

ADAPTACIÓN FÍSICA DE LOS SAMBISTAS CUBANO A LAS EXIGENCIAS DE LA COMPETICIÓN

PHISYCAL ADAPTATION OF THE WRESTLERS OF THE CUBAN NATIONAL CIRCUIT TO THE DEMANDS OF THE COMPETITION

Autores:

MSc. Yolaisy Gutiérrez Padilla, Escuela Provincial de Profesores de Educación Física, "Manuel Fajardo" yolipaoybea@gmail.com. <http://orcid.org/0000-0484-410X>

DrC. Juan Antonio González Estrada, Universidad de las ciencias la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo". juanges39@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-9833-6754>.

Resumen

En el siguiente trabajo se revelan, mediante investigación empírica, las limitaciones físicas de los sambistas cubanos de la categoría Mayores, que se desempeñan en la modalidad de Borba Sambo de los eventos más exigentes del circuito competitivo nacional. Una entrevista con los entrenadores de los sambistas masculinos que participaron en los campeonatos nacionales de Granma 2014 y Matanzas 2016, permitió descubrir que en su cultura técnica no aparecían soluciones específicas al problema de la adaptación física de sus atletas a las exigencias de la competición deportiva de Sambo. Sin embargo, demostraron ser conocedores de esa situación. Los atletas entrevistados coincidieron con sus entrenadores, desde la perspectiva del practicante, en la naturaleza y tipo de las debilidades de su preparación física. Esta percepción de los entrevistados fue corroborada mediante medición y observación de archivos de videos, de la población de combates de estos eventos, cuyos resultados aquí se reportan. El objetivo de la investigación es el dominio de un segmento cualquiera del cuerpo técnico de un deporte de combate, organizado como sistema táctico individual, demanda especificidades en el desarrollo de la condición física del practicante necesarias para su aplicación más o menos efectiva, si resulta insuficiente en este sentido el acondicionamiento físico, se verá afectada la capacidad de ejecución de los elementos del arsenal técnico en las condiciones que dicta la competición.

Palabras clave: Preparación física, limitaciones físicas, Sambo

Abstract

The following work reveals, through empirical research, the physical limitations of Cubanwrestlers in the Senior category, who perform in the Borba Sambo modality of the most demanding events of the national competitive circuit. An interview with the coaches of the male Sambo wrestlers who participated in the Granma 2014 and Matanzas 2016 national championships, allowed finding that their technical culture did not contain specific solutions to the problem of the physical adaptation of their athletes to the demands of the Sambo competition.

However, they proved to be aware of this situation. The athletes interviewed agreed with their coaches, from the practitioner's perspective, on the nature and type of weaknesses in their physical training. This perception of the participants was corroborated by measuring and observing video files, of the population of combats of these events, the results of which are reported here.

Keywords: Physical Preparation, Physical limitations, Sambo

Introducción

La lucha Sambo es un arte marcial moderno, deporte de combate y sistema de auto defensa desarrollado en la antigua Unión Soviética, y reconocido como un deporte nacional por el Comité de Deportes de Toda la URSS desde 1938 [<http://sambo.sport/en/fias/history/>]. Como deporte su práctica se ha extendido por todo el mundo y está organizado por federaciones dirigidas por la FIAS que ha declarado su interés de introducirla como deporte olímpico [<http://sambo.sport/en/federations/>].

En octubre de 2012 se reorganiza y reanima la práctica casi extinta y la competición de este deporte en Cuba con la fundación de la Asociación Cubana de Sambo y Disciplinas Afines ACSDA [<http://sambo.sport/en/federations/pan-american/>, Montenegro Labrada, Y. Gavilán Pozo, N. Copello Janjaque, M. 2016], desarrollando las siguientes: Borba Sambo, Demo Sambo, Combat Sambo y Sambo Defensa Personal como sus modalidades fundamentales [<http://sambo.sport/en/federations/pan-american/>, Montenegro Labrada, Y. Gavilán Pozo, N. Copello Janjaque, M. 2016], teniendo entre sus practicantes más destacados a atletas que han logrado un buen posicionamiento en el ranking nacional y quedan invalidados para representar al país en eventos internacionales o por atletas de nivel que han llegado al periodo de jubilación o abandono de la vida competitiva activa, pero que en el Sambo han encontrado espacios para continuar o lograr su participación competitiva en eventos regionales e incluso mundiales del primer nivel y son procedentes de las luchas y el Judo.

Como resultado de la notable variedad de formas de lucha personal que sirvieron para crear el Sambo [Emelianenko, F.V., Shestakov, V.B. y Erigina, S.V. 2013 y Polyakov, L., Yankauskas, I., & DeRose, D., 1996], se obtuvo una disciplina con abundante riqueza de recursos técnicos, encaminados a resolver una gran gama de situaciones tácticas típicas del combate personal, portadoras a su vez de las exigencias al ejecutante que les son propias y a partir de las cuales es posible inferir las capacidades físicas y el grado de desarrollo de estas necesarias para su asimilación.

Tabla 1. Contenidos comunes a las luchas deportivas de la FILA, el Judo y el Sambo

Contenid o común	Ejecución erguido y tendido	Derribes y proyeccion es	Controle s	Presa s (MI)	Presa s (MS)	Golpeo s (MS y MI)
---------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------	--------------------	--------------------	-----------------------------

Forma de Lucha	Judo Libre Greco-romana	Judo Libre Greco-romana	Judo	Judo (AM)	Judo	Judo (AM)
-----------------------	-------------------------	-------------------------	------	-----------	------	-----------

Objetivo de la investigación

El dominio de un segmento cualquiera del cuerpo técnico de un deporte de combate, organizado como sistema táctico individual, demanda especificidades en el desarrollo de la condición física del practicante necesarias para su aplicación más o menos efectiva, si resulta insuficiente en este sentido el acondicionamiento físico, se verá afectada la capacidad de ejecución de los elementos del arsenal técnico en las condiciones que dicta la competición.

Se pretende entonces determinar si como resultado de su preparación, los sambistas cubanos se encuentran satisfactoriamente adaptados a las exigencias de la competición deportiva de Sambo.

Medios y procedimientos

Para arribar a una comprensión esencial de este aspecto se elaboró un protocolo de observación de una selección de las competencias celebradas desde la fecha de fundación de la ACSDA, se entrevistó además a los entrenadores y a una muestra representativa de los atletas participantes.

Observación y medición indirecta a combates (videos)

Características de los individuos:

Se observaron los videos de todos los combates de la modalidad masculina de Borba Sambo efectuados en los campeonatos nacionales de Cuba de los años 2014 en la provincia de Granma y 2016 en la provincia de Matanzas, de la categoría adultos. En estos dos eventos, los más importantes del circuito nacional de participación competitiva, fueron grabados sin interrupción todos los combates celebrados.

Las mediciones y observaciones no directas de los combates grabados fueron realizadas con el reproductor de videos para Windows 7, 8 y 10, VLC Media Player. Las mediciones fueron comprobadas y reportadas utilizando el software de análisis de movimiento humano KINOVEA v. 0.7.15. Los combates fueron grabados como archivos de extensión AVI.

Población, muestra o casos: Población

Cantidad de competidores:

- en Granma 2014: 34 participantes de 4 provincias
- en Matanzas 2016: 30 participantes de 4 provincias

Cotejo:

- en Granma: todos contra todos (participación libre)

- en Matanzas: todos contra todos (un competidor/división por provincia)

Tamaño de la población (videos):

- en Granma: 59 videos (combates)
- en Matanzas: 42 videos (combates)

Objetivo: Evaluar detalles de comportamiento físico de la actuación del no sambista en las condiciones de realización del combate deportivo correspondiente a la competición nacional de mayor nivel que ellos enfrentan. Contrastar con datos empíricos los resultados de las entrevistas.

Indicadores:

- Cantidad de acciones de todo tipo: (cantidad de: hombro, brazo, cadera, otros.)
- Cantidad de acciones de todo tipo realizadas en combate al suelo: (luxaciones por miembro MI y MS, controles, separación, giros, obstaculizaciones, otros.)
- Cantidad de luxaciones realizadas de combate al suelo por su tipo al MS y M I.
- Cantidad de luxaciones efectivas realizadas, en combate al suelo, al MS y MI:
- Cantidad de acciones realizadas en el 1er y 3er segmento de video: (se divide el tiempo total de cada video en tres partes iguales y se hace el conteo de acciones en cada parte indicada)
- Cantidad de acciones efectivas en cada segmento de video: (1er y 3er segmento de video solamente)
- Cantidad de acciones por combate que pertenecen al Judo, a las Luchas deportivas y al Sambo (en combate al suelo).
- Cantidad de situaciones en que se transita de una acción técnica a otra sin pérdida del contacto físico en la 3era etapa (en combate al suelo).

Entrevista a entrenadores

Formación académica: Licenciatura en Cultura Física

Formación como deportista: Alto rendimiento

Participación competitiva: Si, nivel nacional #, nivel internacional #, No.

Modalidad deportiva: Judo, Lucha Libre, Lucha Greco-romana, Jiu-jitsu, otra.

Tiempo de experiencia: Entre 8 y 15 años

Población, muestra o casos: Población

Tamaño de la población: 9 entrenadores

Objetivo: Determinar la opinión general de los entrenadores sobre el grado de adaptación de sus atletas a las exigencias de la competición de Sambo.

Indicadores:

- Referencias metodológicas para el diseño de la preparación de los sambistas provenientes de otras disciplinas deportivas.
- Modo en que satisface las necesidades de preparación de sus atletas, que se descubren durante la participación competitiva.
- Sobre la modalidad de combate (erguido o al suelo) que supone mayor exigencia física y técnica.
- Acciones técnicas de mayor demanda física y coordinativa para los atletas.
- Exigencias más importantes que impone la competición de Sambo a estos atletas según la modalidad básica de origen.
- Comportamiento de la condición física de sus atletas en cada tercio del tiempo reglamentario de combate durante la competición de Sambo en relación con las distinciones del Sambo.

Entrevista a competidores

Fueron seleccionados, mediante muestreo de juicio, 20 competidores del total de participantes en ambas ediciones del campeonato nacional. Se empleó como criterio de selección del grupo de estudio, el de ser ganador de la competición, además de los segundos lugares de las dos divisiones más nutridas.

Modalidad deportiva de procedencia: Lucha y Judo

Población: 64 participantes

Muestra: 20 participantes

Composición: 5 provienen de la Lucha Libre y 15 provienen del Judo

Objetivo: Determinar las exigencias de mayor dificultad que supone al competidor no sambista el combate deportivo de Sambo.

Indicadores:

- Modalidad del combate más exigente para el atleta y dificultades físicas y técnicas de mayor costo para el no sambista en la modalidad seleccionada.
- Relaciones de dependencia entre las exigencias físicas y las técnicas durante el combate deportivo de Sambo.
- Exigencias físicas notables, que se derivan del reglamento competitivo de Sambo, que más afectan al no sambista que se encuentra en condiciones óptimas según su modalidad de origen.

Resultados y discusión

Resultados de la observación indirecta a grabaciones de video de los combates objeto de estudio.

De la aplicación del protocolo para la observación indirecta que permitió revelar generalidades del estado de la preparación física de los sambistas cubanos, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Solo la cuarta parte del total de acciones realizadas de todo tipo pertenecen al combate al suelo.
- De las anteriores solamente el 5,0% fueron luxaciones a los miembros inferiores (MI) mientras el 27,2% fueron realizadas al miembro superior (MS).
- El 54,0% de las luxaciones aplicadas al MS fueron efectivas mientras aproximadamente solo una de cada total al MI.
- Al dividir el tiempo real de combate en tres etapas de igual duración se encontró que en la tercera etapa no se registraron acciones efectivas de ataque al M I durante el combate al suelo.
- La densidad de ataques durante el combate al suelo es cuatro veces menor en la tercera etapa si se compara con la primera.
- En la primera etapa del combate en dos de cada siete ocasiones se transita de una a otra técnica diferente en forma continua y fluida, en la tercera etapa todos los ataques, mediante acciones en el suelo, fueron aislados, independientes y persistentes.

Se demuestra que los sambistas acusan merma de su condición física a lo largo del combate y que esta les resulta insuficiente para poner en juego, de forma integrada, su arsenal técnico competitivo.

Resultados de la entrevista realizada a los entrenadores de los competidores que aparecen en los combates estudiados

Se realizó una entrevista a los entrenadores (es significativo, por la naturaleza de la información lograda, destacar que estos entrenadores tienen idéntica procedencia y formación que los atletas que entrenan y que los competidores estudiados) que permitió obtener la siguiente información:

- Dicen no disponer de un documento metodológico rector que les sirva para orientarse durante la conducción del proceso de preparación, para ellos necesario dado su poca especialización en Sambo.
- Afirman que el camino hacia la solución de las necesidades de la preparación de sus atletas lo buscan experimentando, orientados por su experiencia personal, involucrando elementos de sus disciplinas deportivas y apoyándose en lo posible en el reglamento competitivo de Sambo.
- Reconocen que sus atletas durante el combate al suelo muestran un deterioro prematuro de su condición física y además no logran establecer relaciones entre los componentes de su arsenal técnico durante su implementación.
- Indican que sus atletas demuestran un desempeño notablemente inferior y en general no satisfactorio al realizar acciones de luxación o presa dolorosa al miembro inferior o al defenderse de ellas, que cuando se trata del miembro superior o en general con cualquier otro tipo de acción, propia del combate al suelo.
- Declaran que los que provienen del Judo sienten mayor presión física que técnica o de déficit teórico debido a las similitudes de los componentes del cuerpo técnico y de la forma general de competir del

Judo y del Sambo, para cada situación del combate de Sambo existen numerosas técnicas de Judo que pueden utilizarse legalmente, pero la competición del Sambo es más exigente en términos físicos por el volumen de acciones y la intensidad del combate.

Los que provienen de las Luchas tienen grandes ausencias técnicas, de situaciones tácticas, la manera de obtener el éxito es diferente aunque la competición guarda alguna similitud, por lo que consideran que las dificultades técnicas y físicas de los atletas son equivalentes.

- Como una proyección limpia, un control completado o una luxación no determinan necesariamente el éxito, los contendientes muestran más ímpetu pues arriesgan menos por ejemplo que en Judo, además el área de competición de Sambo es hasta 36m² menor que en Judo, lo que parece aumentar la intensidad del combate y hace que el rendimiento técnico hacia el tercer segmento del encuentro disminuya considerablemente con un aumento del desgaste físico.

Se entrevistó además a los atletas para conseguir información de su punto de vista exclusivo, dado su vinculación directa con la realización de la actividad competitiva y se obtuvieron los siguientes resultados:

- Dicen que les resulta difícil evadirse de las luxaciones a las piernas dado que no poseen los recursos técnicos, ni la rapidez, fuerza o la flexibilidad adecuadas y por esta razón rinden en muchas ocasiones rápidamente la posición en la que resulta innecesario resistir el dolor, lo que hace en algunas ocasiones difícil y peligroso el combate al suelo.
- Declaran no tener costumbre de engarzar las acciones técnicas durante el combate al suelo de forma fluida, creando dependencia de los ataques simples directos más evidentes, en los que tampoco son expertos y al insistir a expensas de la fuerza y de la resistencia se agotan físicamente sin completar frecuentemente su objetivo.
- Dicen que la preparación óptima para competir en sus modalidades deportivas de origen no es útil en todas las circunstancias que enfrentan en el Sambo. Indican que cuando se ha proyectado limpiamente en Judo el combate finaliza, pero en Sambo continúa sin interrupción sucediendo que en ocasiones se realizan varias proyecciones, más de una inmovilización y alguna presa dolorosa completada y aun así no culmina este encuentro, por lo que sus recursos físicos se agotan.

No es conveniente aquí describir en qué medida los entrenadores o atletas coinciden en sus opiniones sino determinar la totalidad de los señalamientos que indican los aspectos de la preparación del atleta que resultan débiles en correspondencia con las exigencias de la competición y su naturaleza.

Resultados de observación y medición indirecta a combates (videos)

Teniendo en cuenta la falta de adaptación de los sambistas cubanos, provenientes de otras disciplinas, a las técnicas dolorosas aplicadas al MI, a las exigencias físicas que se derivan de la ejecución de los elementos técnicos y del reglamento deportivo de Sambo, así como a las diferencias de volumen de

acciones e intensidad del combate y a la disminución progresiva de la efectividad de realización de las acciones técnicas hacia el último tercio del encuentro, es posible afirmar que los sambistas cubanos no están aptos físicamente para soportar las exigencias específicas del combate de Sambo, lo que revela una contradicción entre los resultados de su preparación física y las exigencias que les impone el ejercicio competitivo de Sambo.

Lo anterior permite redactar la siguiente conclusión:

Conclusiones

El nivel de preparación física que demuestran tener los competidores cubanos de Sambo, no los hace completamente aptos para satisfacer las exigencias propias del ejercicio competitivo de esta disciplina y se evidencia en su incapacidad de mantener el nivel de efectividad de sus acciones durante el encuentro, de conservar la intensidad del combate hacia el último tercio, o implementar de manera concatenada los elementos de su arsenal técnico en condiciones de oposición.

Referencias

<http://sambo.sport/en/fias/history/>

<http://sambo.sport/en/federations/>

<http://sambo.sport/en/federations/pan-american/>

Emelianenko, F.V., Shestakov, V.B. y Erigina, S.V. SAMBO science of winning. Moscow: OLMA Media Group, 2013

Montenegro Labrada, Y. Gavilán Pozo, N. Copello Janjaque, M. Estudio predictivo de la actividad competitiva en SAMBO.ACCIÓN, 2016 Vol.12 No. 24 jul-dic.2016

Polyakov, L., Yankauskas, I., & De Rose, D. The variety of submission holds developed and applied by leading sambo practitioners. Journal of Asian Martial Arts, 1996, 5(3), 52-57.

Scott, S. Championship Sambo: Submission holds and groundfighting. Hartford: Turtle Press, 2006.