



# Federación Madrileña de Lucha

## 90 ANIVERSARIO FML (1932- 2022)



Madrid, 15 de marzo de 2022

### MARZO: REFLEXIONES SOBRE EL ENTRENADOR DE LUCHA Y DD.AA.

**Educar** "Dar al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección de que son susceptibles"

**Entrenar** "Adiestrar y ejercitar para la práctica de algún deporte"

Tienen también una misión educativa, ya que el deportista debe ser un hombre completo  
**"Cuerpo, Corazón y Razón"**

"El objetivo del entrenamiento, es el incremento del rendimiento en la competición, los aspectos técnico-deportivos tienen que ser, dominados por el entrenador. Pero la profesión de Entrenador reviste un carácter más multifuncional; su trabajo consiste en una prolongada relación con personas, jóvenes. La dimensión de las relaciones humanas que tiene es tremenda.

#### ¿Cuál es la función del entrenador?

Se le considera una persona que transmite técnicas con la finalidad de que sus luchadores mejoren su rendimiento. Así se determina que es un "buen técnico o entrenador": pero los entrenadores tienen un drama: cuando el deportista lucha bien es porque "tiene mucha clase", pero cuando no progresa es porque "tiene un mal entrenador".

Cuando vemos a un gran luchador ya formado decimos "qué bien lucha, ha nacido para esto, tiene un don natural" pero detrás de ese deportista, hay un entrenador que piensa, estudia, se preocupa y ha dedicado muchas horas en el tapiz y en la mesa de trabajo, para formar al luchador que es en la actualidad.

Este intento de definición estaría incompleto si no añadiésemos que además de técnicas también transmite **actitudes, conductas, valores**, en realidad, el entrenador es un transmisor de cultura.

Podemos enumerar las cualidades del entrenador ideal: que debe ser un guía, un amigo y un filósofo. Entrenar es un arte. Aunque esté basado científicamente, todavía sigue siendo un arte.

Mientras que en la ciencia puedes basarte en fórmulas y experimentos ya efectuados, en el arte hay que fiarse de los sentimientos. El luchador es un individuo único y no se le puede mirar del mismo modo que si fuera un trozo de materia inorgánica.

### ¿Ciencia o experiencia?

Deseo (deportivamente) que llegue el siglo XXII pues pensaba que en el XXI se entrenaría de forma diferente, pero cuanto más se acerca esa fecha veo que los entrenamientos que se emplean son los mismos que en 1950, con pequeñas variaciones. Cuanto más he buscado y leído, veo en la balanza, el lado de lo que no sabemos pesa más que el de lo que sabemos. No se aprende a entrenar en los libros, a conocer a los luchadores, a apreciarlos y a formarlos, sino en el 'tapiz'. Nada reemplaza a la experiencia, la observación y el buen sentido.

### Tipología de entrenadores

#### 1. Entrenador vendedor:

Resalta su facilidad para convencer a los demás de la necesidad y validez de sus entrenamientos. Para este fin pone en acción todos sus dotes de convicción.

#### 2. Entrenador autoritario:

La consecución de los fines previstos determina la participación inexcusable del luchador. Es el saber y la experiencia encarnada. El deportista debe limitarse a obedecer.

#### 3. Entrenador pedagogo:

Importa tanto los resultados como las personas. Su preocupación por la persona de los deportistas la lleva a veces a cuestionar el propio sistema deportivo.

#### 4. El entrenador animador:

Facilitador de la comunicación. Potenciador de todas las capacidades. Promocionador de la actividad deportiva más allá de la propia productividad y rendimiento.

La labor del entrenador deportivo es semejante a la de un actor, siendo diferentes los papeles a desempeñar a lo largo de la vida profesional, y el papel que desempeñen tendrá relación muy directa con el deportista que esté tratando.

### Expectativas de los luchadores en relación con su entrenador ideal

- Debe ser capaz de alentar a sus luchadores hacia la consecución de las metas propuestas.
- Debe ser imparcial. La existencia de favoritismos o de ovejas negras no es aceptada.
- Debe favorecer un ambiente y poder trabajar duro.
- Debe permitir la participación de los luchadores en la toma de decisiones.
- Debe ser capaz de detectar el talento. Debe ser sensible ante los menos dotados.
- Debe ser comprensivo, cercano a sus deportistas.
- Debe ser exigente. Los luchadores desean trabajar y entrenar duro, pero no pertenecer a un batallón militar, abogan por su propia individualidad.
- Debe ser capaz de hacer atractivos los entrenamientos. Uno de los peligros que ofrece el deporte es que sus sesiones se convierten en monótonas y aburridas.
- Debe ser un entrenador competente. Con una sólida formación científica y técnica que le permita salir al paso de cualquier duda que a un luchador le pueda surgir.
- No mentirle jamás.



# Federación Madrileña de Lucha

## 90 ANIVERSARIO FML (1932- 2022)



No existe un orden jerarquizado en cuanto a la presentación de las diferentes cualidades, resalta la existencia de un claro desequilibrio entre los aspectos relacionados con la formación técnica y, y los relacionados con los que muchos autores denominan cualidades humanas y personales

### **Nadie vive solo en una isla desierta**

Hay casos que ni el entrenador ni el deportista puede resolver sin apelar a la ayuda de un tercero, y, es importante saber hacia quién se dirige para pedir consejo. He aquí los aliados más útiles que podemos necesitar:

- A. Un médico que asegure la salud del luchador, que le recupere lo antes posible; que cuando se lesione nos recomiende un especialista para ganar un tiempo precioso.
- B. Un médico que ponga a nuestra disposición aquellas pruebas que sirvan para conocer de forma objetiva la condición física del luchador.
- C. Un Fisioterapeuta con experiencia que recupere al deportista.
- D. Un psicólogo.
- E. Otro entrenador con el cual se pueda discutir de forma objetiva y confidencial.

Y sobre todo no olvidar nunca que los luchadores son seres humanos, que cuando terminen su carrera deportiva deben estar preparados para incorporarse a la vida.

**#SEGUIMOS EN LA LUCHA**  
**GRACIAS**

**Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO**  
**Presidente FML**