deportivas oficiales de carácter internacional celebradas fuera y dentro del territorio español. A estos efectos, será competencia de la FELODA la elección de los deportistas que han de integrar las selecciones nacionales.

2. Para organizar, solicitar o comprometer este tipo de actividades o competiciones, la FELODA deberán obtener autorización del CSD, estándose, en cuanto al régimen de esta ordenación sobre actividades y representaciones deportivas internacionales.

Sección 4ª Integración y representatividad de las Federaciones autonómicas.

Art. 6.

1. Para la participación de sus miembros en actividades o competiciones deportivas oficiales de ámbito estatal o internacional, las Federaciones deportivas de ámbito autonómico deberán integrarse en la FELODA.

2. Los Estatutos de la FELODA incluirán los sistemas de integración y representatividad de las Federaciones deportivas de ámbito autonómico, respetando las siguientes reglas:

a) Las Federaciones deportivas de ámbito autonómico conservarán su personalidad jurídica, su patrimonio propio y diferenciado, su presupuesto y su régimen jurídico particular.

b) Los Presidentes de las federaciones de ámbito autonómico formarán parte de la Asamblea general de la FELODA, ostentando la representación de aquéllas. En todo caso, sólo existirá un representante por cada Federación de ámbito autonómico.

c) El régimen disciplinario deportivo, cuando se trate de competiciones oficiales de ámbito estatal, será, en todo caso, el previsto en los Estatutos y Reglamentos de la FELODA, con independencia del régimen disciplinario deportivo contenido en las disposiciones vigentes en los respectivos ámbitos autonómicos.

d) Las Federaciones deportivas de ámbito autonómico, integradas en la FELODA, ostentarán la representación de éstas en la respectiva Comunidad Autónoma.

No podrá existir Delegación territorial de la FELODA en el ámbito territorial autonómico cuando la Federación deportiva de ámbito autonómico se halle integrada en aquélla.

3. Cuando en una Comunidad Autónoma no exista federación deportiva autonómica o no se hubiese integrado en la FELODA, esta última podrá establecer en dicha Comunidad, en coordinación con la Administración deportiva de la misma, una Unidad o Delegación territorial, respetando, en todo caso, la organización autonómica del Estado. Los representantes de estas Unidades o Delegaciones territoriales serán elegidos en dicha Comunidad según criterios democráticos y representativos. Tales criterios deberán recogerse en los Estatutos de la FELODA.

---

### 3.6. CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO

Tabla 15. BOE Núm. 20. (jueves, 23 de enero de 2014). Sec. III. Pág. 4216

---

BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO

Núm. 20. (jueves, 23 de enero de 2014). Sec. III. Pág. 4216

---

De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.k) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, corresponde al Consejo Superior de Deportes actualizar, en el ámbito de sus competencias, la normativa técnica existente sobre las instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alta competición. Asimismo, el artículo 51 de la citada Ley atribuye al Consejo Superior de Deportes el ejercicio de la tutela y control del deporte de alto nivel.

El entrenamiento de los deportistas que participan en las competiciones de alto nivel hace necesario la construcción de Centros que cuenten con las mejores instalaciones, servicios y medios técnicos.

Con el fin de atender esta necesidad, y no solamente para el alto nivel sino también para la preparación y detección de futuras promesas deportivas, se han ido construyendo los Centros de Alto Rendimiento (en adelante, CAR) y los Centros de Tecnificación Deportiva (en adelante, CETD) y, como complemento a éstos, los Centros Especializados.

Cada Centro dispone de una denominación de acuerdo con unos criterios de clasificación que se establecen en función del interés, los objetivos, las instalaciones, los medios disponibles, los programas deportivos y los departamentos o unidades específicas para los que han sido creados.

Es necesaria una actualización de los criterios de clasificación de los Centros a las necesidades y realidad deportiva existente de nuestro país para poder dotar de una mayor efectividad y servicios a los deportistas españoles, así como la de garantizar, optimizar e invertir de la mejor manera posible los recursos económicos que desde este Consejo Superior de Deportes se ofrecen a las Federaciones Deportivas Españolas.

Los Centros obtendrán una única clasificación (CAR, CEAR, CETD, CTD) en función de las características de sus instalaciones y servicios, así como de los Programas Deportivos clasificados (AR, E, A) que en ellos se desarrollen, no pudiendo recibir un mismo Centro una doble clasificación.

Segundo.

Criterios para la clasificación de los Centros, en función de sus instalaciones y servicios.

1) Para que un Centro pueda ser clasificado como CTD o CETD se tendrán en cuenta los siguientes requisitos:

- a) Estar dotados de instalaciones deportivas afectas de interés deportivo autonómico.
- b) Estar dotados de instalaciones deportivas, de carácter multidisciplinar en el caso de los CTD, con equipamientos deportivos de cada Modalidad Deportiva.
- c) Estar dotados de medios materiales técnicos, pedagógicos y humanos.
- d) Estar dotados de instalaciones deportivas específicas, en función de la Modalidad Deportiva.
- e) Contar con residencia que cuente con habitaciones amplias, luz natural, que esté ubicada en áreas silenciosas y cerca de los espacios deportivos y de los centros académicos. Asimismo, contará con zonas de estudio y de convivencia.

En caso de que el Centro no disponga de residencia propia, presentar el Convenio de utilización (o, en su defecto, acuerdo o compromiso de utilización) del Centro con el titular de la residencia en la que se alojen los deportistas, donde se detallan las características de esta, la distancia al Centro y el acuerdo ya existente de utilización esta por parte de dicho Centro.

f) Disponer de un servicio médico-deportivo, dirigido a la prevención y tratamiento de lesiones y enfermedades, y readaptación al esfuerzo.

En caso de que el Centro no disponga de un servicio médico-deportivo propio, presentar el Convenio de utilización (o, en su defecto, acuerdo o compromiso de

utilización) del Centro con el titular del Centro Médico, en el que se detallen los servicios que puede prestar dicho Centro (como mínimo, los que exige la Resolución de clasificación) y el acuerdo ya existente para que el Centro pueda utilizar el citado centro médico.

g) Disponer de un órgano de gestión administrativa que controle el funcionamiento de la instalación.

h) Desarrollo de Programas Deportivos.

i) Contar con un equipo técnico deportivo.

j) Disponer de un centro académico, en la instalación o próximo a ella.

2) Para que un Centro pueda ser clasificado como CAR o CEAR, además de los criterios anteriormente citados, se tendrán en cuenta los siguientes:

a) Estar dotadas de instalaciones deportivas de carácter multidisciplinar, con equipamientos deportivos, de cada Modalidad Deportiva de interés deportivo estatal.

b) Disponer de departamentos científicos y de investigación, que ayuden tanto a los entrenadores como a los deportistas a conseguir sus objetivos de rendimiento.

---

## ANEXO 5. PANTALLA TRABAJO DE CODIFICACIÓN

TESIS ENTREVISTAS - ATLAS.ti

Proyecto Edición Documentos Citas Códigos Memos Redes Análisis Herramientas Visualizaciones Ventanas Ayuda

DPs: [redacted] Citas: [redacted] Códigos: ASPECTOS Memo

**Códigos**

- ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS
- CD: MOTIVOS INICIALES
- CD: CLUBS Y ESCUELAS
- CD: EDAD
- CD: ENTRENADORES
- CD: OTROS DEPORTES
- CD: RECUERDOS
- CF: CUALIDADES FÍSICAS
- CF: CUALIDADES FÍSICAS PROPIAS
- CF: IMPORTANCIA
- CF: RECOMENDACIONES TRABAJO
- CF: RESPONSABLE

**Documentos primarios**

Id	Nombre
P 1	[redacted]
P 2	[redacted]
P 3	[redacted]
P 4	[redacted]
P 5	[redacted]
P 6	[redacted]

128 1. ¿Qué importancia tienen los aspectos técnicos en el proceso de formación deportiva?

129 Yo era, aparte de elástico, muy técnico. Tenía muchas técnicas y las cogía todas al dedillo. De hecho me involucré a dar clases y hasta hoy con 56 años. Era muy técnico en varias facetas.

130 2. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos técnicos.

131 Pienso que ya en alevín de último año, escolar, es cuando el niño ya tiene que empezar a machacarse. Saber técnicamente y saber qué es lo que quiere. Si quieres seguir o no en la lucha. Hay un proceso de la adolescencia, entre escolar y cadete, que los chavales encuentran un desequilibrio, no sé por qué. No sé si porque entran en la pubertad, los vicios como el tabaco, las bebidas, las novias, un poco de todo. Entran en esa fase y después cuando acaban esa fase vuelven para atrás.

132 3. ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?

133 Sí, perfectamente. Era lo que mejor se me daba.

134 4. ¿Qué importancia tienen los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva?

ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- CF: CUALIDADES FÍSICAS PROPIAS
- TT: IMPORTANCIA TÉCNICA
- CONTEXTO SOCIAL
- CS: INFLUENCIA

Guardado como: C:\Users\KARLOS ARGUDO\Google Drive\tesis\TESIS ENTREVISTAS.hpr7

Tamaño: 1 Texto rico Predetermi

19:30 14/06/2017

TESIS ENTREVISTAS - ATLAS.ti

Proyecto Edición Documentos Citas Códigos Memos Redes Análisis Herramientas Visualizaciones Ventanas Ayuda

DPs: [redacted] Citas: [redacted] Códigos: ASPECTOS Memo

**Códigos**

- ASPECTOS TÉCNICO-TÁCTICOS
- CD: MOTIVOS INICIALES
- CD: CLUBS Y ESCUELAS
- CD: EDAD
- CD: ENTRENADORES
- CD: OTROS DEPORTES
- CD: RECUERDOS
- CF: CUALIDADES FÍSICAS
- CF: CUALIDADES FÍSICAS PROPIAS
- CF: IMPORTANCIA
- CF: RECOMENDACIONES TRABAJO
- CF: RESPONSABLE

**Documentos primarios**

Id	Nombre
P 1	[redacted]
P 2	[redacted]
P 3	[redacted]
P 4	[redacted]
P 5	[redacted]
P 6	[redacted]

P14: ¿...pensar psicológicamente con sus chavales, en sus entrenamientos, hacen que se auto-exijan más. ¿Cómo les metemos eso a los chavales? ¿Cómo les decimos que no pasa nada después de una paliza que les acaban de meter, que vuelvan el lunes a entrenar? Se cansan enseguida de perder, tienen baja la energía de la frustración. Va muy enfocado a lo pedagógico que se sirve en las aulas, en sus casas, que se les exige poco. La lucha es lo contrario, se les va exigir mucho, y se van a pegar, y van a tener dolores. ¿Cómo le haces seguir a un chico? Es muy difícil. Elementos motivacionales todos los externos que pueda haber, desde becas hasta medios pueden ayudar. Pero es muy difícil. El panorama no es optimista.

183 El modelo americano no me parece mal, tiene una tendencia a hacer uniforme unos estilos de lucha, trabajan sistemáticamente como mínimo en el caso de la lucha libre femenina. Nosotros hemos tenido aquí un seleccionador americano explicando ese sistema y tiene mucho que ver con trabajar con muchas cosas en común, trabajar desde principios psicológicos, a ese nivel me parecen muy buenos. A nivel de lucha escolar y del tejido de la lucha social que tienen es muy bueno, muy positivo. La formación, que yo valoro, es mixta, no sólo pagan todos los americanos sino que los chicos abordan parte del coste de su educación, porque para ser seleccionados necesitan pagar. Pero yo no pondría como paradigma el modelo americano.

104 Hacer un sistema nuestro sería fundamental. Aquí todo se dirige desde la base económica y no cómo me puedo gastar mejor el dinero, que parta de un trabajo a largo plazo. Siempre muy complicado, pero me da importancia a lo...

PSICO: MOTIVACIÓN

- PF: METODOLOGÍA
- PF: MODELO IDEAL
- PF: MODELO IDEAL

P14: MOISES.docx -> Biblioteca de equipo

Tamaño: 1 Texto rico Predetermi

19:33 14/06/2017

**EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL LUCHADOR OLÍMPICO ESPAÑOL**  
Autor: Carlos Argudo Fuentes

