

Título: “Entrenamiento de los Deportes de Combate en la Actualidad”

Autor: González Borda, Juan Ignacio (UNLP) – La Plata – e-mail: juanogb.92@hotmail.com

Resumen: en el presente trabajo de investigación intentaré indagar en el entrenamiento de los Deportes de Combate (DC) en la actualidad, dentro de los cuales se encuentran diferentes tipos: “golpeadores, grapplers o agarradores, y combinados” (Visotzky, 2010); buscando analizar cómo dentro de cada tipo a partir de conocer las diversas planificaciones de cada uno, se puede dar un entrenamiento óptimo para el deportista que lo practica y demostrar que de alguna manera parte de ese conocimiento teórico utilizado corresponde en la práctica a la Educación Física.

Palabras clave: Entrenamiento – Deporte – Combate – Educación Física - Investigación.

Ponencia: para comenzar, es necesario tener bien explícitos ciertos conceptos claves que van a ser las guías de este trabajo.

¿Qué es entrenamiento? “Es un proceso sistemático, repetitivo y progresivo de ejercicios que tiene como objetivo el mejoramiento de la performance atlética” (Bompa, 1993). Busca producir adaptaciones a partir de generar cambios que mejoren los aspectos morfológicos (estructurales), fisiológicos (funcionales) y psicológicos (actitudinales) del deportista con el objetivo de lograr un máximo rendimiento al momento de la competencia.

Se va a buscar a partir de esto un entrenamiento que sea acorde para cubrir las necesidades de quien lo practica, para eso se van a utilizar ciertos ejercicios generales y otros específicos dependiendo el tipo de Deporte de Combate practicado. Sin embargo es necesario tener en cuenta factores del atleta (edad, sexo, nivel, peso, altura, alimentación) como de planificación (sobrecarga, variedad de ejercicios, peso, intensidad, volumen, frecuencia, tiempo de recuperación, especificidad, progresión) para lograr un entrenamiento adecuado a sus necesidades.

En el caso de los practicantes de los Deportes de Combate, su entrenamiento será específico, es decir, tendrá un plan de trabajo a partir del cual se obtenga el desarrollo de una condición óptima necesaria para la práctica de una actividad determinada. Para lograr un método óptimo de entrenamiento Siff y Verkoshansky (2000) buscan "determinar qué factores de la condición física pueden ser modificados y qué métodos son más efectivos y seguros para ello".

¿Qué son los deportes de combate? Son aquellos que se encuentran encuadrados en la categoría de "adversario directo". Según Parlebás (1993) "el deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada", lo que caracteriza al deporte es lo agonístico en un marco institucional de reglas fijas generadas por instituciones especializadas tales como: la ITF (International Tae-Kwon-Do Federation), WTF (World Tae-Kwon-Do Federation), WPBF (World Professional Boxing Federation), IBF (International Boxing Federation), IJF (International Judo Federation), IBJJF (International Brazilian Jiu Jitsu Federation), IMMAF (International Mixed Martial Arts Federation) entre otras, que funcionan tanto a nivel nacional, provincial o estadual como local.

Según la clasificación de Visotzky, se dividen en: golpeadores, grapplers o agarradores y combinados.

Los golpeadores son aquellos en los que solamente se utilizan golpes para lograr la victoria, ya sea por puntaje o por knock-out (K.O.). Estos son: Tae Kwon Do, Boxeo, Kick Boxing, Muay Thai, Vale Todo, etc. En este tipo de DC los luchadores se van a valer de golpes, algunos solamente con los brazos o solo con las piernas y otros van a usar ambas extremidades para vencer a sus rivales. Las luchas se dividen en rounds de 1 a 3 minutos con 1 minuto de descanso.

Los grapplers son en los cuales el deportista tiene prohibido utilizar cualquier tipo de impacto, y se va a valer de palancas, tomas, trabas, llaves, sometimientos, derribes, etc., para dominar y someter al oponente. Estos son: Judo, Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), Lucha Libre, Grappling, etc. En estos DC los

atletas pueden llegar a competir varias veces en una jornada, en combates que van de los 2 a los 10 minutos corridos, y en ocasiones especiales también más.

Los combinados son en los cuales el deportista se va a valer tanto de los golpes como de las diferentes técnicas de derribes, agarres, sumisiones y control del contrincante, dándose tanto de pie a larga distancia, como en el suelo a corta; debido a esto los practicantes deberán tener un desarrollo técnico versátil para obtener los mejores resultados al momento del combate. Estos son: San Da, San Shou, MMA, Pancrase, Shootfighting, etc. Generalmente en estos DC las contiendas suelen ser más largas, llegando a prolongarse hasta los 5 minutos.

Los DC se caracterizan por ser de habilidades abiertas, y por eso poseen un nivel de incertidumbre elevado, debido al tener el oponente cuerpo a cuerpo y nunca saber con exactitud que va a hacer. Generalmente tienen una alta intensidad, lo cual genera un esfuerzo exaltado de las capacidades físicas, fisiológicas, técnico-tácticas y psicológicas durante el enfrentamiento. Los atletas de los DC se caracterizan por trabajar sobre varios componentes físicos: sistemas energéticos (1- ATP-PC, fosfágeno o anaeróbico aláctico; 2- anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica; y 3- aeróbico), flexibilidad, elasticidad, fuerza, velocidad, resistencia, potencia, coordinación, ritmo, timing, etc.

¿Cómo es posible darle al deportista un entrenamiento adecuado a cada tipo de Deporte de Combate?

Golpeadores: los deportistas deberían tener su potencia muscular desarrollada correctamente para poder impactar de forma veloz y contundente al rival, su resistencia muscular, respiratoria, cardiovascular y psíquica para soportar las luchas sin que su rendimiento decaiga, y su flexibilidad para lograr generar grandes amplitudes de movimiento que va también a llevar a una mejor condición para la prevención de lesiones, además de la coordinación neuromuscular que requiere el aprendizaje con su asimilación y mecanización de técnicas y combinaciones.

A nivel muscular vamos a observar 3 zonas:

- tren superior (brazos): todos los tipos de golpes tanto recibidos como dados van a poseer un sentido direccional hacia alguna parte del cuerpo del contrincante, generalmente apuntado hacia el frente, por este motivo, se deben orientar los ejercicios al desarrollo de los músculos involucrados en este tipo de movimientos: pectoral mayor y menor, deltoides, tríceps, bíceps. Hay que tener en cuenta que parte de los golpes también pueden llegar a ser en el rostro y parcialmente absorbidos por los músculos del cuello y los trapecios, por lo cual también se deben trabajar.

- zona media: los músculos de esta zona van a ser los que se trabajen con mayor énfasis en los atletas de este tipo, ya que en casi todas las técnicas la mayor parte de la energía va a provenir de la zona media, por lo cual va a ser fundamental un trabajo de potencia en ésta, sumado a un trabajo de resistencia muscular para lograr originar y absorber todos los golpes.

- tren inferior: se va a buscar un trabajo de potencia en la zona media, cuádriceps y el psoas ilíaco. Además, es necesario el entrenamiento de la resistencia, ya que a lo largo del combate las piernas deben mover, sostener, dar y recibir golpes, etc.

Grapplers: las condiciones de entrenamiento en este tipo de luchadores son bastante complejas, debido en parte a la gran cantidad y dificultad de técnicas, y también porque requieren del desarrollo de las variables de fuerza, resistencia y flexibilidad.

- tren superior: al no tener la necesidad de generar impacto en este tipo de DC, va a ser prioritario el trabajo de resistencia muscular para estos grupos musculares, que van a estar en constante contracción buscando generar derribos, llaves, sumisiones, etc.

- zona media: el entrenamiento de esta zona va a estar ligado a la resistencia y flexibilidad de los músculos del abdomen y la zona baja de la espalda, ya que

desde ellos se van a proyectar la mayoría de las técnicas utilizadas por los deportistas durante el combate.

- zona inferior: al plantearse el combate tanto de pie como en el suelo, y siendo las piernas también utilizadas para generar técnicas de sumisión, va a ser necesario el entrenamiento de fuerza y resistencia principalmente en los músculos aductores, cuádriceps crural y tríceps sural.

Combinados: el entrenamiento de los deportistas en este tipo de DC es la más compleja, debido a que reúne los aspectos técnicos utilizados en los dos primeros grupos en conjunto y por lo tanto sus mismas condiciones motoras, y además la duración de los rounds suele ser más larga, por lo cual las condiciones de los combates suelen ser más exigentes, y los riesgos de lesión mayores.

En este caso va a ser necesario trabajar las 3 zonas mencionadas anteriormente en forma conjunta, realizando un entrenamiento integral que tenga en cuenta los ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, flexibilidad y coordinación necesarios para el atleta.

La correcta planificación de un plan de trabajo adecuado para los 3 tipos de Deportes de Combate va a ser un factor decisivo para el atleta al momento de la competencia.

Al realizar una planificación se debe tener en cuenta: - el tiempo del que dispone el practicante; - que objetivos específicos se tiene de acuerdo a sus características morfológicas, fisiológicas y psicológicas, sumado a las solicitudes funcionales del estilo que practica; - la cercanía o lejanía a una fecha de competencia.

Además, es necesario considerar: - el nivel en el que se encuentra el atleta; - en que período del entrenamiento se encuentra; - cuáles son los grupos musculares que debe fortalecer, y cómo trabajan en la disciplina que practica; - cuáles son los sistemas energéticos que predominan en su disciplina. A partir de esto, se van a seleccionar la cantidad de ejercicios, series y repeticiones, con su velocidad de ejecución, tiempo de pausas, incremento de

las cargas, etc.; en función de la condición del individuo, el momento del entrenamiento en el que se encuentra, los requerimientos de su disciplina, etc.

Los ejercicios seleccionados para el entrenamiento deberán ser similares a los gestos o técnicas del deporte que el atleta practica, teniendo en cuenta la dinámica del movimiento, velocidad, duración, recorrido, intensidad, etc.; así se generará el fortalecimiento de los grupos musculares principales utilizados en el combate, y se va a influir positivamente en la consolidación y afirmación de la ejecución técnica, siendo esta última un factor de importancia a la hora de la competencia.

¿En qué parte corresponde a la Educación Física el conocimiento teórico/práctico utilizado en el entrenamiento de los Deportes de Combate?

A lo largo del trabajo algunos de los términos utilizados permiten dividir en dos grupos a los diversos autores que hablan del tema, centrados en dos campos diferentes para plantear sus trabajos: - los licenciados/profesores en Educación Física (Anselmi, H.; Magalhaes, F.), entrenadores, atletas (Visotzky, D.), etc.; basados en el campo del entrenamiento en sí mismo, que van a producir las planificaciones de entrenamiento para los deportistas teniendo en cuenta ciertos componentes del mismo, como la fuerza, potencia, resistencia, etc.; siendo estos que se encuentran en relación directa con la Educación Física, aunque esta no aparezca con una función definida y no sea nombrada; - y los fisiólogos (Mac Ardle y Katch; Willmore, H. y Costill, D.); basados en el campo de la Fisiología, dentro del cual sus autores se van a centrar más en el uso correcto de otros componentes necesarios tales como los sistemas energéticos, alimentación, suplementación, etc.

Los autores van a centrarse en algunos puntos del entrenamiento buscando mejorar aspectos por separado en el practicante, en vez de realizarlo de forma integral; además de que ninguno tenga en cuenta la importancia de conocer los diferentes reglamentos de los Deportes de Combate, que van a ser vitales a la hora de la competencia para poder lograr la victoria.

Sumado a la nula aparición definida de la Educación Física en los textos como productora de conocimiento teórico/práctico, siendo ésta de la que se van a desprender varios conceptos, términos, ejercicios, planificaciones, etc.; todos necesarios a la hora de la correcta planificación del entrenamiento de los diferentes Deportes de Combate.

Conclusión: teniendo en cuenta las características de los distintos tipos de DC, va a ser necesario apoyarse tanto en elementos teóricos como prácticos utilizados por la Educación Física para dar a conocer un entrenamiento con ejercicios que se adecúen a las necesidades de cada tipo, buscando las mejoras a nivel muscular, respiratorias, cardiovasculares, psicológicas, etc.; todos componentes necesarios para lograr un rendimiento óptimo en el practicante.

Bibliografía:

- Anselmi, H. (2002). "Potencia para los deportes de combate". Buenos Aires: Editorial Kier.
- Anselmi, H. (2013). "Cantidad de calidad: el arte de la preparación física". Argentina.
- Bompa, T. (1993). "Periodization of strenght". Canadá: Veritas Publishing.
- Hernández García, R. y Torres Luque, G. (2011). "Preparación Física Integrada en Deportes de Combate" en E-balonmano.com: revista de Ciencias del Deporte.
- Mac Ardle y Katch. (1999). "Fisiología del Ejercicio". Editorial Alianza deporte.
- Magalhaes, F. (2011). "Treinamento de Força para Esportes de Combate". Brasil: Editora Icone.
- Parlebás, P. (1993). "Problemas del juego en la Educación Física" La Plata, en Actas Primer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Departamento de Educación Física, FaHCE-UNLP.
- Verkoshansky, Y. y Siff, M. (2000). "Super entrenamiento". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Visotzky, D. (2010). "Preparación física para deportes de combate". Buenos Aires: Editorial Kier.
- Willmore H. y Costill D. L. (2004) "Fisiología del esfuerzo y del deporte". Barcelona: Editorial Paidotribo.