

Núm. Orden: 0017

Título: ANÁLISIS DEL ENTRENAMIENTO DE LA LUCHA LEONESA, DEPORTE TRADICIONAL DE COMBATE. CONSIDERACIONES INICIALES.-

Autores: Dr. José Antonio Robles Tascón. Dr. Eduardo Álvarez del Palacio. Dr. Ramiro Jover Ruiz.
Dr. Jose Luis González Montesinos.

Procedencia: Universidad de León.

RESUMEN.

La Lucha leonesa, conocida popularmente como “Aluche”, pertenece al ámbito de los deportes de combate. Esta modalidad de lucha tradicional de León ha evolucionado a lo largo del presente siglo hasta el punto de haber pasado de ser un pasatiempo y entretenimiento de las fiestas y romerías para convertirse en un deporte espectáculo que trata de ser señal de identidad de la cultura leonesa. Este tipo de estudios serios y metodológicos son la base para la conversión de esta actividad luctatoria en un deporte más de nuestro tiempo, cuya finalidad actual es su inclusión en los centros educativos a través de los contenidos de la asignatura de Educación Física. Para esto es indispensable este tipo de estudios más rigurosos orientados a la enseñanza.

PALABRAS CLAVE.

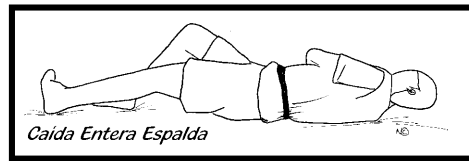
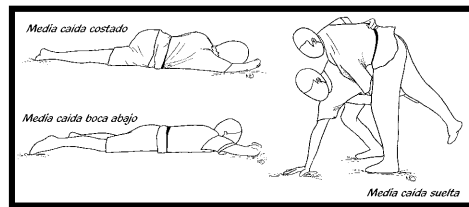
Lucha Leonesa, aluche. Acciones motrices luctatorias. Análisis del entrenamiento.

INTRODUCCIÓN.

La Lucha Leonesa o Aluches, como popularmente es conocida, es uno de los deportes autóctonos más antiguos de cuantos perviven en toda España. De origen guerrero y prerromano, los Aluches conservan todavía el mismo sabor rural y primitivo con que nacieron. Cada verano, coincidiendo con las fiestas patronales de los pueblos, vuelven los luchadores a los prados y a las eras a practicar el noble y ancestral Aluche. Los corros de Aluches, típicos de una zona muy concreta de la montaña y ribera leonesas, se remontan de forma conocida al siglo X, época en que la repoblación presentaba frecuentemente conflictos fronterizos por los pastos del ganado; esta es una de las razones por las que, desde siempre, se ha hablado de los pastores como practicantes, transmisores y responsables de su actual pervivencia. Es bien cierto que los Aluches y su práctica han tenido desde siempre mucha relación con determinadas profesiones como los ganaderos, pastores, molineros, albañiles etc.

Se podría decir que viendo la evolución de la Lucha Leonesa se van conociendo los cambios económicos y sociales en los que se ha visto inmerso León. Además, la Lucha Leonesa es el único deporte de combate que permanece vivo en la Península Ibérica de todas las modalidades de lucha que existían hasta este siglo.

Hay que tener en cuenta que en los últimos años el seguimiento social ha crecido en progresión geométrica hasta llegar a las 50.000 personas que cada verano acuden, pagando entrada, a disfrutar con sus “ídolos”. Este volumen de público es más importante si tenemos en cuenta que el 80% de las poblaciones donde se celebran los corros tienen menos de 200



competición se divide en 4 categorías diferenciadas en función del peso de los deportistas: “Ligeros” → menos de 67 Kg. “Medios” → entre 67 y 77 Kg. “Semipesados” → entre 77 y 88 Kg. “Pesados” → más de 88 Kg. Este aspecto se nos antoja clave, en el sentido de las diferencias, tanto físicas, como técnicas etc. que dentro de un mismo deporte nos vamos a encontrar, lo cual nos hará abordar de distinta forma una planificación según la categoría a la que vaya dirigida. Por lo general el uso de la fuerza y la técnica es directa e inversamente proporcional respectivamente a la categoría y el peso de los luchadores.

ACCIONES MOTRICES GENERALES.

Un dato muy interesante a la hora de analizar este deporte se refiere a la duración de los combates, así como la duración de la totalidad del corro. Ambas son completamente aleatorias. Si bien un combate tiene una duración máxima de 3 minutos (1'30" hasta llegar a la eliminatoria de semifinales), éste finalizará cuando uno de los oponentes consiga “tirar” a su adversario. Habitualmente esta circunstancia se da antes de consumir el tiempo de combate. Nosotros distinguimos dos tipos de acciones motrices muy generales, cada una de ellas con unos tipos de esfuerzo bien diferenciados. Estamos hablando de los **“Movimientos de preparación y espera”** y los **“Movimientos de ataque y defensivos”**.

- **Movimientos de Preparación y Espera:** Hemos dado esta denominación a aquellos momentos del combate en que los luchadores se encuentran en fase de tanteo, esperando ser atacado o atacar. Los pies se encuentran separados respecto a los del contrario y apoyados en el suelo. No se producen movimientos bruscos ni violentos y las posiciones son bastante equilibradas y estables. Estos movimientos se dan en tres situaciones principalmente:
 - Al inicio de un combate, después de una caída o ½ caída, a continuación de cualquier interrupción durante el combate, posteriormente a una acción de ataque sin resultado de caída.
 - **Movimientos de Ataque y Defensivos:** Denominamos así a las acciones en las que uno de los luchadores o ambos a la vez intentan derribarse. En este caso, probablemente no estén todos los pies apoyados en el suelo y los gestos pasen a ser enérgicos y violentos. Ahora las posiciones, de al menos uno de los oponentes, son inestables y de desequilibrio. También incluimos en este tipo de movimientos, todas aquellas acciones dirigidas a defender la posición durante el combate, ante un ataque del adversario. Como comentamos anteriormente, en cada uno de estos movimientos predomina un tipo de esfuerzo distinto, con sus consiguientes requerimientos físicos diferenciados. Mientras en los primeros prevalecerá la **resistencia anaeróbica láctica** y la **fuerza resistencia**, en los segundos hablaríamos de la **resistencia anaeróbica aláctica** y de la **fuerza máxima**.

ACCIONES MOTRICES ESPECÍFICAS

Otro dato importante respecto a las acciones motrices, se refiere a que en la realización de los movimientos anteriores, a su vez, se dan asociados a ellos una serie de movimientos más concretos. A éstos les vamos a denominar “Acciones Motrices Específicas”: agarre, empuje, tracción y levantamiento. A continuación trataremos de encuadrarles dentro de las acciones motrices generales.

- **Acciones de Agarre:** Esta acción es inherente a la Lucha Leonesa, de manera que si un luchador suelta una de sus manos del cinto de su contrario se le sancionará con ½ caída. Así pues el agarre se efectúa tanto en los “movimientos de preparación y espera” como en los de “ataque y defensivos”.
- **Acciones de Empuje y Tracción:** En este caso también podemos decir que se producen en acciones de preparación y espera y de ataque y defensa, aunque el empuje y la tracción serán más intensos en éstas últimas. En lo referente al empuje no debemos olvidar la obligatoriedad de permanecer agarrado al cinto del adversario durante todo el combate, lo cual va a limitar dicha acción, no pudiendo desplazar al luchador contrario más allá de la longitud de los brazos.
- **Acciones de Levantamiento:** Resulta obvio que el levantamiento únicamente se puede realizar durante un ataque, por lo que quedará encuadrado dentro de los movimientos de ataque y defensivos. Será en esta acción cuando el luchador desarrolle mayor fuerza.

CADENAS MUSCULARES.

Muy relacionado con las acciones motrices específicas nos encontramos con lo que Joan Solé, en un artículo publicado en la revista de entrenamiento deportivo, denomina *cadena muscular*. Distingue tres tipos de cadenas:

- **De Origen Distal o Proximal:** Se definen en función del apoyo o sustentación del deportista, ya sea sobre las extremidades superiores o sobre las inferiores respectivamente.
- **Abiertas o Cerradas:** Según como finalice el movimiento: con agarre o sin agarre.
- **Flexoras o Extensoras, Abductoras o Aductoras:** En función de la propia acción muscular durante el movimiento.

En el caso de la Lucha Leonesa, casi exclusivamente tendremos cadenas musculares de origen distal, ya que sólo es posible el apoyo sobre las extremidades inferiores. Si bien en muy raras ocasiones se realizarán apoyos con los codos (sin soltar el agarre), en cuyo caso hablaríamos de una inhabitual cadena muscular de origen proximal. Son además, cadenas exclusivamente cerradas, debido a la imposibilidad de soltar el agarre durante el combate. En cuanto al último apartado, serán cadenas fundamentalmente flexoras o extensoras, predominando las primeras sobre las segundas.

FLEXORAS O EXTENSORAS.

Estableciendo una relación entre las acciones *motrices específicas* y las *cadena muscular* expuestas con anterioridad, apreciamos que mediante una *cadena muscular flexora* la acción motriz específica que efectuamos es la *tracción* (del oponente hacia nosotros), ya sea con una o ambas extremidades a la vez. No debemos olvidar que para poder traccionar debemos realizar un *agarre* previo y durante dicha tracción. Por otro lado, y como algo más propio de la lucha que nos ocupa, nos encontramos con el *levantamiento* (voleo, sobaquillo, cadrilada, etc.), el cual también se realiza a través de una *cadena muscular flexora* y combinado con una *tracción* del contrario hacia nosotros. En lo que se refiere a la cadena muscular extensora, la acción motriz específica que se realiza mediante ella será el empuje, muy limitado por la obligatoriedad del agarre.

REQUERIMIENTOS FÍSICOS DE LA LUCHA LEONESA

En este apartado analizaremos las capacidades físicas que van a incidir en este deporte, así como las fases del combate durante las cuales, cada una de ellas va a influir en mayor cuantía.

RESISTENCIA.

La resistencia, referida a situaciones típicas de carga, y más concretamente a los deportes de combate, nos va a permitir, que la disminución lógica de rendimiento durante la lucha sea lo menor posible, teniendo en cuenta que tanto las situaciones trabajo (combate en sí) como las situaciones de pausa (entre combates, entre caídas, etc.) no se suceden de forma regular. Nos interesan dos tipos de resistencia: *Resistencia Aeróbica* (presencia de O₂) y *Anaeróbica* (sin presencia de O₂).

RESISTENCIA AERÓBICA.

Aunque a primera vista parece que este tipo de resistencia apenas va a influir en la Lucha Leonesa, debido a la duración de los combates y la elevada intensidad a la que se lucha, lo cierto es que cobra una gran importancia sobre dos aspectos: la recuperación del deportista durante las numerosas pausas entre caídas y entre los propios combates. Una buena resistencia aeróbica incidirá positivamente sobre el *umbral anaeróbico*, elevándolo y consiguiendo a su vez, que el deportista trabaje (luche) a intensidades mayores sin que se produzcan grandes acumulaciones de ácido láctico. No olvidemos que el *umbral anaeróbico* funciona como un cuentarrevoluciones: cuanto más elevado esté, ante una misma intensidad de trabajo la acumulación de lactato es menor y por ende también la fatiga disminuye.

RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA.

Se caracteriza porque se trabaja sin ningún acúmulo de ácido láctico en el organismo. En el caso concreto de la Lucha Leonesa este tipo de resistencia es demandada en acciones muy explosivas como por ejemplo el inicio de cualquier acción de “ataque” o “defensa” especialmente.

RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA.

Ahora ya el organismo trabaja con acúmulos de *ácido láctico*, lo cual provocará un aumento de la fatiga y una limitación del rendimiento. Es sobre este tipo de resistencia donde más deberemos incidir en una planificación del entrenamiento. Los tiempos de combate, así como las intensidades a las que se lucha (intensidades máximas), nos lo van a sugerir. Por otra parte de este hecho se desprende la necesidad de preparar al luchador para trabajar en presencia de lactato y por lo tanto entrenar la *tolerancia al lactato* como un aspecto fundamental dentro de la resistencia anaeróbica.

FUERZA.

Dietrich Harve distingue tres tipos de fuerza: fuerza máxima, fuerza rápida y resistencia a la fuerza (fuerza resistencia). Vamos a analizar cada una de ellas.

FUERZA MÁXIMA.

Se define como la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción arbitraria. Tiene una importancia vital en este deporte (al igual que en

todos los deportes de combate), especialmente en las acciones de “levantamiento” (contra resistencia del oponente) o en determinadas acciones defensivas para evitar ser levantado o desequilibrado. Hemos de considerar que la fuerza máxima cobrará mayor relevancia cuanto mayor sea la resistencia a superar.

FUERZA RÁPIDA.

Capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción. En la lucha será necesaria en aquellas ocasiones necesitadas de velocidad como por ejemplo el intento de desequilibrar al contrario o la pronta recuperación del equilibrio perdido ante una acción del rival etc. Además nos va a permitir la realización de diversos gestos técnicos o “mañas” propias de la Lucha Leonesa, con la rapidez deseada.

RESISTENCIA A LA FUERZA (fuerza resistencia).

Harve nos la define como la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración. Se conjugan pues altas dosis tanto de fuerza como de resistencia en esta capacidad. Centrándonos en nuestro deporte, esta manifestación de fuerza será requerida durante el transcurso de todo el combate ya que nos permitirá realizar múltiples acciones de fuerza a lo largo del mismo sin que los niveles de ésta descendan demasiado. Más concretamente será fundamental en todas las acciones de “preparación y espera” en las que los luchadores se tantean y necesitan mantener una cierta fuerza sostenida en el tiempo.

VELOCIDAD

Podemos decir que la velocidad es la capacidad del atleta para realizar acciones motoras en un tiempo mínimo. Resulta obvio decir que la velocidad que nos ocupa no es otra que la *velocidad acíclica*, donde se producen acciones motrices aisladas y separadas claramente en el tiempo, a diferencia de la velocidad cíclica, propia de acciones con un nexo de unión en el tiempo. Dos variantes de la velocidad genérica inciden de especial manera en la Lucha Leonesa:

- La velocidad de reacción, como capacidad para reaccionar con la máxima rapidez ante los movimientos del contrario.
- Y la velocidad de ejecución, entendida como la capacidad de realizar una determinada “maña” o gesto técnico con la máxima rapidez.

Por último no podemos olvidarnos de su valor como elemento integrador de la fuerza (fuerza rápida).

FLEXIBILIDAD.

Esta capacidad física se relaciona estrechamente con la movilidad articular, y la podemos definir como la capacidad del hombre para ejecutar movimientos con una gran amplitud (Armando Fortaleza y Alfredo Ranzola). La flexibilidad se torna como una capacidad elemental y sobre la que se deben trabajar otras como la fuerza, la velocidad y la resistencia, así como los aspectos técnicos. De manera que la falta de una flexibilidad adecuada limitará la máxima velocidad de ejecución, el aprendizaje de las técnicas y aumentará la fatiga como consecuencia del aumento del gasto energético. Además una buena flexibilidad, como

consecuencia de un aumento de la movilidad articular, evitará también la aparición de muchas lesiones tanto musculares como articulares.

Así pues, resulta obvio decir la gran relevancia que bajo nuestro punto de vista tiene la flexibilidad en la Lucha Leonesa. Esta nos permitirá adaptar mejor nuestra postura (movimientos articulares) ante las acciones de nuestro adversario y nos permitirá efectuar las mañas con una alta velocidad.

CONCLUSIONES GENERALES.

Para finalizar con este análisis, establecemos a continuación las conclusiones definitivas a las que hemos llegado tras el mismo.

La Lucha Leonesa, como deporte multitécnico que es, necesitará trabajar todo tipo de capacidades físicas, si bien debido a sus peculiaridades, requerirá que algunas de ellas tengan una mayor incidencia a lo largo del ciclo de entrenamiento.

RESISTENCIA

Anteriormente distinguimos entre Resistencia aeróbica y Resistencia anaeróbica. También comentamos como cada una de ellas es importante, y porqué, para el rendimiento del luchador. De todas formas resulta obvio que el trabajo de la resistencia anaeróbica necesitará una buena base anterior de resistencia aeróbica. Así pues ésta la trabajaremos con especial incidencia durante las primeras fases del período de entrenamiento, para posteriormente meternos de lleno (paulatinamente) en la resistencia anaeróbica, que a su vez nos permitirá mantener los niveles alcanzados con anterioridad en cuanto a la resistencia aeróbica.

FUERZA.

Como también comentamos con anterioridad, en este deporte se hace necesario trabajar los tres tipos de fuerza: Máxima, rápida y resistencia. Sin embargo pensamos que se habrá de hacer un especial hincapié, en primer lugar sobre la Fuerza Máxima, sobre todo como una base para el trabajo posterior y en segundo lugar sobre la Fuerza Rápida. Una vez alcanzada una buena base de fuerza, intentaremos dotar al luchador de un componente más: La rapidez en sus acciones de fuerza (Fuerza rápida al fin y al cabo), con lo cual el deportista será capaz de ejecutar las distintas acciones técnicas con la fuerza y rapidez necesaria.

Tampoco nos hemos de olvidar de la Fuerza Resistencia, aunque debido principalmente a la escasa duración de los combates y al escaso nivel de fuerza requerido durante las acciones de preparación y espera, consideramos que es la menos importante de las tres.

VELOCIDAD.

La incidencia en esta capacidad la haremos en estrecha unión con la fuerza rápida. Además, como resulta obvio por las características de este deporte, nos olvidaremos de la velocidad de desplazamiento y nos centraremos en la velocidad de ejecución, dirigida ésta a la realización de diversas mañas o acciones del combate con la máxima velocidad posible.

También consideramos importante el trabajo de la velocidad de reacción, e incluso la anticipación a las acciones del oponente.

FLEXIBILIDAD.

No podíamos olvidarnos de la flexibilidad. Esta capacidad la trabajaremos diariamente, ya que no consideramos necesario dedicar ninguna sesión específica a la misma. Así con el trabajo de la flexibilidad nos proponemos compensar el trabajo de fuerza que podamos haber realizado anteriormente (en la que los músculos han sido sometidos a grandes contracciones) así como aumentar en lo posible la movilidad articular del deportista con los beneficios que ello conlleva y que ya comentamos con anterioridad.

BIBLIOGRAFÍA.

- Robles Tascón, José Antonio. **Historia de la lucha leonesa**. Ed. Promociones Periodísticas Leonesas, S.A. León, 2001.
- Robles Tascón, José Antonio. **La lucha leonesa o aluches. Origen y desarrollo de un viejo deporte. Aspectos histórico-culturales que configuraron su práctica**. Universidad de León, León, 2001.
- Robles Tascón, José Antonio. **“Acercamiento a la historia y supervivencia de un deporte de combate, la lucha leonesa de antaño: los aluches**. Dentro del libro *“Compendio Histórico de la Actividad Física, Educación Física y los Deportes”*, Ed. Masón, Madrid, 2002.
- Robles Tascón, José Antonio. **“El deporte de los aluches en la literatura leonesa”**. Universidad de León, León, 2002.
- Robles Tascón, José Antonio. **Iniciación a la lucha leonesa (parte I)**. *Al Corro* (LE-238-2000) de Enero de 2000. ISSN
- Robles Tascón, José Antonio y Álvarez del Palacio, Eduardo. **Rieptos, desafíos y combates en el románico: escenas de lucha en el arte**. *XIX Revista Internacional Rutas Cicloturísticas del Románico* (ISBN: 84-931302-2-2) de Febrero de 2001, pp. 161-166.
- Robles Tascón, José Antonio y García Robles, Héctor. **El entrenamiento técnico en los deportes de lucha y actividades de combate. Premisas generales**. *Al Corro* (LE-238-2000) de Junio de 2001.
- Álvarez del Palacio, Eduardo y Robles Tascón, José Antonio. **El instinto de supervivencia y la competitividad como origen de los combates deportivos I**. *Al Corro* (LE-238-2000) de Junio de 2001.
- Robles Tascón, José Antonio y Álvarez del Palacio, Eduardo. **Las actividades luctatorias en la Edad Media. La lucha como fin educativo y de salud**. *XX Revista Internacional Rutas Cicloturísticas del Románico* (ISBN: 84-931302-2-2) de Febrero de 2002.
- Robles Tascón, José Antonio y García Robles, Héctor. **Cuestiones didácticas a tener presentes en la iniciación pedagógica de los juegos de lucha**. *Al Corro* (LE-238-2000) de Diciembre de 2001.
- Álvarez del Palacio, Eduardo y Robles Tascón, José Antonio. **Las competiciones de lucha tribales. El inicio de la deportivización de los combates**. *Al Corro* (LE-238-2000) de Diciembre de 2001.
- Robles Tascón, J. A. y Álvarez del Palacio, Eduardo. **La lucha leonesa de antaño: los aluches**. Revista Apunts de Educación Física y Deportes, nº 66, 2001.