

## La lucha libre cubana, un nuevo método para la ergometría.

Lilian de la Caridad García Chacón (1), Armando Jesús Padrón Pérez (2), Teresita Danayse Duany Díaz (3)

### Introducción

La prueba de esfuerzo o ergométrica es una exploración objetiva que permite valorar cómo es la respuesta del organismo ante una situación de sobrecarga metabólica como es el ejercicio físico. En el caso de la Lucha Libre, los protocolos se realizan mediante estera rodante. Sin embargo, teniendo en cuenta que la ergometría se debe realizar simulando la actividad preferencial del participante para que sea lo más específica y real posible, entonces es necesario un rediseño que permita llevarla a cabo a semejanza de los movimientos deportivos que efectúan, en este caso, los luchadores. Esta es una innovación sobre el remoergómetro, en el caso específico, para la Lucha Libre, consiste en la incorporación de un aditamento, simulando la cabeza y cuello del contrario para ejercer los agarres, haciendo el ejercicio lo más específico al deporte.



### Resultados

- En la lucha libre como deporte estratégico en Cuba, es importante mantener un control multidisciplinario del desarrollo de los atletas durante cada etapa de la preparación, para alcanzar de manera eficaz y eficiente una optimización del rendimiento deportivo en vistas de lograr los resultados esperados.
- Teniendo en cuenta la circunstancia excepcional a la que se enfrenta el mundo en la actualidad, y Cuba dentro de este contexto global, por la presencia de la pandemia mundial que ha constituido la presencia del coronavirus SARS COV2 y la expansión no yugulada aún de la COVID-19, se hace aún más evidente la necesidad del apoyo a la preparación deportiva de los atletas cubanos, especialmente los ya clasificados.
- Ante esta eventualidad, corresponde una parte imprescindible el aporte científico-tecnológico que se le puede brindar al Equipo Nacional de Lucha Libre cubano mediante los tests realizados por las ciencias que apoyan al deporte. En este aspecto, las pruebas ergoespirométricas como parte del control médico y técnico, pueden aportar valiosa información ante la implementación de medidas, en vistas de los venideros Juegos Olímpicos en Tokio, que se proyectan realizar en el verano de este año 2021.

### Método

Muestra: Constituida por los integrantes del equipo nacional de lucha libre (ambos sexos)  
Antropometría: Antes de iniciarse la prueba de esfuerzo se tomará en estado de reposo: talla (cm), peso (Kg).  
2) Rediseño de Protocolo de Test de Esfuerzo en Remoergómetro para lucha libre.

#### Características de la prueba

El agarre manual del remoergómetro se realiza en forma alternante tanto en pronación, supinación como en desviación radial, para simular las tres formas de agarre más utilizadas en la lucha de pie y serán cambiadas cada un tiempo de 15", lo que simula los cambios de agarre en el combate.

Permite la coordinación de brazos y piernas, que utiliza el luchador para atacar, esquivar y contraatacar.

Mantiene el reflejo tónico del cuello y el tronco erecto, para simular la postura fundamental utilizada por el luchador en la competición (baja, media o alta).

Se realizan los halones de forma frontal con agarres de pronación, supinación y desviación radial.

La postura de trabajo de pie al traspolarla a la forma defensiva del luchador, hacia abajo (decúbito prono) cumple las funciones del ejercicio de halar con los brazos y empujar con las piernas.

### Conclusiones

El apoyo científico al entrenamiento deportivo que proporciona la ergoespirometría a través de los parámetros fisiológicos que aporta, es hoy más que nunca de relevante importancia, porque a la par de otros tests medidos en el terreno, dan la posibilidad de mantener el estado físico óptimo de los luchadores.

### Bibliografía

- Garcés, J (2016). La prescripción del ejercicio físico para la planificación de actividades físicas y deportivas. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. 13(39), 144-151. ISSN: 1817-9088.
- García MJ. Aplicación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca al control del entrenamiento deportivo: análisis en modo frecuencia. Arch Med Deporte 2013;30(1):43-51.