

MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO

PARA EL INICIO, DESARROLLO Y PERFECCIONAMIENTO
EN LA PRÁCTICA ORGANIZADA Y SISTEMÁTICA DE LA
LUCHA DEPORTIVA EN VENEZUELA



METODOLOGÍA INTEGRAL
PARA CADA ETAPA



PLANIFICACIÓN Y CONTROL
DEL ENTRENAMIENTO



TÉCNICA, TÁCTICA Y
ESTRATEGIA



PREPARACIÓN FÍSICA
Y MENTAL



FORMACIÓN DE ATLETAS
DE ALTO RENDIMIENTO



Arthur Jerez Pérez

Autor



José Ramos Cardoso

Coautor



ARTHUR CONECTIONS
SPORTS

ARTHUR CONECTIONS LLC

SEGUNDA EDICIÓN
REVISADA Y ACTUALIZADA

2026



MANUAL TÉCNICO-METODOLÓGICO

*PARA EL INICIO, DESARROLLO Y PERFECCIONAMIENTO DE LA
LUCHA DEPORTIVA EN VENEZUELA*

SEGUNDA EDICIÓN REVISADA Y ACTUALIZADA

**ARTHUR JEREZ PÉREZ
JOSÉ RAMOS CARDOSO**

Arthur Conexions Sports
2026

DATOS EDITORIALES

CAMPO	INFORMACIÓN
Autores	Arthur Jerez Pérez y José Ramos Cardoso
Edición	Segunda edición revisada y actualizada
Publisher	Arthur Conections LLC
Sello editorial	Arthur Conections Sports
Lugar	Utah, Estados Unidos
ISBN	979-8-9976987-0-6
Derechos	© Arthur Jerez Pérez y José Ramos Cardoso. Derechos de autor de la obra.

Créditos históricos de la edición original: diseño, Raico Acosta e Irvin Leal; fotografías, Raico Acosta; revisión, Yamira Acosta; portada, Irvin Leal; Editorial LIBROTÉS.

NOTA EDITORIAL

La referencia a Editorial LIBROTÉS se conserva únicamente como crédito histórico de la edición original. Esta segunda edición se presenta bajo Arthur Conections Sports, sello de Arthur Conections LLC.

PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

La lucha deportiva es una disciplina que exige mucho más que el dominio de una técnica. Detrás de cada atleta existe un proceso de formación en el que convergen la preparación física, técnica, táctica y psicológica, pero también la disciplina, la perseverancia, los valores y la experiencia humana que se construye a través del deporte.

La historia de este manual está estrechamente vinculada a nuestras propias experiencias dentro de la lucha deportiva y a una relación profesional que comenzó varias décadas atrás.

Arthur Jerez Pérez y José “Pepe” Ramos Cardoso nos conocimos en Venezuela durante la década de los años noventa. Para aquel momento, Pepe Ramos había llegado desde Cuba con una amplia y consolidada trayectoria deportiva. Arthur Jerez era entonces un atleta venezolano en ascenso, dedicado al estilo libre en la categoría de 74 kilogramos y trabajando con el propósito de alcanzar un lugar en la Selección Nacional de Venezuela.

Aproximadamente una década después, nuestros caminos volvieron a encontrarse, esta vez desde una responsabilidad diferente y con un propósito común: formar parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Lucha de Venezuela en el estilo libre, Pepe como entrenador extranjero y Arthur como entrenador venezolano.

Fue durante esa etapa cuando comenzó a consolidarse una preocupación que posteriormente se convertiría en este proyecto: la necesidad de dejar por escrito parte de los conocimientos, experiencias y métodos adquiridos durante nuestros años de formación, competencia y trabajo como entrenadores.

Observábamos la necesidad de contar con una herramienta técnico-metodológica que pudiera servir de apoyo a los entrenadores que trabajaban en escuelas, clubes, asociaciones, centros de formación deportiva y selecciones de Venezuela. Al mismo tiempo, considerábamos que ese conocimiento podía ser útil para entrenadores y profesionales de otros países de América del Sur.

De esa preocupación nació la idea de escribir este manual. Nuestro propósito no fue simplemente reunir técnicas de lucha, sino construir una herramienta que ayudara a comprender el proceso de formación del luchador desde sus primeras etapas, respetando las características y necesidades de cada edad y procurando evitar la improvisación y la aceleración de procesos que deben desarrollarse de manera progresiva.

La presente edición constituye una oportunidad para recuperar, preservar y proyectar aquel trabajo. Han transcurrido años desde la elaboración de la obra original y, durante ese tiempo, la lucha deportiva, sus reglamentos, sus métodos de entrenamiento y las ciencias aplicadas al deporte han continuado evolucionando. Por esa razón, esta nueva edición busca conservar la esencia del trabajo original y, al mismo tiempo, incorporar revisiones y actualizaciones que permitan mantener su utilidad para las nuevas generaciones.

Estamos convencidos de que la formación de un luchador no puede reducirse al desarrollo de sus capacidades físicas y técnicas. El entrenador también tiene la responsabilidad de contribuir a formar personas disciplinadas, responsables, respetuosas, perseverantes, solidarias y capaces de enfrentar las dificultades tanto dentro como fuera del área de competencia.

Esta obra tampoco pretende presentarse como una verdad definitiva. El deporte está en permanente evolución y cada generación de entrenadores tiene la responsabilidad de aportar nuevos conocimientos, revisar los métodos existentes y enriquecer aquello que recibió de las generaciones anteriores.

Finalmente, dedicamos este trabajo a los entrenadores que día tras día, desde un gimnasio, una escuela, un club, una asociación o una selección nacional, tienen la responsabilidad de formar a las nuevas generaciones de luchadores. A ellos queremos transmitirles una convicción que ha acompañado nuestras vidas dentro de este deporte: formar un luchador es también formar a un ser humano.

Que este manual sea, entonces, una herramienta para enseñar, aprender, compartir experiencias y continuar construyendo el futuro de la lucha deportiva.

Arthur Jerez Pérez
José Ramos Cardoso
Autores

NOTA DE ACTUALIZACIÓN TÉCNICA E INSTITUCIONAL

Esta segunda edición conserva referencias históricas a la Federación Internacional de Lucha Amateur (FILA) cuando forman parte del contexto original de la obra. La organización internacional utiliza actualmente la denominación United World Wrestling (UWW).

Las reglas de competencia, categorías de edad, divisiones de peso y criterios de puntuación evolucionan. Para la edición 2026 se toma como referencia el Reglamento Internacional de Lucha de UWW de enero de 2026. UWW utiliza actualmente, entre otras, las categorías U15, U17, U20, U23 y Senior. La puntuación competitiva contempla acciones de 1, 2, 4 y 5 puntos; la superioridad técnica se alcanza con una diferencia de 10 puntos en lucha libre y lucha femenina, y de 8 puntos en lucha grecorromana.

Cuando una explicación del manual responda a una regla histórica, se conservará como tal y se diferenciará de las actualizaciones vigentes. Las futuras correcciones técnicas se incorporarán sin alterar el valor histórico y metodológico de la obra original.

Referencia de actualización: United World Wrestling, International Wrestling Rules, January 2026.

CRITERIO DE VIGENCIA

Las reglas, categorías, divisiones de peso y criterios de puntuación deben verificarse siempre con la versión vigente de United World Wrestling antes de aplicarlos en competencia.

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Esta edición está organizada para permitir una lectura progresiva y, al mismo tiempo, una consulta rápida en el trabajo cotidiano. Los fundamentos formativos preceden a los contenidos físicos, metodológicos y técnicos.

RUTA	APLICACIÓN
Aprendizaje progresivo	Lea los capítulos en orden y complete cada etapa antes de avanzar.
Consulta técnica	Use los títulos y marcadores del PDF para localizar posiciones, ejercicios y recomendaciones.
Programa para entrenadores	Convierta objetivos, tareas, medios y evaluaciones en unidades de sesión adaptadas a la edad y experiencia.
Uso académico	Contraste los conceptos con la bibliografía y con la normativa vigente; documente las adaptaciones aplicadas.
Evidencia profesional	La portada, los datos editoriales, la autoría, el prólogo actualizado y las referencias ayudan a identificar el alcance y la contribución profesional de la obra.

SEGURIDAD PEDAGÓGICA

Las orientaciones del manual no sustituyen la evaluación médica, la supervisión profesional, los protocolos de protección de niños y adolescentes ni la reglamentación técnica vigente.

CONTENIDO

Fundamentos	Presentación · Introducción · Inicio temprano · Captación y selección
Enseñanza	Juego · Potencial deportivo · Métodos · Movimiento y acrobacia
Preparación	Fuerza · Plan técnico · Calentamiento
Técnica	Posturas · Desplazamientos · Lucha libre · Contraataques · Trabajo en cuatro puntos
Formación integral	El entrenador · Valores · Bibliografía · Referencias de actualización

PRESENTACIÓN

Con este manual, presentado con sencillez en sus conceptos, de texto claro, práctico y formativo que va dirigido a los educadores de la actividad física y el deporte, pretendemos realizar un aporte al sistema deportivo venezolano, considerándole una herramienta técnico-táctica y metodológica para el deporte de lucha. El objetivo fundamental es que cada técnico del deporte de lucha, en la base, gimnasios y las escuelas, tenga en su poder una guía metodológica con ilustraciones técnicas de diferentes temas propios para el inicio, desarrollo y consolidación de un futuro atleta. Otro de sus propósitos es el de unificar los criterios de la enseñanza del deporte de lucha a través del cumplimiento de objetivos a cada una de las categorías de edades con las cuales se trabaja, sin tener que quemar etapas en el desarrollo integral del joven atleta. Por último, señalar que este manual se ha realizado con la recopilación de información de notas y de experiencias de muchos especialistas de este deporte. A todos ellos, un pequeño homenaje por haber contribuido a la realización de esta herramienta de trabajo que va a contribuir al fortalecimiento de un mejor técnico de lucha en cualquiera de los países de nuestro continente y para su propio país.

INTRODUCCIÓN

A efectos didácticos, este manual representa para quienes se inician o se interesan en la lucha, una herramienta diseñada por capítulos, orientados todos a desarrollar las capacidades deportivas de los y las participantes, con una visión futurista para la reserva deportiva del país en esta disciplina. El presente manual de iniciación deportiva de lucha se basa en investigaciones consideradas dentro de las normativas y estatutos vigentes de la United World Wrestling (UWW), que además han sido aplicadas exitosamente por organizaciones deportivas localizadas en Europa, Asia, África y América. De igual manera esta guía didáctica recoge estudios realizados por expertos venezolanos, cubanos, polacos, franceses alemanes y otros, para ponerlo a disposición de quienes día a día batallan en el campo del entrenamiento deportivo, para sacar a la palestra nuevos y potenciales talentos deportivos. La propuesta didáctica surge de recomendaciones y sugerencias por parte de especialistas y atletas activos de la Selección venezolana de Lucha. Cabe destacar que para facilitar la comprensión teórico-práctica de este manual se utilizaron términos de uso común en esta disciplina deportiva, además está impregnado de un toque personal de los autores, lo cual se valida por la reconocida y vasta experiencia de sus creadores. Para los autores se hace necesario que los entrenadores, en las prácticas de lucha olímpica, reconozcan una serie de orientaciones técnicas metodológicas de intervención para fomentar la motivación para el logro de la participación efectiva del/la atleta, destacadas a continuación: • las metas propuestas no deben convertirse en mecanismos de presión externas que provoquen tensiones para el alcance de resultados de los atletas. • Los objetivos a plantearse por parte del entrenador deben ser alcanzables, haciendo hincapié en la importancia de que los mismos

se puedan cumplir sin poner en riesgo las etapas que deben transitar los y las atletas. • dar posibilidades a los entrenadores de elección en las actividades, diversificando las tareas para alcanzar un mismo objetivo • explicar a los y las atletas el propósito de la actividad, ya que aumenta la percepción de la misma y el sentido de la autonomía • fomentar la relación social entre los participantes, apoyado en estrategias pedagógicas, orientadas en el tema de los valores. Es así que ofrecemos este manual como un valioso instrumento y una útil herramienta, insustituibles, a todo entrenador deportivo al momento de necesitar orientaciones metodológicas para lograr mayores y mejores resultados para ejercitar la enseñanza deportiva, al mismo tiempo le dejamos en sus manos hacer sus mejores aportes para que se puedan superar las debilidades que éste manual pueda presentar al momento de su utilización, dejando abierto sus consideraciones de cara a mejorar los métodos desarrollados en el ejercicio como entrenador de la disciplina deportiva de lucha en nuestro país.

1. LA LUCHA DEBE INICIARSE A TEMPRANA EDAD

APLICACIÓN PRÁCTICA

Priorice la progresión, la coordinación y el disfrute. Las edades indicadas deben interpretarse junto con la madurez individual, la evaluación médica y la normativa vigente.

La edad para asimilar la lucha es entre los 7 y 12 años. Los niños captan con más rapidez los elementos técnicos tácticos de coordinación y acrobacia; siendo muy significativo el aumento de la capacidad de trabajo físico, si éste se centran en la utilización de los juegos y actividades competitivas

Cuando estamos ante la presencia de niños y niñas que cuentan con la mínima edad para iniciar la actividad deportiva, en especial la de lucha, debemos tener a mano una herramienta técnica con una metodología de guía y conducción de los procesos de enseñanza de este deporte. El comienzo del estudio de esta disciplina tan compleja, con los y las niños/as, tiene que garantizar una adecuada preparación del recurso humano que participará en el entrenamiento de los primeros niveles competitivos del sistema deportivo a nivel de base en todo el país. El tema más importante que tenemos que tratar con responsabilidad es la definición de las edades para el inicio del deporte de lucha, ello con el fin de que su comienzo sea de forma organizada en cualquiera de las instancias, bien en la municipal, estatal o nacional. Es por ello que el equipo de trabajo de la Federación Nacional de Lucha realizó una investigación, tomando como muestra a un grupo de nuestras relevantes figuras, a objeto de saber a qué edad comenzaron a practicar el deporte de lucha, teniendo como respuestas, por ejemplo, en el caso de Cesar Robertty que inició a los 9 años, Eddy Bartolozzy a los 11 años, Ricardo Robertty a los 8 años, Hendris Arteaga a los 9 años, Jhonsy Sánchez a los 12 años, Mayelis Caripa a los 9 años, Marcia Andrade a los 8 años, Pedro Ceballos a los 8 años, entre otros. Esta investigación se hizo extensiva a varios estados del país como Sucre, Barinas, Portuguesa, Apure, Carabobo, entre otros, para corroborar los datos que obtuvimos desde el estado Zulia. Ciertamente la práctica empírica en muchas entidades se comienza entre los 6 y 7 años. También acudimos a diferentes investigaciones de los científicos del deporte y especialistas de la disciplina de lucha en Latinoamérica y Europa,

entre los que destacamos a alemanes, polacos, franceses, entre otros. Fundamentales también han sido los datos de la Federación Internacional de Lucha Amateur (FILA), que hablan de este tema, y que establecen los comienzos tempranos en este complejo deporte; datos que señalan el promedio de edad de los campeones mundiales y olímpicos, presentado por la FILA, que también los ubica entre los 7 y 12 años. De acuerdo a reconocidos especialistas venezolanos de los estados Portuguesa, Mérida y Sucre, como Rafael Robertty, Marcial Andrade, Wilfredo Rodríguez y Jesús Vale, entre otros, el nivel de asimilación de la disciplina de la lucha, en estas edades, es adecuado ya que los niños- as captan con más rapidez los elementos técnicos tácticos de coordinación y acrobacia (ubicación témpora-espacial); siendo muy significativo el aumento de la capacidad de trabajo físico si ésta se centran en la utilización de los juegos y actividades competitivas. Para confirmar el criterio del comienzo de la práctica de la lucha deportiva le agregamos las experiencias de muchos técnicos, especialistas en materia del deporte venezolano y nuestra propia experiencia. Lo que nos arroja como resultado final la propuesta que la edad de inicio de los y las niños y niñas debería estar entre los 8 y los 9 años; esto no quiere decir que el programa es una norma estricta. El espacio queda abierto para todo/as y el que quiera tener un grupo experimental, ello es posible, con la salvedad de recopilar todos los datos posibles para poder tener en el futuro una base sólida del comienzo del trabajo en estas categorías de edades temprana e incluirlo en los

programas de estudios de todas las entidades del país de una forma organizada a través de la federación venezolana de lucha y con una herramienta guía técnico-táctica con una

metodología de la enseñanza novedosa con base científica del deporte de lucha, de tal manera que sea posible sistematizarlo y socializarlo a los efectos de sustentar nuestros planteamientos, en busca de un mejor desarrollo de esta disciplina deportiva. Es justo señalar que las características del trabajo con niños y niñas requieren de muchos aspectos donde el entrenador es lo más importante, ya que en sus manos está el poder contribuir a desarrollar un futuro atleta o un hombre-mujer bien preparado para la vida y la sociedad. Este debe tener mucha paciencia, porte, carácter, dominio de la escena deportiva, ética y conocimientos del trabajo que aplica; en una palabra, es un pedagogo en la escala del desarrollo del deporte y es la persona de mayor valor en el proceso pedagógico. Es el entrenador quien abona el terreno, el que comienza a forjar integralmente el futuro atleta y ciudadano, por lo que es fundamental que cuente con un programa conductor de actividades físicas, técnico-tácticas, coordinativas, teóricas, de control médico y por último competitivas, además de ser el controlador por excelencia de todo el proceso de desarrollo del futuro atleta; para lo que debe contar con las pruebas pedagógicas para su aplicación oportuna en cada tiempo de trabajo. A través de estas pruebas obtendremos con mayor certeza datos que nos permitirán comprender el comportamiento de los nuevos pupilos y su desarrollo como un potencial talento para la lucha olímpica y su futuro. Saber la edad óptima para el inicio de la práctica deportiva de la lucha es fundamental para todo entrenador, debido a que ello le abre el camino para poner en, posterior a la planificación, un conjunto de estrategias ajustadas a las características del prospecto de deportista que se debe modelar con resultados deportivos irrefutables.

2. SIN EL DEPORTISTA NO HAY DEPORTE

La captación de atletas es fundamental para el desarrollo del deporte, y con ello la disposición del niño/a a aceptar su incorporación a la práctica del deporte de lucha, de una forma organizada

La captación es una tarea constante de los entrenadores, se puede realizar en cualquier lugar y a cualquier hora, es lo más importante en el proceso de desarrollo del programa de enseñanza. Con los atletas de inicio es un proceso simple; aquí lo fundamental es la disposición del niño/a a aceptar su incorporación a la práctica del deporte de lucha de una forma organizada. para la incorporación de un potencial atleta a la actividad de lucha es necesario que el pedagogo deportivo tenga en cuenta varios parámetros: • La edad óptima (8 años) • El peso corporal • La talla • Estado de salud óptimo En la etapa de captaciones se aceptan todos los niños y las niñas sin tener en cuenta la relación talla – peso. Es significativo señalar que estas categorías de inicio representan la masificación del deporte en la base y constituye el primer escalón de la pirámide del desarrollo de la alta competencia. Recomendaciones metodológicas para la captación de atletas 1- Los lugares donde se deben realizar las captaciones son las escuelas ya que son las que agrupan la mayor cantidad de niños y niñas, considerando que están organizadas por grados de estudios. 2- Después de tener al niño/a captado/a es primordial que el entrenador solicite al representante del pequeño la autorización respectiva, donde expresa su comprensión y disposición de dejarle practicar el deporte de lucha. 3- Tener un control de los participantes, estudiantes, en el que se registre todos los

aspectos de interés para la organización deportiva, como: dirección, nivel escolar, cédula de identidad, entre otros. 4- Documento médico (certificado de salud) que lo autoriza a entrenar. Cuando hablamos de captación inicial, estamos hablando de la totalidad de niños y niñas que de forma sencilla han expresado libremente su voluntad para incorporarse a la práctica del deporte, sea lucha u otra disciplina. Esto es la masificación deportiva, la cual nos llena el espacio de trabajo y nos da la posibilidad de comenzar la selección de los y las más destacados y entusiasta en sus respectivas divisiones de pesos y categoría por edad y es a esto a lo que llamamos el talento deportivo. Test o Pruebas pedagógicos físicos y las formas de evaluarlos Los test o pruebas pedagógicos de inicio son la forma de conocer el estado físico general de cómo entra los niños y niñas al deporte de lucha por primera vez. En el momento de aplicación de las pruebas no podemos pasar por alto que por primera vez estos atletas principiantes, se enfrentan a este tipo de evaluaciones. El papel de los entrenadores - pedagogos es muy importante ya que son los conductores guías del proceso pedagógico de la enseñanza del deporte de lucha. Debemos destacar que la selección de las pruebas pedagógicas está estrechamente vinculada a las capacidades físicas priorizadas para estas edades de inicio y su desarrollo en el programa de enseñanza. Como todos conocemos, no tenemos una referencia en Venezuela de resultados cuantitativos de otras pruebas pedagógicas que

nos pudieran brindar datos de resultados obtenidos en otros momentos y poder realizar estados comparativos para evaluar correctamente al atleta y conocer aproximadamente cuales son las metas en cada prueba a vencer por éste. En ese sentido estamos obligados a partir de parámetros aplicados con efectividad. Para ello seleccionamos seis (6) pruebas con un valor de cinco (5) puntos cada una de ellas, las mismas son las que se han venido aplicando en los programa de enseñanza para estas categoría en Camagüey, Cuba, confeccionadas por el Lcdo. M. Figueroa (1999), las cuales han arrojado excelentes resultados. Al final tenemos que realizar la sumatoria de todas las puntuaciones, de cada una de las pruebas la cual nos arrojarán 30 puntos en total como máximo. Por los análisis realizados anteriormente nuestros parámetros iniciales serían los de la primera prueba pedagógica. A esta primera prueba no se evaluarían los resultados o metas a superar, sería en el segundo test. Pruebas que tienen que realizar 1-

Carrera de veinte (20) metros, diez (10) metros de ida y diez (10) metros de vuelta (en el menor tiempo posible). 2-Tracción en la barra fija (máximas repeticiones) 3-Abdominales (máximas repeticiones) 4-Flexión y extensión de codos (máximas repeticiones) 5-Fuerza de espalda (máximas repeticiones) 6-Arco gimnástico (realizar el arco con brazos y piernas extendidos y se mide la vertical) Observaciones sobre la aplicación de las pruebas Estas pruebas tienen la característica de que cuatro (4) de ellas son para realizar la

mayor cantidad de repeticiones hasta el cansancio y las otras dos daremos una explicación de su realización. La carrera de 20 metros: Desde la posición de arrancada el niño/a tiene un objeto (pelota, una bota de lucha, un palo, entre otros), en sus manos, el profesor indica la arrancada, éste/a correrá los 10 primeros metros señalados y al llegar al final dejará el objeto que carga y recogerá otro que previamente se colocará para la prueba, regresa a toda velocidad para la meta, donde se tomará el tiempo de su recorrido. Explicación del arco gimnástico: el/la niño/a estará en la posición de acostado, apoyará las manos y piernas flexionadas levantando la cadera y realizando un arco, lo más alto posible, y el profesor medirá desde el piso a la cadera y el resultado será en centímetros. Como dijimos anteriormente las otras pruebas serán de sumatoria realizando la mayor cantidad posible, aquí el profesor tendrá en cuenta básicamente la mejor postura en cada una de las pruebas Formas de evaluación de las pruebas o test pedagógicos Excelente_____5 puntos Muy Bien_____4 puntos Bien _____3 puntos Bien/Regular _____2 puntos Regular_____1 puntos Mal_____0 puntos - Excelente: es cuando el participante realiza las pruebas mejorando en la carrera 4 segundos o más, en el arco gimnástico 4 centímetros o más, y en las otras pruebas restantes realiza 4 o más repeticiones por arriba de las que tenía inicialmente.

- Muy bien: cuando mejora solamente 3, (segundos, centímetros y repeticiones) - Bien: cuando mejora solamente 2, (segundos, centímetros, y repeticiones) - Bien/Regular: cuando mejora 1 (segundo, centímetro, y repeticiones) - Regular: es cuando obtiene los mismos resultados que la prueba inicial - Mal: es cuando los resultados son inferiores a la prueba inicial Observación: Es importante que cada entrenador tenga todos los resultados cuantificados de cada uno de los participantes en el recorrido de realización de los test pedagógicos para poder obtener el resultado final de cada uno de los atletas y de esta forma darle la evaluación final. Evaluación final de los atletas de las pruebas pedagógicas Nombre y Apellido Alfredo Villalobos Raico Acosta 20 metros 5 3 abdominales 5 5 gimnasia 4 2 brazo 5 3 espalda 4 4 barra 3 0 puntos 3 0 % final 86.6 56.6 Observación: En la tabla de ejemplo anterior se cuantifican todos los resultados de cada uno de los atletas, se realiza la sumatoria y se obtiene el porcentaje (%) final.

Tabla de evaluación integral del atleta Menos del 50 %_____mal 50% _____60%_____regular 61%_____70%_____regular-bien 71% _____80%_____bien 81% _____90%_____muy bien 91% _____100%_____excelente Esta tabla de % nos permite evaluar el resultado de los

atletas en las pruebas físicas realizadas y nos ayuda a conocer, ubicar y clasificar el nivel alcanzado de forma integral de cada uno de los y las participantes en el desarrollo del curso escolar, además nos aporta los datos alcanzados y a partir de estos se comienza la selección de los talentos deportivo de lucha Hay que señalar que el técnico puede realizar diferentes test pedagógicos, pueden ser técnicos, teóricos, de coordinación (acrobacia), entre otros, y siempre con la línea de ejecución del ejemplo anterior, así también como su evaluación de cada prueba individual y de forma integral. Hay que señalar que los entrenadores deportivos de lucha tienen que tener presente que a medida que se pasa de una categoría a otra mayor, las pruebas tienen que tener más rigor y nivel de complejidad, pero siguiendo el mismo principio de ejecución del ejemplo anterior con los métodos que se aplicaron Recomendaciones

metodológicas Los test pedagógicos se deben realizar al final de cada mes o mesociclos de trabajo del programa de estudio Los entrenadores para desarrollar las pruebas deben realizar grupos de acuerdo a las divisiones, donde se ubicaran los de menor, mediano y mayor peso corporal

A lo/as atletas de las divisiones pesadas por sus características propias del peso, el profesor debe tener en cuenta sus posibilidades y brindarle toda la ayuda posible e incluso ser paciente con los resultados. Las pruebas se deben realizar dos (2) o tres (3) veces y se toma el mejor resultado, si un/a participante quiere mejorar su resultado, es válido ya que lo que se busca es lo mejor. Es obligación del profesor como método explicativo brindar una información detallada de cada una de las pruebas y la forma de realización y el objetivo que se persigue con las mismas.

3. EL DEPORTE ENTRA POR EL JUEGO (PROGRAMA 8-9 AÑOS)

El inicio de todo futuro atleta de lucha debe ser un proceso de encantamiento y fascinación. La primera experiencia debe estar impregnada del encanto del juego.

Programa 8-9 años Objetivo: familiarización. Tarea: familiarizar a los niños y niñas con el deporte de lucha, aprender a agarrar, saltar, correr, lanzar, etc. aprender posiciones y modelos técnicos sencillos, desarrollar capacidades coordinativas. Forma deportiva: no es lo más importante, sino introducir al-la niño/a en el fantástico mundo del deporte. Capacidades motoras: velocidad, capacidades coordinativas generales, flexibilidad activa y pasiva. Factores de entrenamiento: Predominio de la actividad de juego y la enseñanza de habilidades técnicas sobre el desarrollo de las capacidades físicas Relación entrenamiento- competencia: La competencia debe convertirse en una diversión. En un juego donde los niños y niñas desarrollen sus habilidades y capacidades. Tipos de competencias: Lo más importante es que el- la niño/a se supere a sí mismo, que promueva su mayor potencial, que se imponga nuevos records. Tipo de plan de entrenamiento: Programa de enseñanza. Número de sesiones semanales: 2- 5 Volumen semanal máximo: 250-300 minutos Volumen diario máximo: 50-60 minutos Intensidad máxima: 100- 130 p/m Predominio del sistema energético a entrenar: aeróbico Dinámica general de las cargas: No se debe establecer sistemas de micro ciclos. Tipos de descanso: descanso largo (tres o más minutos entre ejercicios). Actividad rectora: el estudio. Relación de la preparación general y especial: Preparación general (100%) y especial (0 %) del total de la preparación física.

Actividades fundamentales: Acondicionamiento físico neuromuscular (calentamiento), movilidad articular, acrobacia, posiciones básicas de la disciplina de lucha, como son las posturas de pie y cuatro punto, carreras, agarres, lanzamientos, juegos pre-deportivos y deportivos. Métodos fundamentales: De repetición del ejercicio mantenido combinado e integral global y el fragmentario, el método continuo y el juego. Principales medios de preparación: ejercicios de entrenamiento con y sin ayuda, imitaciones y repeticiones de las diversas posiciones y desplazamientos. Carreras en equipo: juegos de relevo y de captura y formas simples de competencias.

4. DESCUBRIENDO EL POTENCIAL DEPORTIVO EN NIÑOS Y NIÑAS

En cada pequeño hay un potencial deportivo, por lo que desarrollar su talento en la lucha nos convierte en unos estrategias del deporte

Por lo general es el proceso que implica el desarrollo sistemático del entrenamiento deportivo, se ha convertido en el elemento esencial de los científicos, especialistas del deporte y técnicos pedagogos del trabajo de base. Para lograr el desarrollo eficiente y coherente de los futuros deportistas y obtener altos resultados competitivos, tenemos que prestarle toda nuestra atención y aplicar todos nuestros conocimientos a la selección del talento deportivo ya que esta acción es parte del perfeccionamiento dirigido a la eficiencia y eficacia del sistema deportivo mundial; considerado que este es un aspecto estudiado por muchos en las diferentes latitudes del mundo. La selección de los talentos deportivos es una tarea de todo/as los que de una u otra forma tenemos que ver con el deporte en general, y en especial con la lucha en cada espacio, delimitado geográficamente: para ello debemos tomar en cuenta los gimnasios, y los educadores físicos de las escuelas y las comunidades, incluyendo las escuelas de talentos deportivos, como punto relevante de la selección de los mejores proyectos de atletas futuros. Se hace cada vez más importante, por la situación económica actual, ser muy cautelosos y lograr la efectividad en la selección. Tal situación nos obliga a ser más eficientes en la elaboración de los diagnósticos de selección de talentos para la lucha, lo que nos compromete a potenciar el movimiento deportivo, con el compromiso de multiplicar los resultados competitivos para los municipios, estados, escuelas de talentos y como resultado final del país. Parámetros que se deben tener en cuenta para las unidades deportiva en la tarea de captación de talento deportivo 1- La edad de inicio del talento para el deporte de lucha (11 años). 2- Estado de salud optimo.

3- Talla. 4- Peso corporal. 5- Potencial de desarrollo de las cualidades físicas y de coordinación. 6- Herencia. 7- Capacidades cognoscitivas. 8- Historial deportivo. 1- Sobre la base de un sistema institucional de unidades de talentos deportivos se recomienda la captación para ingresar a los 11 años ya que el/la niño/a debe haber vencido los objetivos pedagógicos del programa 8-9 años y un año más, el niño/a atleta entraría con bases sólidas. 2- El estado de salud es de vital importancia ya que conocemos de la existencia de enfermedades que dejan secuelas y que impiden que el/la niño/a alcance su máximo rendimiento y no pueda llegar a ser un atleta de alta competencia 3- Este parámetro de la talla reviste gran importancia para el deporte de lucha ya que tenemos que trabajar por divisiones de peso y estas dos están estrechamente interrelacionadas (talla-peso) 4- El peso corporal es de vital importancia ya que el deporte es por divisiones de peso y a partir de este aspecto hay que hacer la escogencia. 5- Las cualidades físicas y de coordinación tenemos que remitirnos a las evaluaciones pedagógicas y sus resultados anteriores en otras categorías. 6- La herencia del factor genético depende en gran medida las posibilidades de desarrollo del/la niño/a en todos los sentidos, y es importante tener ese conocimiento para los planes futuro del/la atleta. 7- Las capacidades cognoscitivas están estrechamente relacionadas en forma directa con la capacidad de aprendizaje

del/la niño/a, así como el desarrollo de sus procesos mentales. 8- El historial deportivo reviste gran importancia en estas edades, por cuanto los potenciales deportistas deben haber alcanzado los logros de objetivos pedagógicos de la categoría 8-9 años, lo que permitirá la creación de una base sólida para la proyección y obtención de altos resultados deportivos. En el proceso integrador del desarrollo deportivo de la lucha olímpica se destaca el tema de selección en las diferentes etapas: inicio y selección de talentos para escuelas de deporte, selección para equipos cadetes, juveniles y mayores, es de vital importancia; el

correcto seguimiento de los diferentes parámetros determinados para cada caso por los especialistas y entrenadores, los que de una u otra forma tienen que ver con cada nivel.

NIVEL 1 DE BASE

NIVEL 2 ATLETAS CON PERSPECTIVAS

ESTUDIOS DE DETERMINACION PARA LA ASIMILACION DE CARGAS -Valoración de las capacidades condicionales específicas -Valoración de las técnicas-tácticas ya consolidadas -Estudio y consolidación del pensamiento táctico operativo -Estudio de somatotipo, capacidad de trabajo (potencial de desarrollo) -Estudio de los factores de la personalidad -Factores condicionales del atleta -Controles médicos y psicológicos específicos de la lucha deportiva Capacitación general sin definición de estilo -Selección de todos los niños/as -Diferentes tallas y peso corporales -Valoración General visual de cualidades -Estado de salud óptimo Objetivos y contenidos del entrenamiento -Deporte de masa y observación de los posibles talentos -Entrenamiento de iniciación

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL

ENTRENAMIENTO -Selección de equipos infantiles, cadetes y juveniles -Observación de posibles talentos -Entrenamiento de desarrollo -Entrenamiento de consolidación -Etapas de prueba y asimilación Criterios para el perfeccionamiento del sistema de valoración de aptitudes y selección de posibles talentos en todas las categorías

NIVEL 3 ELITE DE EQUIPOS JUVENIL Y MAYORES

CRITERIOS Y VALORACION DE SELECCIÓN -Condiciones especiales para alcanzar resultados mundiales -Condiciones específicas para la preparación a nivel mundial -Valoración específica competitiva -Variabilidad de la aplicación técnicotáctica -Determinación del potencial de desarrollo del país

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL

ENTRENAMIENTO -Entrenamiento, fases de inicio y consolidación de la excelencia -Preparación para eventos de envergadura -Entrenamiento para el perfeccionamiento y consolidación pedagógica

5. PASOS FUNDAMENTALES EN LOS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

CONSULTA DEL ENTRENADOR

Cada método debe vincularse con un objetivo observable, una tarea progresiva y un criterio de evaluación. Evite avanzar de etapa sin dominio suficiente de la anterior.

No es posible errar en la selección del método, éste nos permite desarrollar un proceso sistemático, progresivo y sostenido en la búsqueda del modelaje del atleta de lucha

Con la ayuda de los métodos se origina la asimilación de los participantes del contenido fundamental, sobre el material docente y los procedimientos metodológicos de los programas. El profesor deportivo seleccionará los métodos y procedimientos de trabajo que garanticen a los participantes un correcto y rápido aprendizaje de los objetivos pedagógicos, considerados a estudiar en el programa de enseñanza. Es así como hemos seleccionado fundamentalmente los siguientes métodos. a- Método de juego. b- Método de repetición (estándar-variable). c- Método global fragmentario global. d- Método de observación. e- Método de juego: Pre-deportivos. Tradicionales. De entrenamiento. Competitivos. f- Método de repetición: método de entrenamiento de repetición estándar; método de entrenamiento de repetición variable. Método global –fragmentario-global. Del todo global- es cuando el profesor realiza la demostración del movimiento de forma completa. De las partes fragmentario- es cuando el profesor fracciona el movimiento para su enseñanza en partes. Del todo global: Ventajas: se hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio. El deportista observa con prontitud sus resultados. Desventajas. • Origina mayor gasto energético. • No puede aplicarse con deportistas de poca experiencia.

- Puede ocasionar traumas en dependencia de la complejidad del movimiento. De las partes fragmentario: Ventajas.
 - Permite enseñar las acciones motrices más complejas, no hay un gran gasto Energético.
 - Contribuye a la enseñanza de los elementos de una acción técnica para luego unirlos.
 - Si la realización de las distintas partes de un elemento técnico, no es correcto, puede crear hábitos que impidan la fluidez y ritmo del ejercicio, al realizar la unión de las partes.
 - Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuye el desinterés y la motivación
- Método de observación. Es la vía más efectiva para lograr algo, en este Programa de enseñanza tiene una gran relevancia fundamentalmente al evaluar los elementos técnicos, físicos y acrobáticos, concebidos en las distintas edades. Observación: Estos métodos señalados anteriormente son los fundamentales, pero el profesor deportivo puede utilizar cualquier método que el considere necesario para desarrollar con calidad las tareas del programa. Método para desarrollar los juegos Los métodos de enseñanza en el programa tienen una gran importancia, con un especial énfasis en los juegos; es uno de los recursos más importante a desarrollar, por sus características, en estas edades tempranas, por lo tanto todo entrenador pedagogo debe tenerlo

presente y trabajar con ellos en el proceso de aprendizaje del atleta. Los juegos contribuyen a la relajación, a la variación y descanso activo así como fortalecer determinadas habilidades y propiedades motoras en los deportes; ellos pueden formar parte fundamental de la formación atlética básica y multilateral, los juegos en su forma pura o modificada pueden ser aprovechados para el aprendizaje y el entrenamiento metódico deportivo en las tempranas edades. Los juegos incorporados al sistema del programa de enseñanza de la lucha libre y grecorromana fortalece la formación de las facultades

intelectuales favoreciendo el desarrollo de las capacidades y habilidades físico- motoras. Cuando analizamos los juegos en detalles vemos que nos brinda una formación intelectual y física con proporciones absolutamente justas para el desarrollo de los participantes del deporte de lucha. En general los juegos se distinguen de los ejercicios físicos, ya que los ejercicios es una acción motora y los juegos una actividad integral, que no simplemente es el conjunto de acciones motoras, sino que podemos decir que es una de las formas más complejas de comportamiento. Para los niño-as y jóvenes, no resulta interesante la realización múltiple de acciones motoras aisladas (esto se ha convertido en un fenómeno general), aunque los mismos no tienen relación con el medio al que están acostumbrados y de hecho tiene un carácter abstracto. El niño-as se sienten a gusto cuando comienza a comprender todo lo que le rodea, determina su propio comportamiento en una y otra circunstancia y encuentra la salida a cualquier situación compleja y frecuentemente cambiante, aunque esto no pasa sin tropiezos, el juego es una actividad mediante la cual se preparan a los niño-as y jóvenes para la vida.

Diferentes tipos de juegos y su clasificación. El entrenador deportivo debe valorar el significado pedagógico de estos medios orientando en el variado material de los juegos y establecer la recesión metódica necesaria y la Interrelación entre los juegos que se realizan con los jóvenes luchadores, partiendo de las clasificaciones los entrenadores de base y los de las unidades de talentos deportivos pueden elaborar sus propios juegos simples, complejos, en parejas, en equipos, juegos especiales con elementos de combate etc. Ejemplos de juegos a aplicar. Juego en parejas. 1- Uno frente al otro, brazos atrás empujar hasta sacar al contrario de determinado lugar que le situemos (empiezan pecho a pecho) 2- Lo mismo que lo anterior pero de espalda 3- Ambos de lado, enganchados por la articulación del codo tratar de llevarse al contrario (primero por la derecha y después por la izquierda) 4- Uno boca abajo acostado levanta una pierna, el compañero la agarra y halando tratara de sacarlo del colchón, el otro no se deja sacar 5- Ambos de cuchilla frente a frente, uno tratara de tumbar al otro (pelea de gallos). 6- Lucha por la pelota medicinal u otro objeto, uno frente al otro tratar de quitarle la pelota al compañero. 7- Uno frente al otro en posición de plancha, agarrarse las muñecas, y tumbarlo. 8- Combate a caballo (trabajan dos parejas) uno hace de caballo, se sitúan uno frente al otro y los de arriba (jinetes) trataran de tumbarse.

9- En parejas pulsar, lo pueden hacer en el tapiz acostado o ambos en flexión de piernas con apoyo de una de las rodilla en el colchón. 10- Al agarrado con área limitada. 11- Lucha por derribar al contrario a partir de un agarre mutuo inicial. Juegos en equipo 1- Colchón polo (se seleccionan dos equipos, a la hora del gol no se tira la pelota se puede jugar de pie como de rodillas) se puede hacer técnicas de lucha u otros movimientos y agarres. 2- Halar la sogá. (dos equipos de igual cantidad de atletas, trataran de halar una cuerda en sentido contrario). 3- Halar la vara (lo mismo que el anterior pero con una vara o palo largo) 4- Jugar al quemado (se seleccionan dos equipos uno dentro del círculo y el otro por fuera tratando de ir eliminando a los contrincantes) se utiliza un balón o pelota medicinal. 5- Juegos en equipos de relevos • vuelta de frente (3) balancín (4) realizar un derribe y regresar corriendo • carrera de impulso (5m) realizar el 8 y ejecutar un empujón, regresar corriendo • vueltas laterales derecha e izquierda (3) realizar una sumersión y virada con desbalance con agarre de brazo y tronco – regresar corriendo de espalda. • arqueo con el muñeco o con pelota medicinal (3) – carrera (5m) dar vueltas a una pelota derecha e izquierda y regresar con vueltas al frente • salto del tigre (voltereta larga) – al caer realizar abdominales con extensión de tronco y piernas –realizar

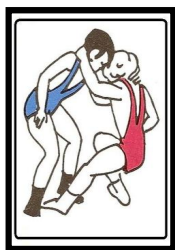
(3) entrada de sumersión y regresar corriendo en zig-zag. • saltar con apoyo de las manos sobre su compañero, al caer, realizar (10) planchas, después ejecutar un ejercicio adicional y regresar corriendo. • vuelta de espalda (5) realizar virada con vuelta al frente. • Observaciones: estos son algunos ejemplos el profesor puede poner sus conocimientos e iniciativas para desarrollar estas actividades.

Recomendaciones metodológicas para el desarrollo de los juegos. Todo entrenador debe tener presente el nivel emocional que produce el juego sin que los atletas perciban el cansancio propio de la actividad, permitiendo realizar grandes volúmenes de trabajo por tal razón el juego debe planificarse atendiendo a las siguientes orientaciones metodológicas: • Capacidades físicas priorizadas en nuestra especialidad atendiendo a las edades. • Juegos donde preferiblemente este presente el contacto directo con los adversarios. • Duración del juego. • Ubicación dentro de la unidad de entrenamiento. • Tipo de juego. • Dimensiones del área de juego. • Medio idóneo para la celebración del mismo (juega un papel fundamental la creatividad del entrenador deportivo).

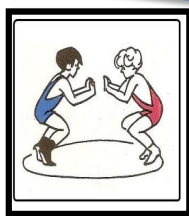
Empujón sacarlo del círculo Halando al contrario Ejemplos de diferentes tipos de juegos en el colchón Juegos Propios de la Lucha Pisándose los pies Empujándose y halando con los brazos Lucha de dos brazos contra un brazo

Lucha posición cuatro puntos Lucha por entrar al takle Lucha en la posición de rodilla Defensa de pierna atrás Con todas estas figuras, el objetivo fundamental es ir conduciendo al alumno - atleta a enfrentar el deporte de lucha, con diferentes formas de juegos, propias de nuestra disciplina deportiva. *En la figura de la lucha por el balón es vencedor el que se quede con el balón. *En la lucha por sacarlo del círculo, vence el que primero salga fuera del mismo. *En la posición de cuatro puntos luchan los atletas que están arriba, gana el que derribe al contrario. *En la lucha por entrar al takle, se inicia con agarre cruzado y ambos atletas agarran sus piernas, al sonar el silbato *El que mas rápido hale la pierna es el que puede entrar a takle y es el ganador. *En la lucha montado en los hombros, los atletas que triunfan son los que derriban al contrario *Desde la posición de rodilla con agarre cruzado de greco, es vencedor el que derribe al contrario *Este juego es a la ofensiva con agarre de pierna y a la defensiva defendiendo la pierna, triunfa el que saque el punto Lucha por el balón Lucha por sacarlo del círculo Lucha montado en los hombros Ejercicios especiales en forma de lucha

Juegos Propios de la Lucha



Halando al contrario



Empujón sacarlo del círculo

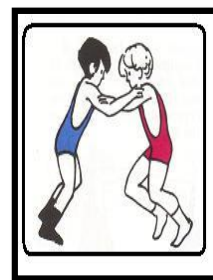


Pisándose los pies



Lucha de dos brazos contra un brazo

Ejemplos de diferentes
tipos de juegos en el
colchón



Empujándose y halando con los brazos



Lucha por el balón



Lucha por sacarlo del círculo



Lucha posición cuatro puntos



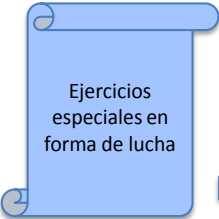
Lucha por entrar al takle



Lucha montado en los hombros



Lucha en la posición de rodilla



Ejercicios especiales en forma de lucha



Defensa de pierna atrás

Con todas estas figuras, el objetivo fundamental es ir conduciendo al alumno - atleta a enfrentar el deporte de lucha, con diferentes formas de juegos, propias de nuestra disciplina deportiva.

- *En la figura de la lucha por el balón es vencedor el que se quede con el balón.
- *En la lucha por sacarlo del círculo, vence el que primero salga fuera del mismo.
- *En la posición de cuatro puntos luchan los atletas que están arriba, gana el que derribe al contrario.
- *En la lucha por entrar al takle, se inicia con agarre cruzado y ambos atletas agarran sus piernas, al sonar el silbato
- *El que mas rápido hale la pierna es el que puede entrar a takle y es el ganador.
- *En la lucha montado en los hombros, los atletas que triunfan son los que derriban al contrario
- *Desde la posición de rodilla con agarre cruzado de greco, es vencedor el que derribe al contrario
- *Este juego es a la ofensiva con agarre de pierna y a la defensiva defendiendo la pierna, triunfa el que saque el punto



Descubriendo nuevos movimientos de su cuerpo

Es importante tener presente que el niño en la lucha deportiva se inicia, desarrolla y estabiliza, por lo que el método de repeticiones es fundamental

Es uno de los aspectos más importantes a desarrollar en el programa de enseñanza de la lucha. Tiene la responsabilidad de crear las bases del futuro atleta, por lo tanto los profesores deben darle un tratamiento y atención esmerada para poder lograr los objetivos de aprendizaje de los diferentes elementos acrobáticos, ya que el niño se enfrentará a nuevas experiencias. Es importante tener presente que en estas edades de inicio, desarrollo y estabilización, el sistema nervioso del niño se caracteriza por la debilidad de los procesos de memoria y la inestabilidad de la atención, esto hace difícil muchas veces la formación de nuevas costumbres motrices, por lo tanto en su trabajo el pedagogo deportivo a de utilizar un lenguaje hábil, fuerte y asequible para presentar de manera precisa los elementos a estudiar, es aquí donde juega un papel indiscutible el método de repeticiones.

Elementos acrobáticos seleccionados para estudiar y consolidar en el programa de enseñanza

- 1- Voltereta de frente corta.
- 2- Voltereta de espalda corta.
- 3- Voltereta Alta (Salto del tigre).
- 4- Fases de enseñanza y realización de la quinta.
- 5- Trípod (parada de tres puntos con apoyo de la cabeza y las dos manos en el colchón).
- 6- Handvolt con apoyo de la cabeza (báscula).
- 7- Rondada.
- 8- Fases de aprendizaje del flic-flac.
- 9- Mortal de espalda. (fases de aprendizaje).
- 10- Mortal de frente.

LA ACROBACIA COMO ELEMENTOS DE LA GIMNASIA BÁSICA
QUE DEBEMOS DESARROLLAR EN LOS ATLETAS DE LUCHA DESDE
SU INICIACIÓN



1



2

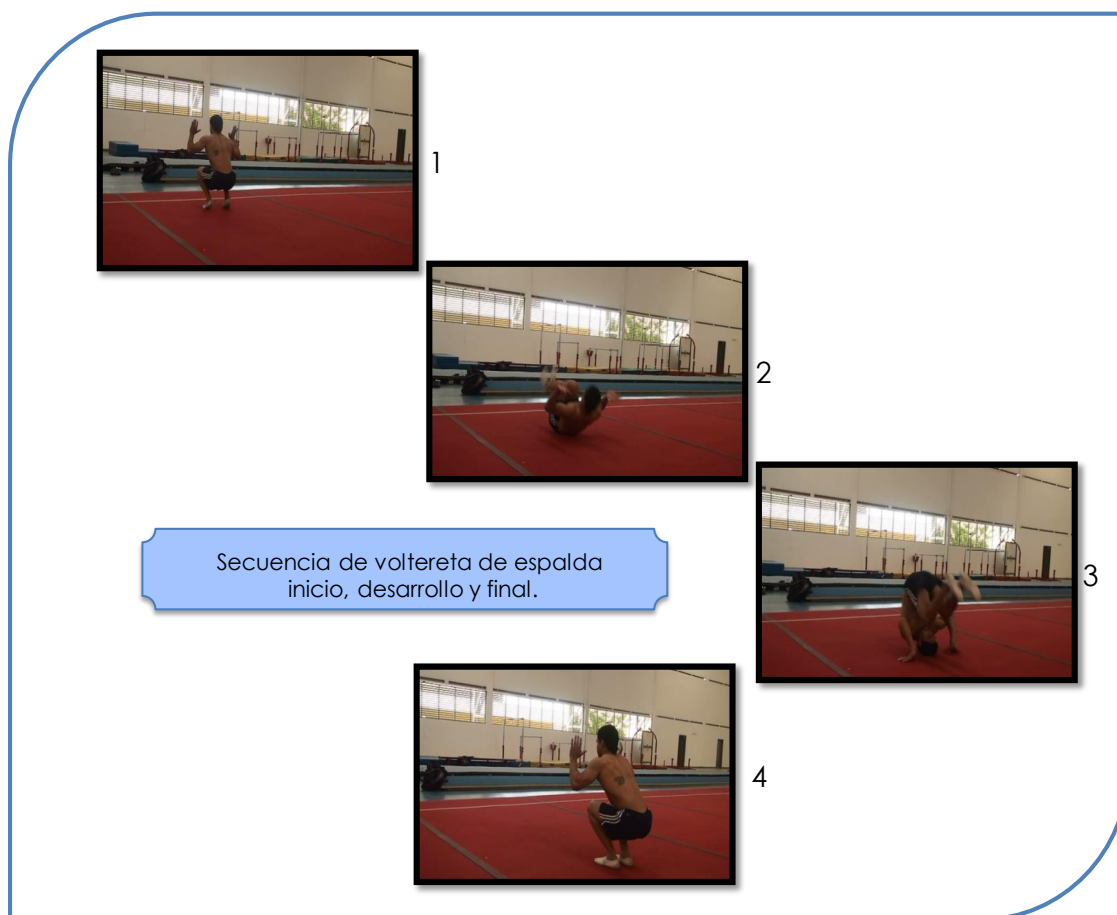


3



4

Secuencia de Voltereta de Frente corta desde su
inicio, desarrollo y final.





Secuencia de Voltereta alta o
Salto del Tigre.





1



2

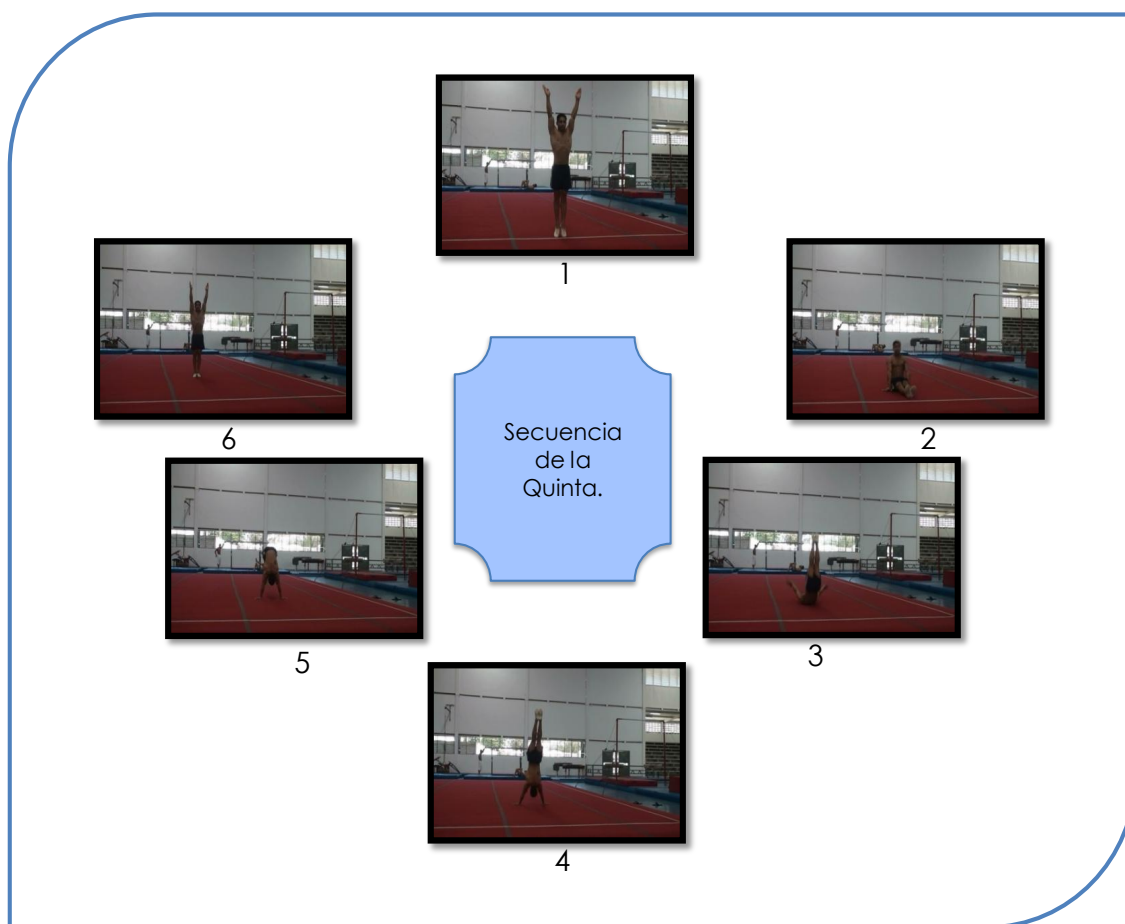
Secuencia de preparación para realizar la
Quinta con ayuda del profesor.



3



4





1



2

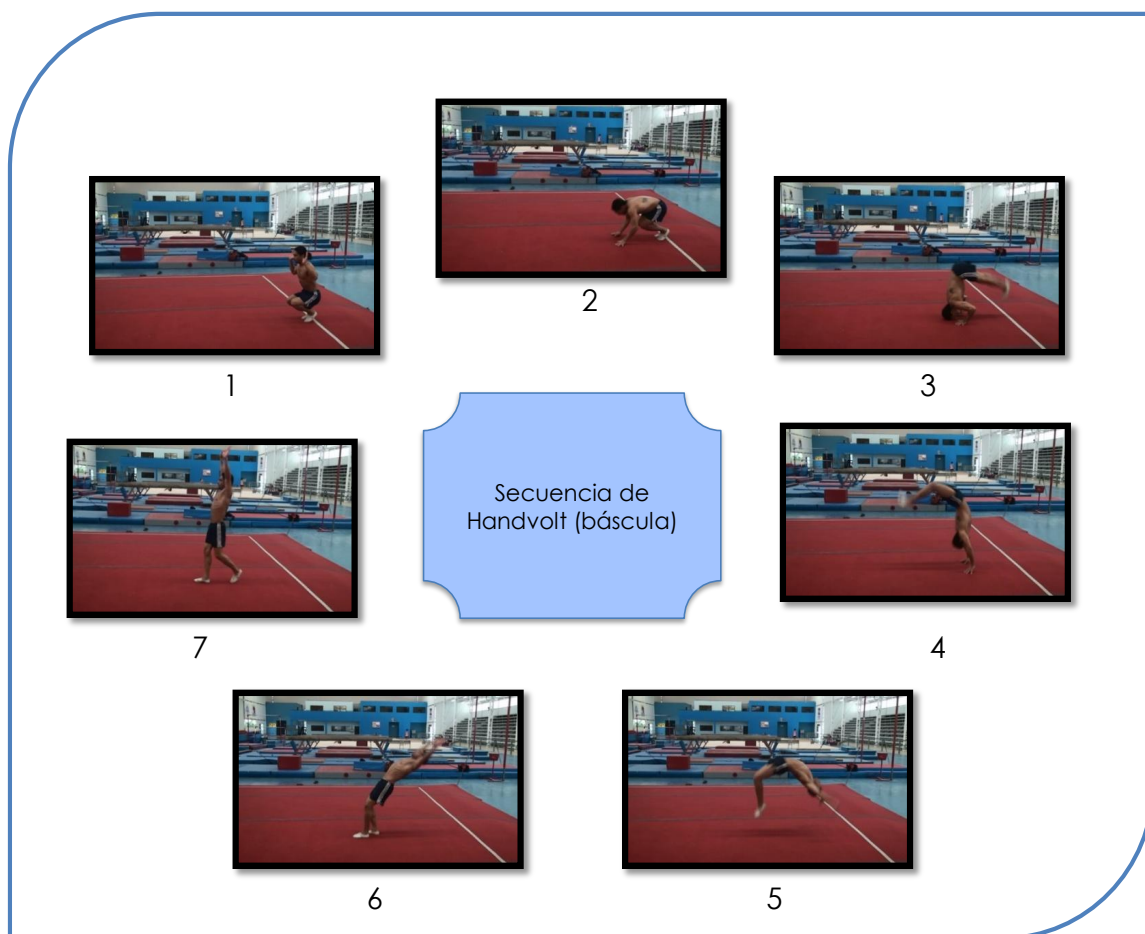
Trípode
(secuencia de
Parada de Tres
Puntos)



4



3







1



2



3



4

PRIMERA FASE

un ejemplo de las diferentes formas de iniciar para la enseñanza del FlicFlac con la ayuda del profesor.

SEGUNDA FASE

Preparación para la ejecución del FlicFlac con la ayuda del profesor.



1



2



3



4



5



6



1



2



3

TERCERA FASE
del Flic Flac con
ayuda del
profesor.



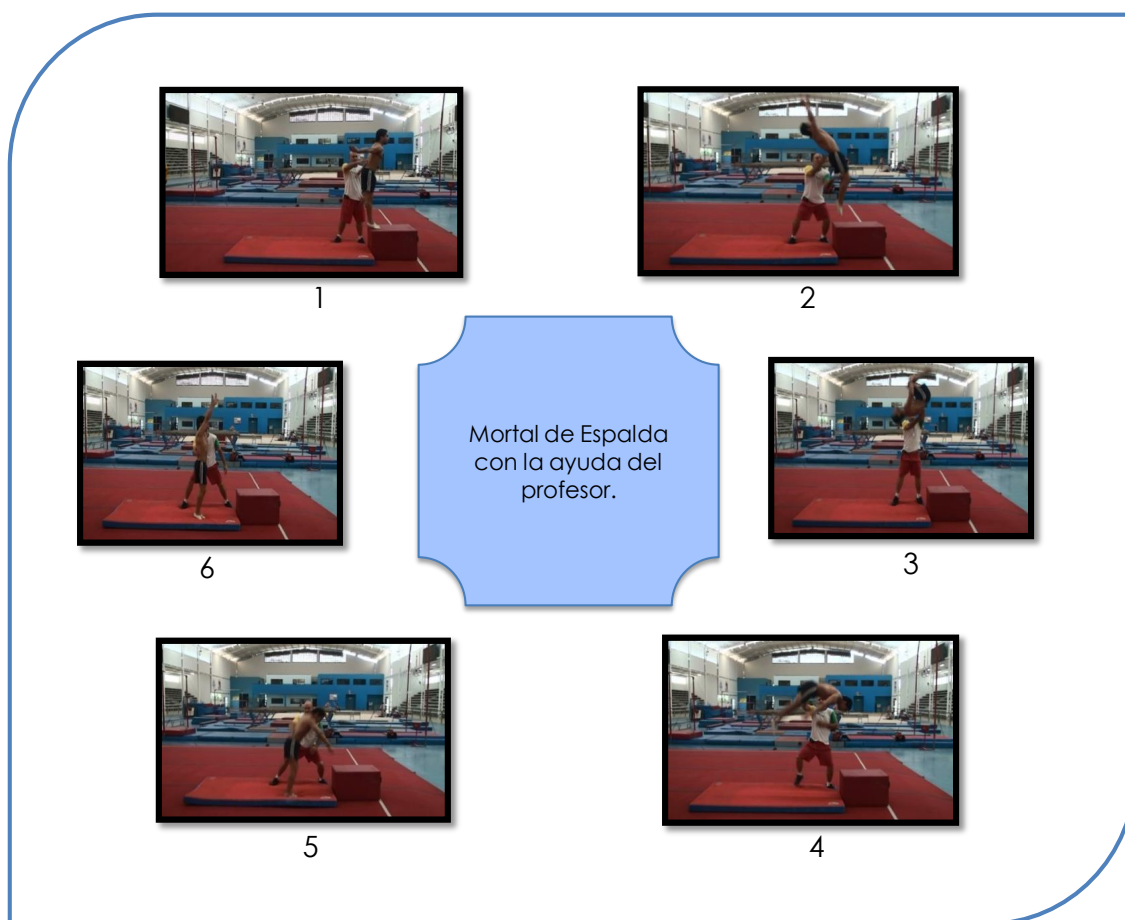
4



5



6





1



2



3

Mortal de Frente sin ayuda. En este ejercicio es necesario que el profesor intervenga, son los mismos pasos metodológicos que el Mortal de Espalda.



4



6



5

6. DESCUBRIENDO NUEVOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO

Es importante tener presente que el niño en la lucha deportiva se inicia, desarrolla y estabiliza, por lo que el método de repeticiones es fundamental

Es uno de los aspectos más importantes a desarrollar en el programa de enseñanza de la lucha. Tiene la responsabilidad de crear las bases del futuro atleta, por lo tanto los profesores deben darle un tratamiento y atención esmerada para poder lograr los objetivos de aprendizaje de los diferentes elementos acrobáticos, ya que el niño se enfrentará a nuevas experiencias. Es importante tener presente que en estas edades de inicio, desarrollo y estabilización, el sistema nervioso del niño se caracteriza por la debilidad de los procesos de memoria y la inestabilidad de la atención, esto hace difícil muchas veces la formación de nuevas costumbres motrices, por lo tanto en su trabajo el pedagogo deportivo a utilizar un lenguaje hábil, fuerte y asequible para presentar de manera precisa los elementos a estudiar, es aquí donde juega un papel indiscutible el método de repeticiones. Elementos acrobáticos seleccionados para estudiar y consolidar en el programa de enseñanza 1- Voltereta de frente corta. 2- Voltereta de espalda corta. 3- Voltereta Alta (Salto del tigre). 4- Fases de enseñanza y realización de la quinta. 5- Trípodé (parada de tres puntos con apoyo de la cabeza y las dos manos en el colchón). 6- Handvolt con apoyo de la cabeza (báscula). 7- Rondada. 8- Fases de aprendizaje del flic-flac. 9- Mortal de espalda. (fases de aprendizaje). 10- Mortal de frente.

LA ACROBACIA COMO ELEMENTOS DE LA GIMNASIA BÁSICA QUE DEBEMOS DESARROLLAR EN LOS ATLETAS DE LUCHA DESDE

SU INICIACIÓN

1 2 3 Secuencia de Voltereta de Frente corta desde su inicio, desarrollo y final.

Secuencia de voltereta de espalda inicio, desarrollo y final.

1 2 Secuencia de Voltereta alta o Salto del Tigre. 4 5

1 2 Secuencia de preparación para realizar la Quinta con ayuda del profesor. 3 4

6 Secuencia de la Quinta.

1 2 Trípodé (secuencia de Parada de Tres Puntos) 3 4

Secuencia de Handvolt (báscula) 5 6

Secuencia de la Rondada.

3 4

PRIMERA FASE

un ejemplo de las diferentes formas de iniciar para la enseñanza del FlicFlac con la ayuda del profesor.

SEGUNDA FASE

Preparación para la ejecución del FlicFlac con la ayuda del profesor. 1 2 3 4 5 6

TERCERA FASE

del Flic Flac con ayuda del profesor. 1 2 3 4 5

1 2 Mortal de Espalda con la ayuda del profesor. 4 5

Mortal de Frente sin ayuda. En este ejercicio es necesario que el profesor intervenga, son los mismos pasos metodológicos que el Mortal de Espalda. 5 6

Observación. El profesor debe dedicarle tiempo al estudio y consolidación de los elementos acrobáticos y conocer que en estas edades tempranas es donde más rápido aprende el niño y puede consolidar los conocimientos. Debemos señalar que a la medida que el participante adquiera los conocimientos de cada uno de los elementos acrobáticos individualmente, se comienza a poner en práctica las selecciones, esto no es más que tener dominio de la técnica y poder desarrollar un alto grado de las cualidades coordinativas, la cual nos ayuda y favorece en el aprendizaje de la técnica específica del deporte de lucha. A modo de ejemplo colocaremos algunas formas de selecciones, pero esto no quiere decir que el profesor aplique sus selecciones propias de sus conocimientos y necesidades de acuerdo al trabajo que está impartiendo en esos momentos. Selecciones acrobáticas a ejecutar por los atletas de lucha para el desarrollo y consolidación de las cualidades coordinativas. 1-Voltereta Larga FlicFlac. Rueda o Estrella Voltereta de espalda Trípodé 2-Voltereta corta de frente Handvolt. Parada de manos (mantenerla por 3 segundos) FlicFlac. Voltereta lateral derecha e izquierda Báscula. Trípodé. Rondada.

3- Trípodé (abriendo y cerrando las piernas durante 3 segundos). Parada de manos (3 segundos). Voltereta de espalda. FlicFlac. Voltereta lateral derecha e izquierda. Carrera de impulso y mortal de frente. Voltereta corta y báscula. 4 – Voltereta corta y 5 Handvolt Báscula y 2 FlicFlac seguidos Rondada-mortal de espalda. Orientaciones metodológicas generales para llevar a cabo el estudio y consolidación de los elementos acrobáticos. 1- Para el estudio de y consolidación de los elementos acrobáticos el profesor debe utilizar los métodos de observación y de repetición en sus formas. 2- El entrenador al realizar los ejercicios acrobáticos debe tener presente las características y posibilidades de los niños- as atletas fundamentalmente aquellos que tienen mayor peso corporal, pero esto no quiere decir que sean excluidos de la práctica de los elementos acrobáticos. 3- El aprendizaje, desarrollo y consolidación de los elementos acrobáticos como forma fundamental de obtener una buena coordinación es preciso dedicarle el mayor tiempo posible diariamente, preferiblemente al inicio de la parte inicial de las clases o entrenamientos con un promedio de tiempo hasta 30 minutos. 4- No se debe pasar al estudio de un nuevo elemento hasta haber superado el que se está realizando.

5- El entrenador debe tener presente un orden cronológico para la enseñanza de los diferentes elementos acrobáticos, de lo sencillo a lo complejo. 6- En el estudio de los elementos de la acrobacia el profesor debe apoyarse en un grupo de ejercicios preparatorios para la enseñanza desarrollo y consolidación de cada elemento, en algunos casos por la complejidad es necesario la ayuda del profesor o de un compañero de equipo. 7- En estas primeras edades es importante darle cumplimiento a los objetivos de enseñanza de los elementos acrobáticos, de forma individual de uno en uno, posteriormente pasamos a realizar las selecciones de forma integral. 8- A medida que haya más dominio se utilizan en los acondicionamientos o calentamientos. Los entrenadores en el desarrollo de sus clases diarias deben darle espacio a la acrobacia. Las capacidades físicas a priorizar en las categorías de inicio, desarrollo y consolidación: Dentro de las capacidades que tenemos planteado priorizar se encuentran las siguientes: 1- Flexibilidad. 2- Rapidez. 3- Capacidades coordinativas. 4- Fuerza. Esto constituye una regla siendo el resultado de estudios realizados por especialistas, investigadores científicos, médicos deportivos, y muy importante, las experiencias de entrenadores de base, destacando los conceptos y señalando el modo en como esta estructurada cada una de las capacidades.

Flexibilidad para una mayor destreza en los movimientos. La Flexibilidad se entiende como la capacidad que tienen las articulaciones de girar o mover sus ejes, alcanzando un mayor o menor grado de amplitud, es la capacidad de cierre o abertura articular o amplitud de movimiento de una articulación o grupo articular con el objetivo de hacer mas amplias las diferentes acciones y que cumplan los requisitos de la técnica. La flexibilidad es determinante para estas edades y sexos, independientemente que la misma, está estrechamente vinculadas a las posibilidades de movilidad de cada cápsula articular la cual tienen una gran incidencia en los incrementos de las cualidades coordinativas; debemos tener presente que la mejor etapa para desarrollar esta cualidad es la adolescencia Tipos de flexibilidad. Activa: Es cuando se produce el cierre o abertura articular a expensas de las fuerzas exteriores favoreciéndose el desarrollo de la flexibilidad por grupos musculares antagónicos. Por regla general los ejercicios de flexibilidad activa, se realizan en contra de la acción de la gravedad y logra un cierto desarrollo de la fuerza. Pasiva: Es cuando se alcanza el cierre o abertura articular a expensas de las fuerzas exteriores, en ella se logra un mayor desarrollo de esta capacidad, ya que participa, no sólo en la elongación de los músculos sino en los ligamentos, tendones y capsula articulares, los movimientos se realizan preferentemente a favor de la acción de la gravedad

Algunas recomendaciones metodológicas que deben tener presente para el desarrollo de la flexibilidad. 1- Realizar un buen calentamiento, (acondicionamiento). 2- Para el desarrollo de la flexibilidad se debe ubicar al principio de la parte inicial de la clase. 3- Está contra indicado el desarrollo de la flexibilidad cuando hay síntomas de cansancio o fatiga. 4- Debe ser controlada regularmente su desarrollo, se debe aplicar regularmente métodos de medición. 5- Las acciones de los ejercicios deben oscilar entre 10 a 20 repeticiones, con ejercicios de relajación entre cada serie y el tiempo de descanso entre una y otra serie no debe ser muy extensa. 6- La selección de los ejercicios está de acuerdo a las exigencias del entrenamiento deportivo que se esté realizando. 7- Educar a los atletas a entrenar y mejorar por si solos su capacidad de flexibilidad.

Ejemplos de Flexibilidad Flexiones Ventrales

Arqueos para el Tronco Flexión de Rodilla y aplicando Fuerza Flexión Ventral de Pie Hiperextensión Flexión en Pareja

La rapidez para la actuación motora en el menor tiempo posible. Rapidez es la capacidad de ejecutar diferentes acciones motoras al máximo de velocidad en el menor tiempo posible, para la realización de las diferentes acciones motoras, la rapidez depende en primer lugar del grado de desarrollo de la velocidad, por lo tanto, la rapidez es una capacidad de la velocidad. La rapidez específica de la lucha, es la capacidad que tiene o debe tener un luchador para ejecutar las acciones técnicas o partes de ellas, al máximo de velocidad en el menor tiempo posible. Rapidez Velocidad de acción Velocidad de Reacción Movimientos Movimientos complejos Simple Complejo simples Frecuencia Máxima de Movimientos. 1- Velocidad reacción simple: responde a un estímulo conocido velocidad de reacción compleja: responde a un estímulo desconocido. 2- Velocidad de acción de movimientos simples: realiza en el menor tiempo posible una acción técnica sencilla. 3- Velocidad de acción de movimientos complejos-realizar varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo posible. 4- Frecuencia máxima de movimiento: - estas se ponen de manifiesto durante la ejecución de los ejercicios cíclicos en el menor tiempo posible.

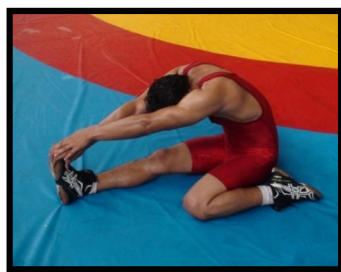
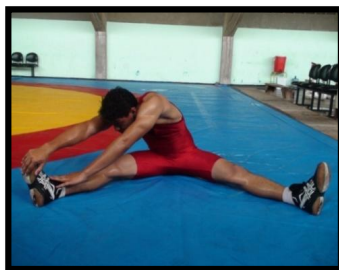
Observación: en el deporte de lucha se deben priorizar los dos tipos de rapidez siguiente. 1- Velocidad de reacción simple. 2- Velocidad de acción simple. Orientaciones metodológicas para llevar a cabo el desarrollo de la rapidez 1- Ejercicios de corta duración, con ritmo y arrítmicos, con flexibilidad. 2- Ejercicios de reacción simple. 3- Ejercicios con la máxima frecuencia. 4- Ejercicios de acción simple. 5- Juegos de movimientos rápidos. Ejercicios para desarrollar la rapidez 1- Salto por arriba de un

compañero (al estímulo visual o auditivo) y pasar entre las piernas describiendo un 8, al máximo de velocidad. 2- Entrada a las piernas (10 a 15 veces) al máximo de velocidad. 3- Imitación de entrada de volteo, al máximo de velocidad. 4- Relevos: se realizan dos grupos en hilera en forma de competencia al máximo de velocidad, carrera de 20 metros. 5- Carrera de 10 metros vuelta al frente, carrera de 10 metros, (regreso) carrera de 10 metros vuelta de frente, carrera final 10metro (máximo de velocidad). Observación: Estos son algunos ejercicios entre muchos, es aquí donde el profesor desarrolla sus conocimientos y aplica variantes propias para mejorar la rapidez en sus atletas.

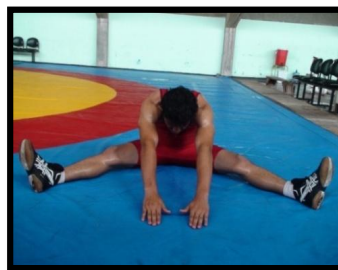
Capacidades coordinativas: en su esencia marcan diferencias con las condicionales, el aprendizaje y el perfeccionamiento técnico- táctico. A su vez están estrechamente relacionadas que determina el desarrollo exitoso de la preparación física y técnico-deportivo. La coordinación depende de las posibilidades anatómicas funcionales y está dada por la sincronización de las partes del cuerpo en función de uno o varios movimientos. Capacidades coordinativas a su vez están estrechamente vinculadas, organizadas y estructuradas en tres grandes grupos. 1- Generales o Básicas: Regulación del movimiento, adaptación y cambios motrices. 2- Especiales: Orientación. Anticipación. Diferenciación. Acoplamiento. Equilibrio. Velocidad de reacción. Ritmo. 3- Complejas: El aprendizaje motriz y la agilidad. Las manifestaciones de la coordinación difieren según el deporte, pero en el caso de la lucha deportiva, radica en la posibilidad de transformar rápida y racionalmente las acciones motrices que se presenten en el contexto de la competencia o del combate, por lo tanto todo pedagogo deportivo debe tener en cuenta la necesidad de utilizar ejercicios generales y especiales en función de la actividad que se realiza y categoría de edad. Regulación del movimiento: La regulación del movimiento se define cuando el entrenador corrige los errores a través de diferentes métodos, tratando de perfeccionar el elemento técnico, esto significa regular la ejecución de la acción

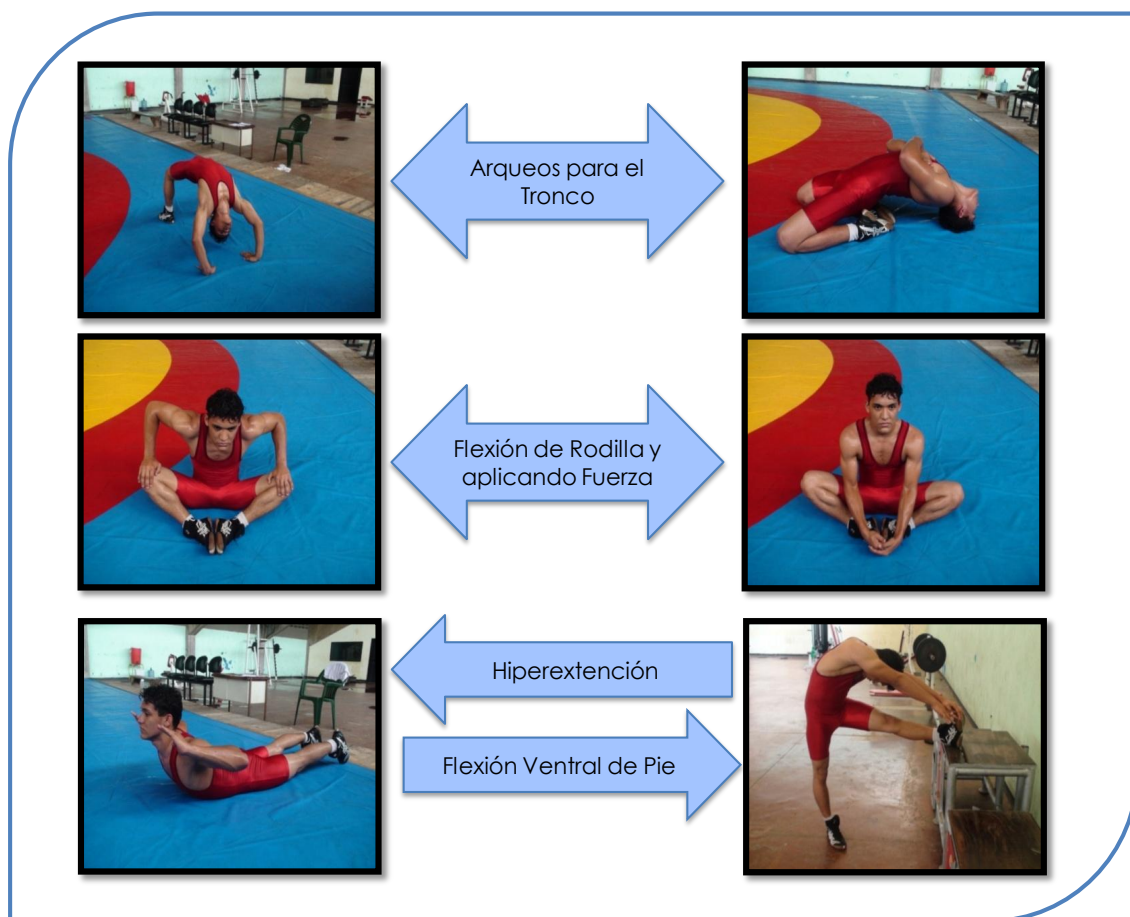
técnica, este aspecto es de gran importancia en este programa de enseñanza. Adaptación y cambios motrices: Tiene una vinculación con el trabajo en condiciones estándar y variable, el uso racional de los esfuerzos según la etapa de aprendizaje y el momento en que se encuentren cada una de ellas, es muy importante de ahí la significación que enfatizamos en el programa el método de repetición. Orientación: Es el percibir lo que sucede alrededor del atleta, determinar lo más rápido y exacto posible, variaciones de la situación del cuerpo en el espacio, es de gran relevancia en la lucha deportiva, de ahí la influencia de los ejercicios acrobáticos para el desarrollo de esta capacidad. Anticipación: Es de interés en nuestro deporte, enseñarle al atleta a prever y ser capaz de anticiparse a la acción del contrario. Equilibrio: En la lucha deportiva tiene gran relevancia, es mantener la estabilidad en variadas posiciones del cuerpo. El equilibrio puede ser estático y dinámico. - Estático: Se realiza en posiciones isométrica tal como algunos elementos gimnasia deportiva. - Dinámico: Es el más importante dentro la lucha, se caracteriza porque las posiciones estáticas son fugaces y la pose se modifica a medida que se desarrollan los movimientos. El ritmo: Se refiere a la realización de la acción motriz o combinación con fluidez en los movimientos, de forma continua y sin que se produzcan aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

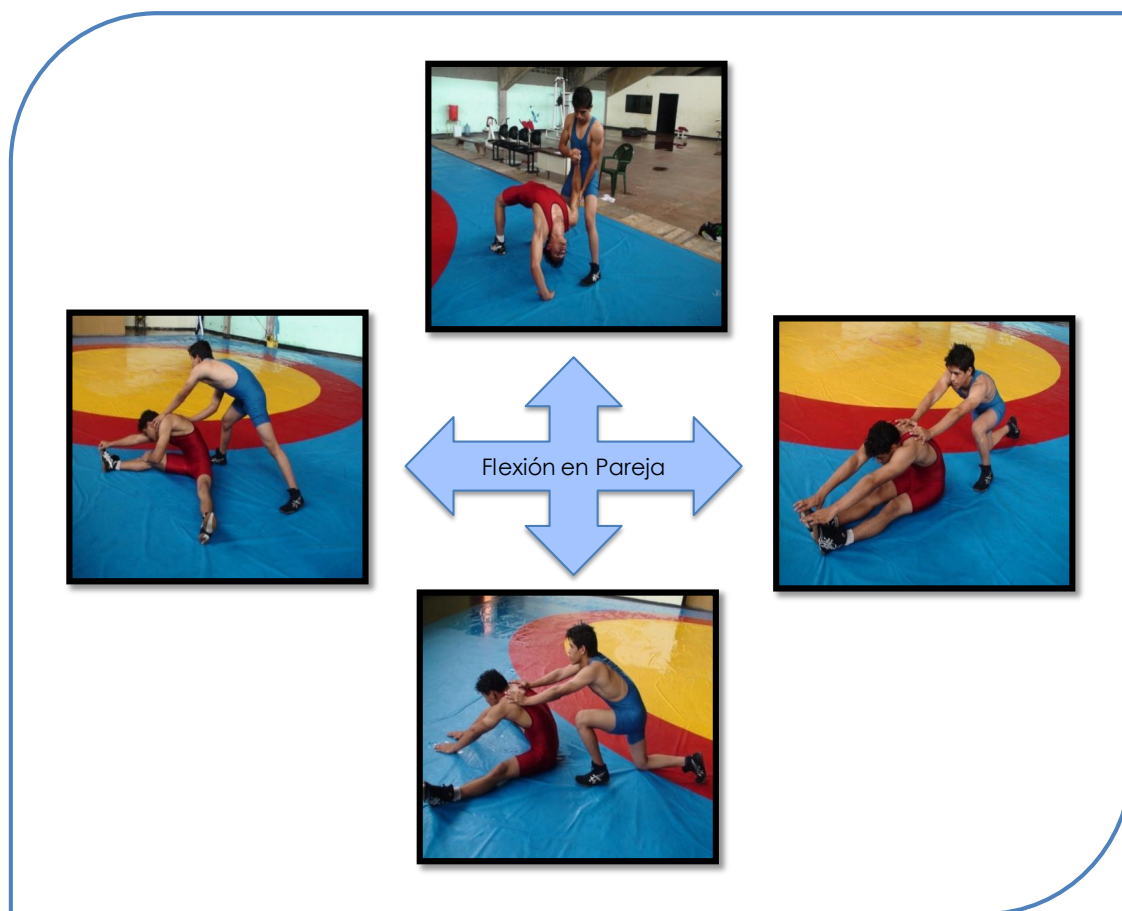
Ejemplos de Flexibilidad



Flexiones Ventrales







7. LA DUREZA DEL ATLETA SE EDUCA PARA EL TRIUNFO

Cuando la fuerza se combina con la agilidad y la resistencia, en base a las técnicas es posible lograr excelentes resultados en el deporte de la lucha

La fuerza muscular es una de las cualidades físicas más importantes a desarrollar, sin capacidad para desplegar la fuerza no hay posibilidades de alcanzar una técnica-táctica correcta, es determinante en grado considerable en la rapidez, desempeña un gran papel en el trabajo cuando este exige resistencia y agilidad. El despliegue de la fuerza muscular depende de la actividad del sistema nervioso central, del diámetro fisiológico de los músculos de su elasticidad de los procesos bioquímicos que tienen lugar en los músculos, del nivel de la técnica y de muchas otras causas, es importante señalar que los procesos volitivos tienen asignados un papel dirigente en el despliegue de la fuerza muscular. Fuerza: el aumento de la tonicidad de un músculo es provocado por un estímulo del sistema nervioso central y que posibilita el movimiento Tipos de fuerzas: fuerza de resistencia - fuerza explosiva - fuerza máxima - Fuerza rápida Fuerza de resistencia: Es la capacidad al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración donde intervienen las contracciones isotónicas y isométricas. Fuerza explosiva y de desarrollo muscular: Es la capacidad del desarrollo muscular de realizar uno o varios movimientos rápidos en un intervalo de tiempo corto (8 a 10 seg) Fuerza máxima: Es la fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en

presencia de una contracción máxima arbitraria, es decir con un peso máximo. Fuerza rápida: Es la capacidad del sistema neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción. Dentro de estos tipos de fuerzas la más recomendada para trabajar en el plan de estudio es la fuerza de desarrollo muscular ya que la misma está estrechamente vinculada a la ejecución de uno o varios movimientos rápidos en un intervalo de tiempo corto es decir de 8 - 10 segundos. Los medios fundamentales para desarrollar la fuerza en estas categorías de inicio, desarrollo, y consolidación del atleta de lucha en los estilos y sexos son: 1-Propio peso corporal o el de un compañero. 2- Aparatos elásticos (muelles, ligas etc). 3- Utilizar medios naturales como la arena, el agua, subir montañas, trepar y escalar. (Inicio, desarrollo y infantiles). 4 -Ejercicios en aparatos como son: paralelas, barra fija y banco sueco. 5 - Ejercicios con muñecos de lucha. 6 - Ejercicios con multi- fuerzas. 7 - Ejercicios con pesas (cadetes juveniles y mayores). Observación: Es primordial que los entrenadores tengan presente al planificar las actividades de enseñanza de aprendizaje de la lucha, en el caso de la fuerza las categorías de edad y sexo.

Ejercicios de Fuerza

1 2 submarino 3 4 Tracción de brazo en la barra; las manos se colocan a criterio del entrenador Ejemplos de Ejercicios de fuerza para los brazos utilizados en las categorías infantiles, escolares, 12-13 y 14-15 años Flexión y extensión de codos o planchas y Flexión de brazo en paralela

8. EJERCICIOS DE FUERZA

- 1- Cuello arriba, abajo 2- Cuello lateral 3- Cuello 5 puntos de rodillas 4- Cuello 5 puntos rodillas levantadas 5- Puente de cuello 6-Hiperextencion de cadera

EJERCICIOS DE FUERZA

- 1- Flexión de piernas 2- Salto de pierna sobre una altura 3- Soga 4- Abdominales
- 1- Trabajo de las piernas y espalda 2-Halon con peso muerto 3-Halon de brazos, piernas y músculos de la espalda 2 3 Ejemplo de ejercicios de fuerza para las categorías cadete, juvenil y adulto

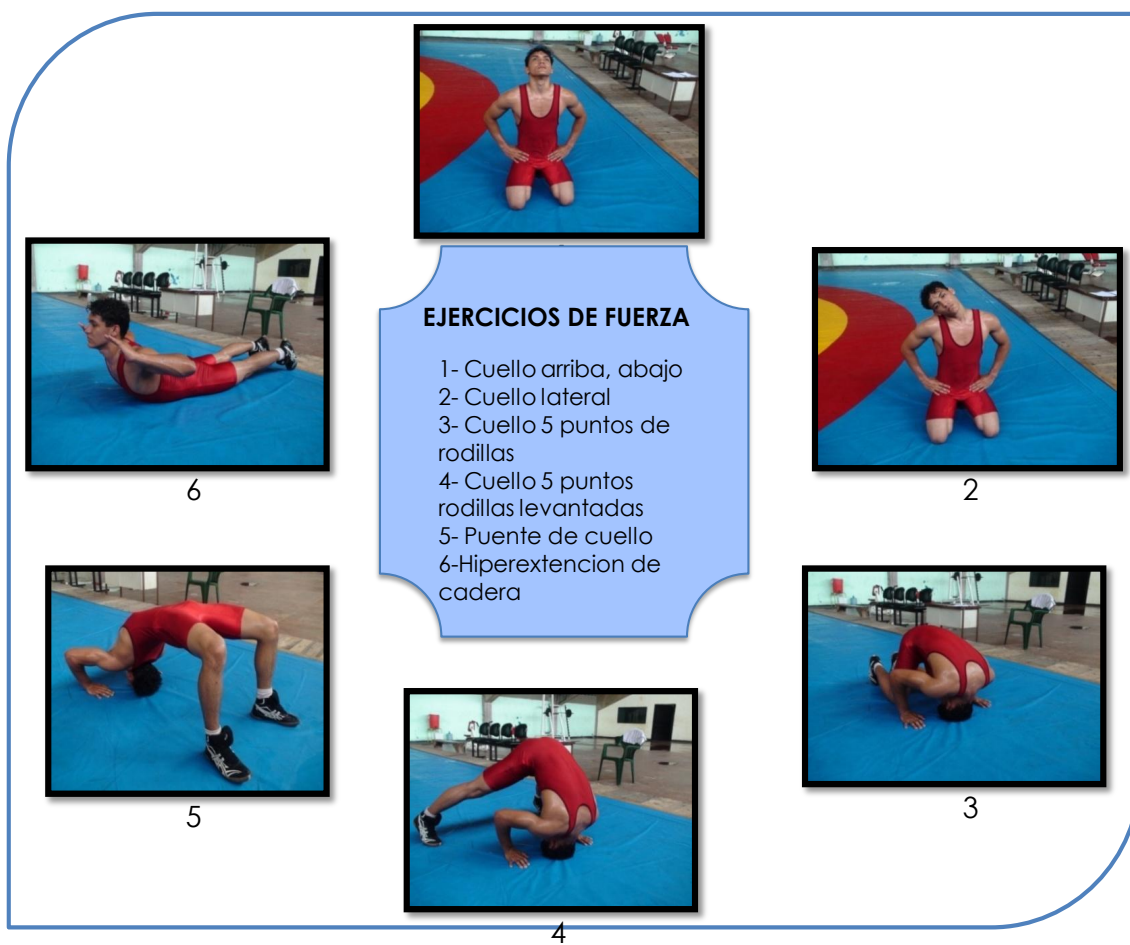
EJERCICIOS DE FUERZA

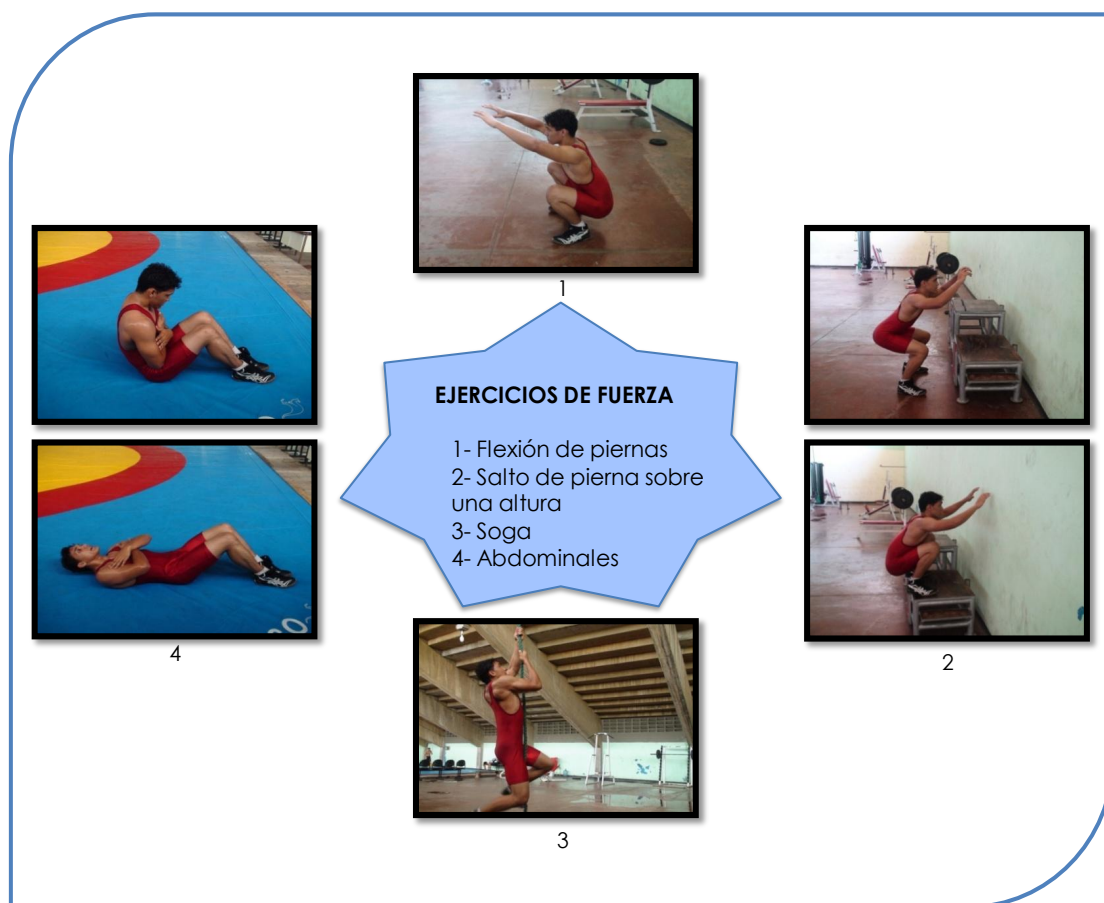
- 1- Halón de los brazos y planos del pecho 2- Halón para trabajar los planos de la espalda 3- Trabajo en el Hércules para desarrollar los planos de la espalda 4- Trabajo de femorales
- 1- Fuerza de brazo en el Hércules 2- Fuerza acostado 3- Bíceps concentrado 4- Soga 5- Braceo con mancuernas

EJERCICIO DE FUERZA

- 1 2 1- Halón fuerza de brazo 2- Fuerza de brazo 3- Fuerza de brazo y pecho 4- Hiperextencion 5- Trabajo en Hércules fuerza de piernas 6- Abdominales 4 5

EJERCICIOS DE FUERZA





Ejemplo de ejercicios de fuerza para las categorías
cadete, juvenil y adulto



1



3

- 1- Trabajo de las piernas y espalda
- 2-Halon con peso muerto
- 3-Halon de brazos, piernas
y músculos de la espalda



2

EJERCICIOS DE FUERZA

- 1- Halón de los brazos y planos del pecho
- 2- Halón para trabajar los planos de la espalda
- 3- Trabajo en el Hércules para desarrollar los planos de la espalda
- 4- Trabajo de femorales

The diagram illustrates four strength exercises for wrestling training, numbered 1 to 4, surrounding a central text box. Exercise 1 shows a person performing a pull-up on a bar. Exercise 2 shows a person performing a pull-up on a bar. Exercise 3 shows a person performing a pull-up on a bar. Exercise 4 shows a person performing a pull-up on a bar.



EJERCICIO DE FUERZA

- 1- Fuerza de brazo en el Hércules
- 2- Fuerza acostado
- 3- Bíceps concentrado
- 4- Soga
- 5- Braceo con mancuernas

1

2

3

4

5



EJERCICIOS DE FUERZA

- 1- Halón fuerza de brazo
- 2- Fuerza de brazo
- 3- Fuerza de brazo y pecho
- 4- Hiperextencion
- 5- Trabajo en Hércules fuerza de piernas
- 6- Abdominales

9. PLAN TÉCNICO PARA LA CONSOLIDACIÓN POR CATEGORÍAS

Organizar el proceso de entrenamiento al atleta es una de las garantías del desarrollo sistemático y progresivo en los avances que debe ir alcanzando todo atleta de la lucha olímpica

Esto constituye un reto general y particular el presentar una guía técnica metodológica que pueda conducirnos a mejorar los conocimientos técnicos, de métodos y medios que pueden ser utilizados por nuestros entrenadores deportivos que trabajan con las categorías de inicio, desarrollo y consolidación. Es elemental señalar que al seleccionar el plan técnico-táctico para el programa, lo elegimos teniendo en cuenta los elementos básicos, los cuales contribuyan a darle una fuerza sólida a los futuros atletas para que los mismos no carezcan del conocimiento de técnicas propias de los principiantes, esto nos permite transitar por las categorías de edades con el cumplimiento de todos los objetivos técnico-tácticos planteados para cada categoría de edad, de esta forma el atleta crece con menos errores básicos, permitiendo tener un dominio absoluto de los hábitos motores adquiridos en su recorrido por las categorías de principiante, desarrollo, consolidación y perfeccionamiento, por ultimo llegar a la maestría deportiva con un amplio conocimiento técnico- táctico del deporte de lucha. En el proceso de enseñanza una de las primeras acciones que se debe impartir es la instrucción del conocimiento de la postura en sentido general, es decir, de la posición de pie, de cuatro punto, del estilo libre y del estilo greco, este precepto del aprendizaje se debe trabajar frecuentemente para tener un dominio total.

POSTURAS DE LUCHA

ESTILO LIBRE MASCULINO- FEMENINO

Pierna derecha adelante, brazos al frente, codos perpendiculares al colchón y mirada horizontal. colchón y mirada horizontal. defensiva y a la ofensiva.

ESTILO GRECORROMANA

Pierna derecha adelante, brazos al frente, codos perpendiculares al colchón y mirada frontal. Pierna izquierda adelante, brazos al Piernas paralelas, brazos al frente, codos perpendiculares al colchón y frente, codos perpendiculares al mirada horizontal. Posición de cuatro puntos a la Pierna izquierda adelante, brazos al frente, codos perpendiculares al colchón y mirada frontal.

Postura de pie lucha libre femenino y masculino. 1 – Pierna derecha delante la izquierda detrás, sumí-flexionadas, el tronco flexionado. Brazos hacia delante cuidando las piernas y los codos perpendiculares al colchón. 2 – Piernas paralelas semi-flexionadas, con flexión del tronco, brazos hacia delante cuidando las piernas codos perpendiculares al colchón. 3 – Pierna izquierda delante la derecha detrás semi-flexionadas, con el tronco flexionado y brazos hacia delante cuidando las piernas y los codos perpendiculares al colchón. Postura de pie lucha grecorromana 1- Pierna derecha delante y la izquierda detrás, tronco casi recto o erguido y brazos al frente y flexionados, cabeza erguida y mirada al frente. 2 – Pierna izquierda delante y la derecha detrás, tronco casi recto o erguido y brazos al frente y flexionados, cabeza erguida y mirada al frente. Postura en cuatro punto o (parte o en tierra) para todos los estilos. Defensiva 1 – Posición de cuatro puntos, rodillas y manos en el colchón, glúteos sobre las piernas y cabeza recta en forma cómoda. Ofensiva 2 - Detrás del contrario con una pierna de rodilla y la otra flexionada con las manos en los omoplatos o espalda del contrario. Recomendaciones metodológicas. • Las postura del estilo libre siempre el atleta debe tener sus manos al frente cuidando las piernas.

- La mirada horizontal, para observar todos los movimientos de su adversario.

- En el estilo greco, el atleta debe tener una leve flexión del tronco.
- Siempre debe tener una de sus pierna en la posición de atrás para que le sirva de apoyo. Los desplazamientos
- hacia delante
- hacia atrás
- lateral derecho
- lateral izquierdo Recomendaciones metodológicas
- En los desplazamientos, en cualquier dirección nunca se pueden cruzar los pies.
- Los desplazamientos.

DESPLAZAMIENTO EN EL COLCHON DE LUCHA

des

La preparación táctica para la lucha deportiva. En la lucha deportiva la táctica es la elección de la técnica, la fuerza, la habilidad y la voluntad a utilizar, para alcanzar la victoria, la táctica de la lucha se entrelaza de forma muy estrecha con la técnica y el estado psicológico del deportista. Para dar una situación exitosa al plan táctico, es necesario, la unidad, la perseverancia la resolución, la capacidad de valorar correctamente la situación creada y tomar a tiempo la solución más objetiva; queremos decir que la táctica reviste gran importancia para la obtención de altos resultados competitivos Táctica: es la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, teniendo en cuenta las características del contrario y la situación concreta general en el combate y la competencia Para el estudio de este componente integral tan importante es preciso seleccionar un grupo de acciones tácticas que nos permitan conducir al atleta a un mejor aprovechamiento de los recursos técnicos, físicos e individuales para perfeccionar y mejorar los ataques y las defensas en cada práctica, combate y competencia. Presentamos a continuación un grupo de elementos tácticos a estudiar para todas las categorías y edades y podemos decir que su aprendizaje reviste una importancia extraordinaria ya que estos componentes estratégicos siempre estarán acompañando a los conocimientos técnicos que tenga el atleta y a sus altos logros deportivos. A continuación presentaremos algunos momentos tácticos a modo de ejemplo ya que toda técnica está acompañada de este elemento, por ser el facilitador de una ejecución exitosa en los combates de lucha.

EJEMPLOS DE FORMAS TÁCTICA PARA LA LUCHA

Abriendo los brazos del contrario para la entrada a las piernas, es el momento táctico, figura 2 Halón del brazo para la entrada a las piernas, es el momento táctico figura 2 El momento táctico de poderse introducir a la pierna es cuando empujamos el brazo hacia arriba, figura 2 Halón de dos brazos a un brazo del contrario para la entrada a la pierna, es el momento táctico, figura 2

Empujón de la cabeza a un lado y entrada a las piernas, figura 2 Empujón del brazo hacia arriba para la entrada a las piernas o tronco, es el momento táctico figura 2

Halón del brazo con agarre del tronco y proyección de suple, momento táctico figuras 2 Halón de dos brazos a un brazo cruzado, para entrar a las piernas o al tronco, momento táctico, figura 2

- La mirada horizontal, para observar todos los movimientos de su adversario.
- En el estilo greco, el atleta debe tener una leve flexión del tronco.
- Siempre debe tener una de sus pierna en la posición de atrás para que le sirva de apoyo.

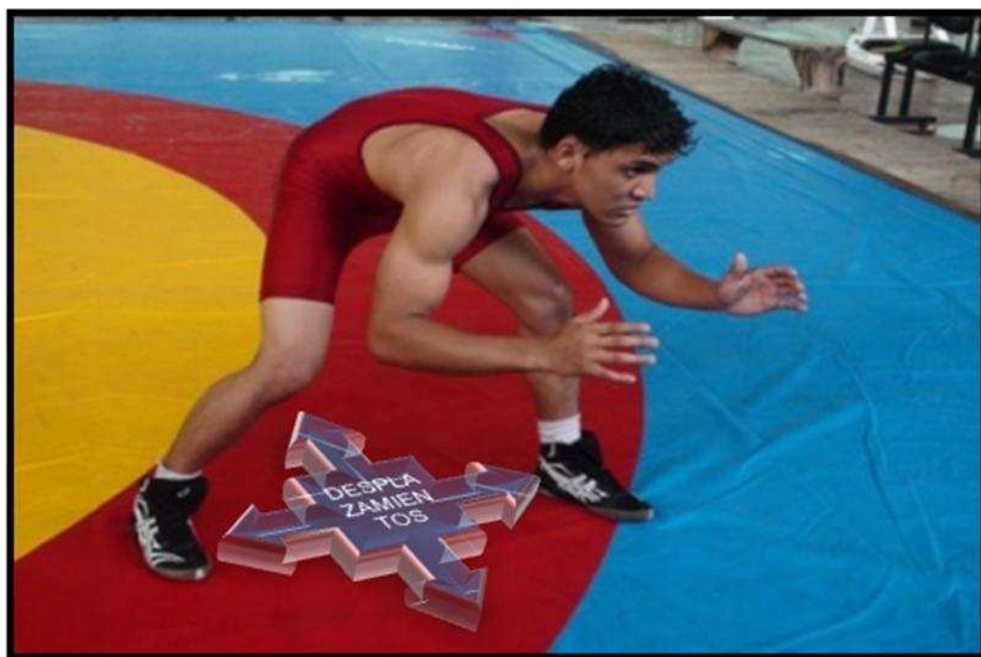
Los desplazamientos

- hacia delante
- hacia atrás
- lateral derecho
- lateral izquierdo

Recomendaciones metodológicas

- En los desplazamientos, en cualquier dirección nunca se pueden cruzar los pies.
- *Los desplazamientos.*

DESPLAZAMIENTO EN EL COLCHON DE LUCHA



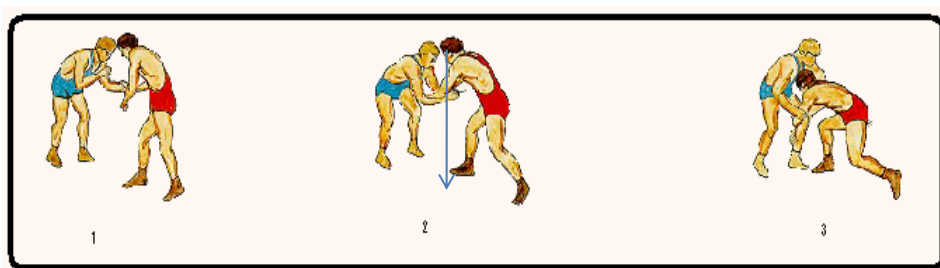
La preparación táctica para la lucha deportiva.

En la lucha deportiva la táctica es la elección de la técnica, la fuerza, la habilidad y la voluntad a utilizar, para alcanzar la victoria, la táctica de la lucha se entrelaza de forma muy estrecha con la técnica y el estado psicológico del deportista. Para dar una situación exitosa al plan táctico, es necesario, la unidad, la perseverancia, la resolución, la capacidad de valorar correctamente la situación creada y tomar a tiempo la solución más objetiva; queremos decir que la táctica reviste gran importancia para la obtención de altos resultados competitivos.

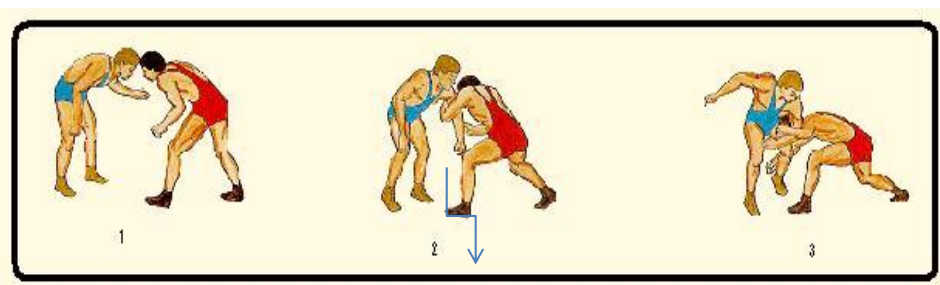
Táctica: es la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, teniendo en cuenta las características del contrario y la situación concreta general en el combate y la competencia.

Para el estudio de este componente integral tan importante es preciso seleccionar un grupo de acciones tácticas que nos permitan conducir al atleta a un mejor aprovechamiento de los recursos técnicos, físicos e individuales para perfeccionar y mejorar los ataques y las defensas en cada práctica, combate y competencia. Presentamos a continuación un grupo de elementos tácticos a estudiar para todas las categorías y edades y podemos decir que su aprendizaje reviste una importancia extraordinaria ya que estos componentes estratégicos siempre estarán acompañando a los conocimientos técnicos que tenga el atleta y a sus altos logros deportivos.

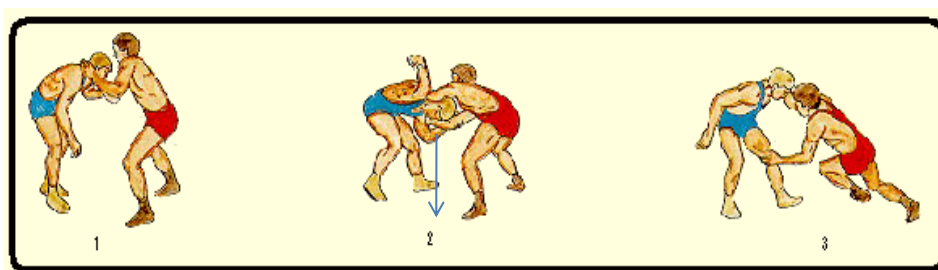
A continuación presentaremos algunos momentos tácticos a modo de ejemplo ya que toda técnica está acompañada de este elemento, por ser el facilitador de una ejecución exitosa en los combates de lucha.



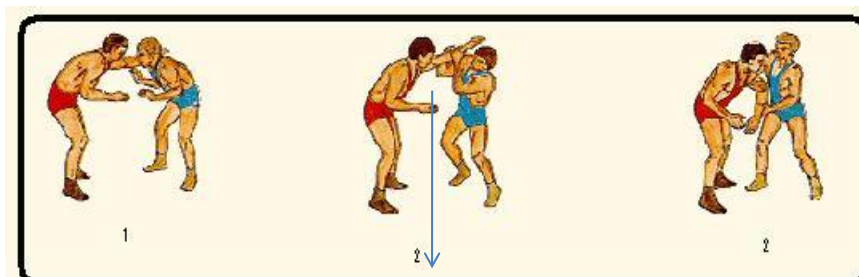
Abriendo los brazos del contrario para la entrada a las piernas, es el momento táctico, figura 2



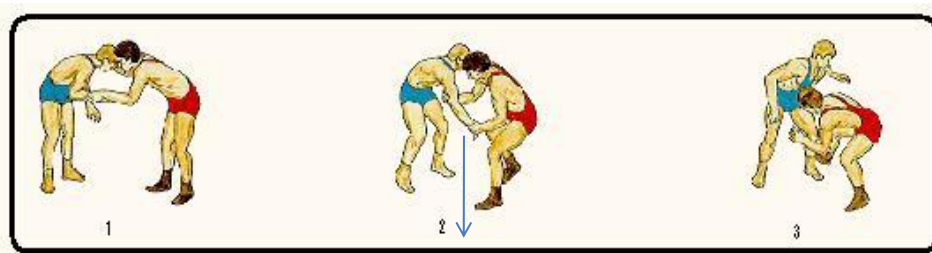
Halón del brazo para la entrada a las piernas, es el momento táctico figura 2



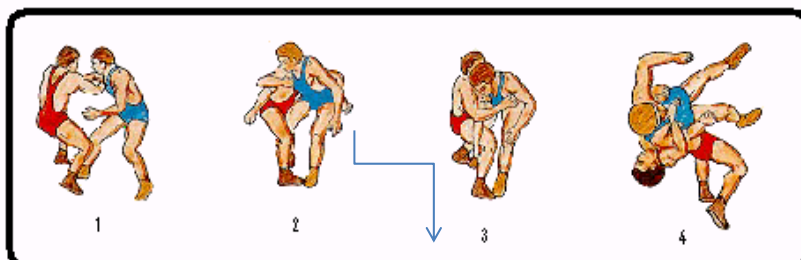
Empujón de la cabeza a un lado y entrada a las piernas, figura 2



Empujón del brazo hacia arriba para la entrada a las piernas o tronco, es el momento táctico figura 2



Halón del brazo con agarre del tronco y proyección de suple, momento táctico figuras 2



Halón de dos brazos a un brazo cruzado, para entrar a las piernas o al tronco, momento táctico, figura 2

10. TÉCNICAS DE LUCHA LIBRE

LECTURA DE LAS SECUENCIAS

Revise cada técnica en este orden: posición inicial, agarre o entrada, acción principal, control final, defensa y error frecuente.

Y ESCOLARES EN LUCHA LIBRE POSICIÓN DE PIE

10-11 Y 12-13 AÑOS

RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍAS INFANTILES

Derribe de takle con cabeza por fuera. Parte principal Levantar la pierna del contrario y derribarlo. Empujón atrás. Empujón donde no tiene apoyo contrario. Defensa Estirar la pierna atrás con agarre de brazo y empujando hacia abajo la cabeza del contrario. Derribe te takle con cabeza por dentro. Parte principal Levantar la pierna del contrario y derribarlo. Empujón abajo y atrás, donde no hay apoyo. Buscar cerrar ambas piernas del contrario Defensa Estirar la pierna atrás con agarre de brazo y empujando hacia abajo la cabeza del contrario.

Derribe con halón agarrando el hombro y cuello por arriba Parte Principal Defensa de la pierna y agarre de cabeza y brazo Cerrar fuerte el brazo sobre el pecho, ayudado por el codo La cabeza del oponente debe quedar en el pecho Echar las piernas atrás y bajar la cadera No arrodillarse Defensa No dejar que le agarren la cabeza Adelantar la cadera y levantar los hombros Takle a las dos piernas de rodilla con cabeza por Dentro Parte Principal Levantar la cadera cuando entra a las piernas y erguir el pecho y la cabeza Dar un paso hacia delante con giro lateral Girar siempre por el lado que el oponente tiene agarrada el tobillo Defensa Cadera abajo, piernas atrás Agarrar los dos tobillos del atacante

Bombero con agarre de brazo y muslo Parte Principal El halón por el brazo y mantener la cadera levantada. El agarre del brazo, será con los cinco dedos. Al entrar, levantar la cadera y poner bien profundo codo del brazo que agarra. Defensa Sacar el brazo y echar la pierna atrás. Levantar el codo del brazo que agarra, con ambos brazos sacando un poco la cadera. Derribe con alón de brazo y agarre de tronco Parte Principal Desde media distancia con contacto agarre de muñeca y parte superior del brazo del contrario. El alón se hará diagonal abajo El otro brazo busca el tronco. Defensa Sacar el brazo hacia arriba girando el codo. Apoyar el codo en el pecho del contrario.

RECOMENDACIONES TÉCNICAS EN CUATRO PUNTOS PARA LAS

CATEGORÍAS INFANTILES Y ESCOLARES

10-11 Y 12-13 AÑOS

Enganche de pierna con virada o voltereta por la barbilla y continuar con media Nelson Parte Principal Pegar el codo a la cabeza y empujar abajo. Defensa Pegar los codos al cuerpo. Sacar las piernas enganchadas. Levantar los hombros Virada o voltereta con agarre de brazo y pierna Parte Principal Agarre fuerte y halón del brazo y a la vez empujón hacia delante con ayuda de la pierna. Defensa No dejarse agarrar el brazo. Echar los brazos hacia delante

Virada o Volteretacon semi-giro (La Turca) Parte Principal Montar al contrario sobre la cabeza. La pierna de abajo debe quedar casi recta y la otra semi-flexionada. El agarre debe ser corto y ejercer presión sobre las flotantes. Ejecutar el movimiento empujando sobre la cabeza. Defensa Sentarse al lado contrario del oponente y bloquear la rodilla con el cuerpo. Palanca al brazo con semi-giro Parte Principal Derribar al contrario hacia el colchón. Realizar el semi-giro de la palanca. Mantener al contrario pecho a pecho. Defensa No acostarse en el colchón. No permitir la inmovilización o palanca al brazo.

Universal con traslado por arriba con agarre de brazo por debajo del codo Parte Principal Halar fuerte el codo arriba y hacia delante. Arquear metiendo la cadera con la rodilla afuera. Defensa No dejar entrar la pierna. Sentarse hacia el lado contrario. Virada con alón de brazo y enganche de pierna Parte Principal Enganche de brazo y pierna. Halón fuerte arriba y atrás. Control del contrario con agarre de brazo y pierna. Defensa No dejarse agarrar el brazo. Mantener la postura de cuatro puntos. Acostarse en el colchón.

Técnicas de pie lucha libre Takle a una pierna con cabeza por fuera y derribe. Entrada de takle lateral al tobillo y derribe con pase atrás.

Takle con cabeza y dentro con calzo de un brazo a la pierna de apoyo del contrario; empujón de la pierna hacia adelante Agarre de cabeza y tobillo de forma invertido, halando el tobillo para realizar un giro brusco y fuerte, con halón de la cabeza

Derribe de takle y entrada con cabeza por dentro. Se realiza empujón fuerte sobre la pierna agarrada con el pecho hacia donde no tiene punto de apoyo Derribe de takle con empujón al frente. Se combina con entrada del brazo por debajo de la axila; se busca las piernas para el empujón

Derribe de takle con entrada y cabeza por dentro. Se realiza empujón fuerte sobre la pierna agarrada con el pecho hacia donde no tiene punto de apoyo Derribe de takle con empujón al frente. Se combina con entrada del brazo por debajo de la axila; se busca las piernas para el empujón

Derribe de cabeza y pierna con cierre de candado. Se realiza agarrando la cabeza con un halón fuerte abajo, la cabeza del atacante se introduce entre la axila y la pierna cerrando el candado Combinación de derribe desde el agarre del brazo por arriba. Se barre la pierna del contrario y se busca la entrada a las piernas realizando el movimiento de takle

Agarre de un brazo a los dos del oponente. Se realiza un halón abajo y al frente, en el momento que desplaza la pierna para adelante, luego realiza un empujón hacia pierna y derriba al contrario con takle Derribe con agarre de cabeza y tobillo. Se realiza un halón adelante y se busca el tobillo de la pierna adelantada del contrincante y se sierra en candado la cabeza y la pierna

Proyección de takle a una pierna con cabeza por dentro. Se entra a la pierna, se levanta y se cruza por arriba de los hombros, levantando al contrario para proyectarlo. Entrada a takle a las dos piernas con empujón y despegue para proyectar al contrario al colchón

Combinación de giro en el brazo y entrada a takle a una pierna con cabeza por fuera y agarre de cintura del oponente para proyectarlo con zancadilla por dentro Entrada a takle a una pierna con cabeza por dentro. Se levanta esta y se agarra el brazo, calzando el apoyo del contrario y con semi-giro proyección

Volteo de cabeza y brazo. Se atrae al contrario Y se realiza el giro de la cadera con el cuerpo; realizando el agarre del brazo y la cabeza con piernas flexionadas, realizando un bote de la cadera con un fuerte alón de la cabeza-brazo y proyección Semi-suple. Agarre de brazo por arriba, el otro por debajo de la axila del contrario; se realiza un calzo con la pierna por el lado del agarre por arriba, un arqueo hacia tras con semi-giro y proyección

Semi-suple con calzo de la pierna. Se realiza el agarre del tronco y una de las pierna calza a las del oponente, un semi-giro y empujón atrás para proyecta al oponente. Volteo de brazo. Se realiza la preparación del movimiento agarrando el brazo fuertemente, giro de la cadera con el cuerpo y una flexión ventral con halón del brazo para proyectar

Proyección de suple. Entrada con halón de brazo, cierre de candado con agarre del brazo y la cintura del oponente, despegue con bote de cadera y arqueado o despegue Sacrificio agarre del brazo giro total y proyección con un fuerte halón hacia abajo

11. CONTRAATAQUES EN POSICIÓN DE PIE

Entrada a pierna. Se contra-ataca con Suiche y pase atrás Contra-ataque del enganche de pierna y semi-suple, se agarra la pierna y se empuja fuerte para arriba del oponente

Ataque a pierna con cabeza por dentro. Se contra-ataca con agarre de cabeza, cuello y corbata atrás con giro Ataque a pierna. El contrario realiza contra-ataque de turca y el atacante realiza codeo de la turca

Posición de cuatro puntos Inmovilización de brazo pasando a una palanca de brazo y virada o voltereta con giro buscando el final pecho a pecho Agarre de la pierna con dos pierna y realiza el cuatro con traslado al otro lado del enganche con agarre de cabeza y brazo buscando el pecho a pecho

Enganche de dos pierna a una del oponente. Se busca el brazo contrario a la pierna que esta enganchada y ésta se hala hasta pasarla por detrás de la cabeza, realizando una palanca, volteando al contrario, se busca el pecho a pecho. Se despega la pierna mas cercana y se busca enganchar la que esta apoyada con un brazo. Se realiza un halón y empujón con el pecho realizando la virada o voltereta, el final buscar pecho a pecho.

Enganche de dos piernas a una, pero doblada la del contrario, se realiza el cuatro y se traslada al otro lado con agarre de la barbilla. La turca. Se tumba al frente al contrario, se monta en cima de una pierna, la cual se estira y la otra semi- flexionada, se proyecta para la cabeza de contrario.

Técnicas de lucha grecorromana

TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍAS 10-11 AÑOS

DE PIE

Halón de brazo y pase atrás

atrás 5 Halón de cabeza y brazo y pase 3 4

Takle levantando y proyectando 3 4

TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍAS 12-13, 14-15 AÑOS Y CADETE

Sacrificio con pase atrás 3 4

Torsión del tronco con doble agarre Y pase atrás

3 4 Doble agarre; torsión del tronco con giro y pase atrás

Halón de brazo, agarre de cintura y proyección

TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍA JUVENILES Y ADULTOS.

suplé Doble agarre y proyección de semi- 4 5

Torsión del tronco y pase atrás 3 4

Técnica Bombero 1 5 6

1 2 Técnica de sacrificio 4 5

Contra-ataque con suple del volteo de cabeza 5 6

Proyección de volteo de brazo 3 4 5

3 4 5 Proyección de volteo de cabeza y brazo

Proyección de suplé con doble agarre 3 4

1 2 Agarre por debajo de las axilas y takle con empujón al frente 4 5

Halón de brazo y takle con empujón al frente

2 3 Corbata con suplé 5 6

CATEGORÍA 10-11 AÑOS POSICION DE

CUATRO PUNTOS

3 4 Virada o Voltereta con media Nelson

1 2 3 7 8 4 5 6 Palanca de brazo y cuello

pecho Desbalance (Rolling) por el 4 5

Alón del brazo y tronco del contrario con empujón 3 4

CATEGORÍA 12-13, 14-15 AÑOS Y CADETE.

1 2 La Corbata: agarre de cabeza, brazo y giro completo 5 6

Agarre de cabeza y brazo con doble agarre al brazo del oponente y virada de desbalance 4 5

Defensa a la izquierda Postura defensiva Postura defensiva Defensa a la derecha

Defensa de los agarres de brazos derecho e izquierdo, se extiende el brazo con giro de abajo hacia arriba

1 2 3 Inmovilización del brazo con traslado por arriba del oponente 6 7 8

Desbalance (Rolling): despegando al oponente y proyección de suplé

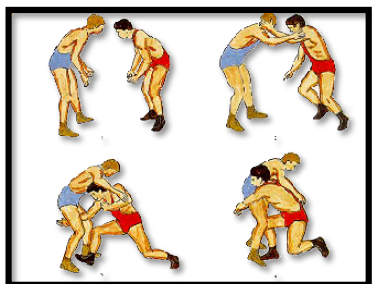
CATEGORÍA JUVENIL Y ADULTO EN CUATRO PUNTOS

Turca con despegue y proyección

Desbalance (Rolling) 4 5

1 2 Inmovilización del brazo con traslado por delante del oponente 5 6

RECOMENDACIONES TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍAS INFANTILES
Y ESCOLARES EN LUCHA LIBRE POSICIÓN DE PIE
10-11 Y 12-13 AÑOS



Derribe de takle con cabeza por fuera.

Parte principal

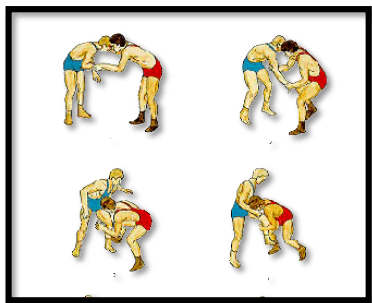
Levantar la pierna del contrario y derribarlo.

Empujón atrás.

Empujón donde no tiene apoyo contrario.

Defensa

Estirar la pierna atrás con agarre de brazo y empujando hacia abajo la cabeza del contrario.



Derribe de takle con cabeza por dentro.

Parte principal

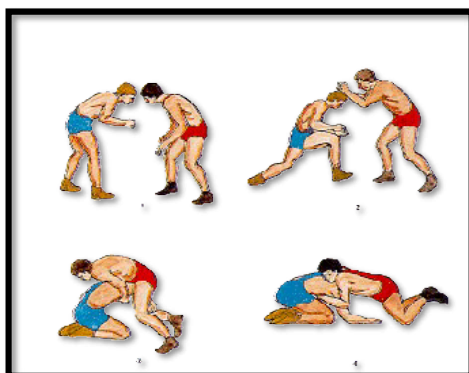
Levantar la pierna del contrario y derribarlo.

Empujón abajo y atrás, donde no hay apoyo.

Buscar cerrar ambas piernas del contrario

Defensa

Estirar la pierna atrás con agarre de brazo y empujando hacia abajo la cabeza del contrario.



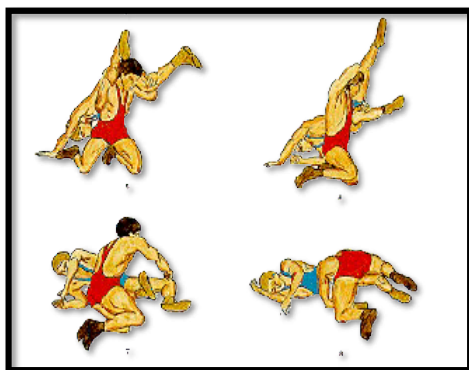
Derribe con halón agarrando el hombro y cuello por arriba

Parte Principal

Defensa de la pierna y agarre de cabeza y brazo
Cerrar fuerte el brazo sobre el pecho, ayudado por el codo
La cabeza del oponente debe quedar en el pecho
Echar las piernas atrás y bajar la cadera
No arrodillarse

Defensa

No dejar que le agarren la cabeza
Adelantar la cadera y levantar los hombros



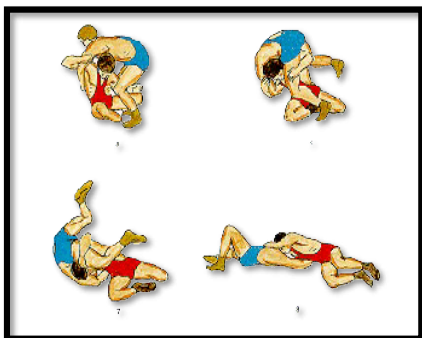
Take a las dos piernas de rodilla con cabeza por Dentro

Parte Principal

Levantar la cadera cuando entra a las piernas y erguir el pecho y la cabeza
Dar un paso hacia delante con giro lateral
Girar siempre por el lado que el oponente tiene agarrada el tobillo

Defensa

Cadera abajo, piernas atrás
Agarrar los dos tobillos del atacante



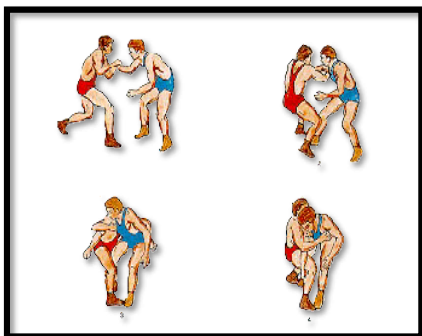
Bombero con agarre de brazo y muslo

Parte Principal

El halón por el brazo y mantener la cadera levantada.
El agarre del brazo, será con los cinco dedos.
Al entrar, levantar la cadera y poner bien profundo codo del brazo que agarra.

Defensa

Sacar el brazo y echar la pierna atrás.
Levantar el codo del brazo que agarra, con ambos brazos sacando un poco la cadera.



Derribe con alón de brazo y agarre de tronco

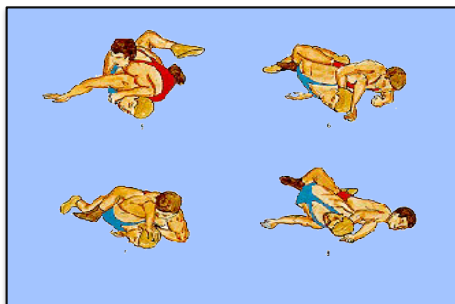
Parte Principal

Desde media distancia con contacto agarre de muñeca y parte superior del brazo del contrario.
El alón se hará diagonal abajo
El otro brazo busca el tronco.

Defensa

Sacar el brazo hacia arriba girando el codo.
Apoyar el codo en el pecho del contrario.

RECOMENDACIONES TÉCNICAS EN CUATRO PUNTOS PARA LAS
CATEGORÍAS INFANTILES Y ESCOLARES
10-11 Y 12-13 AÑOS



Enganche de pierna con virada o voltereta por la barbilla y continuar con media Nelson

Parte Principal

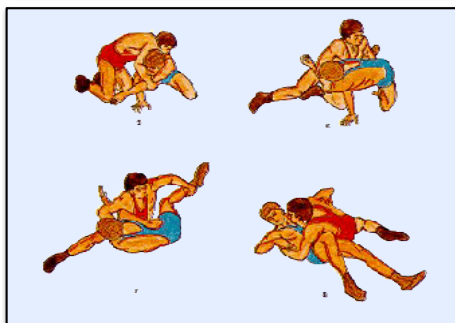
Pegar el codo a la cabeza y empujar abajo.

Defensa

Pegar los codos al cuerpo.

Sacar las piernas enganchadas.

Levantar los hombros



Virada o voltereta con agarre de brazo y pierna

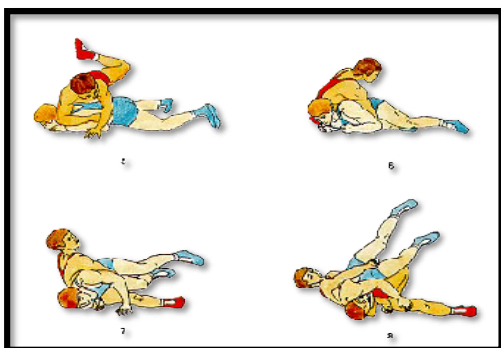
Parte Principal

Agarre fuerte y halón del brazo y a la vez empujón hacia delante con ayuda de la pierna.

Defensa

No dejarse agarrar el brazo.

Echar los brazos hacia delante



Virada o Voltereta con semi-giro (La Turca)

Parte Principal

Montar al contrario sobre la cabeza.

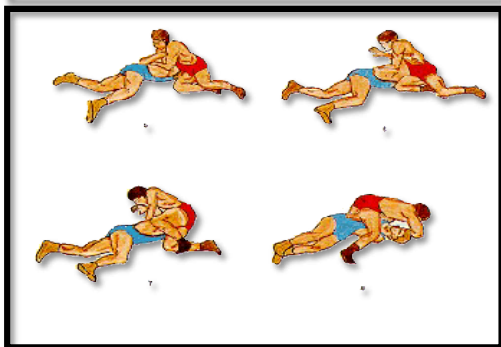
La pierna de abajo debe quedar casi recta y la otra semi-flexionada.

El agarre debe ser corto y ejercer presión sobre las flotantes.

Ejecutar el movimiento empujando sobre la cabeza.

Defensa

Sentarse al lado contrario del oponente y bloquear la rodilla con el cuerpo.



Palanca al brazo con semi-giro

Parte Principal

Derribar al contrario hacia el colchón.

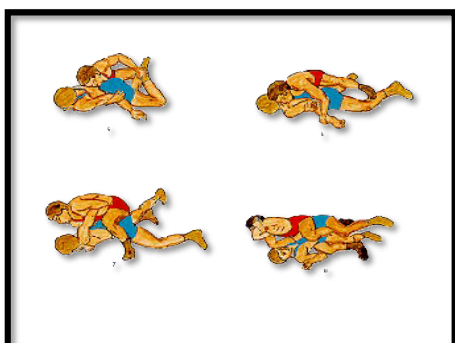
Realizar el semi-giro de la palanca.

Mantener al contrario pecho a pecho.

Defensa

No acostarse en el colchón.

No permitir la inmovilización o palanca al brazo.



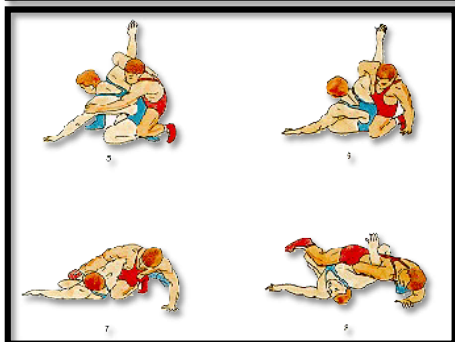
Universal con traslado por arriba con agarre de brazo por debajo del codo

Parte Principal

Halar fuerte el codo arriba y hacia delante.
Arquear metiendo la cadera con la rodilla afuera.

Defensa

No dejar entrar la pierna.
Sentarse hacia el lado contrario.



Virada con alón de brazo y enganche de pierna

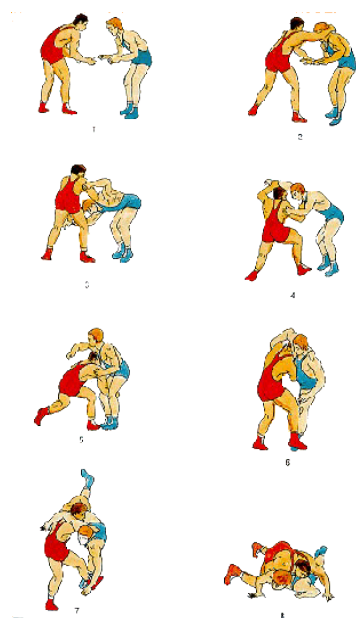
Parte Principal

Enganche de brazo y pierna.
Halón fuerte arriba y atrás.
Control del contrario con agarre de brazo y pierna.

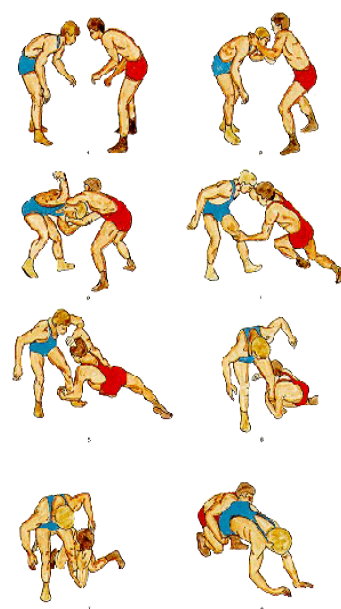
Defensa

No dejarse agarrar el brazo.
Mantener la postura de cuatro puntos.
Acostarse en el colchón.

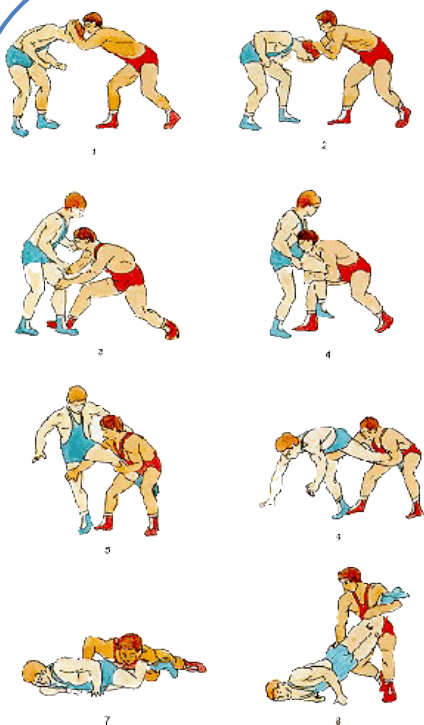
Técnicas de pie lucha libre



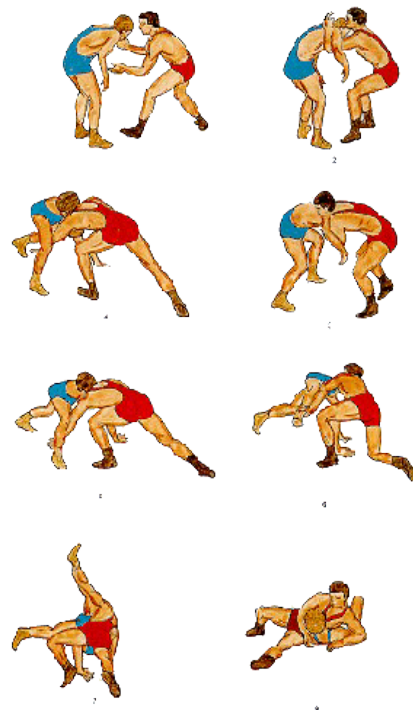
Takle a una pierna con cabeza por fuera y derribe.



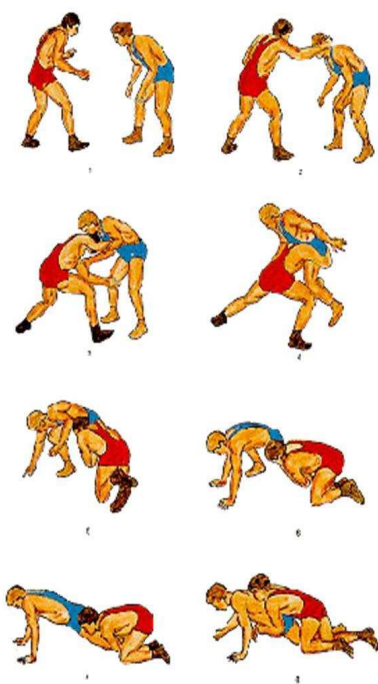
Entrada de takle lateral al tobillo y derribe con pase atrás.



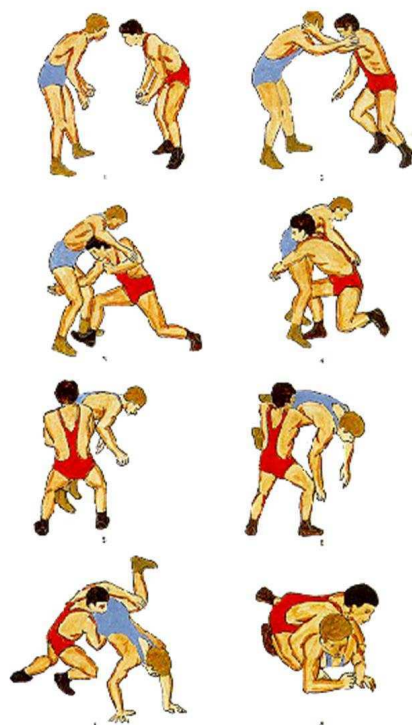
Takle con cabeza y dentro con calzo de un brazo a la pierna de apoyo del contrario; empujón de la pierna hacia adelante



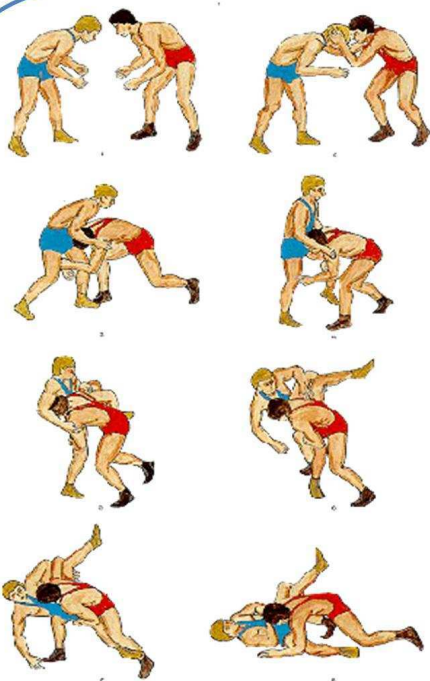
Agarre de cabeza y tobillo de forma invertido, halando el tobillo para realizar un giro brusco y fuerte, con halón de la cabeza



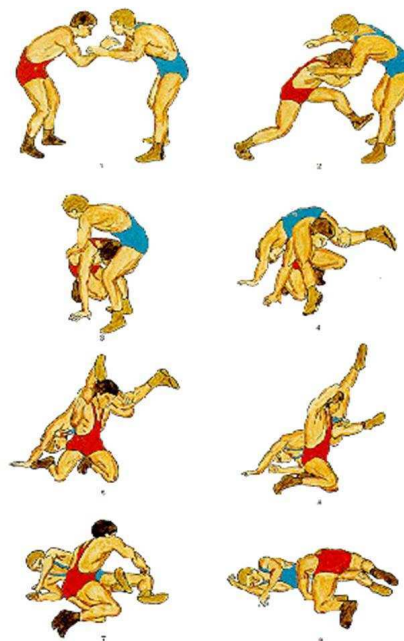
Entrada de takle a una pierna con cabeza por dentro empujón , derribe y pase atrás.



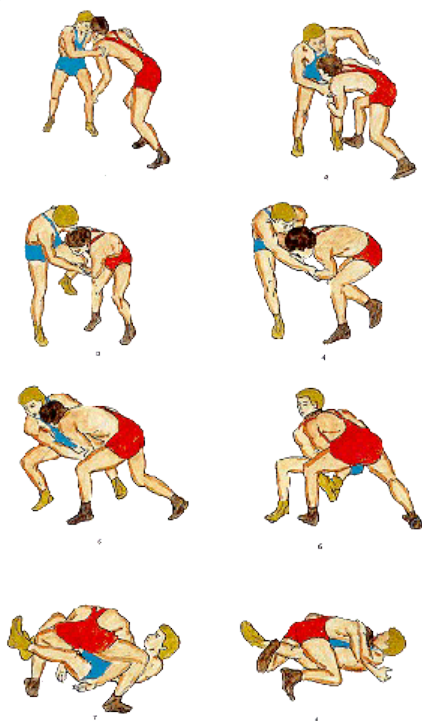
Takle a una pierna con cabeza por fuera , despegue, proyección y pase atrás.



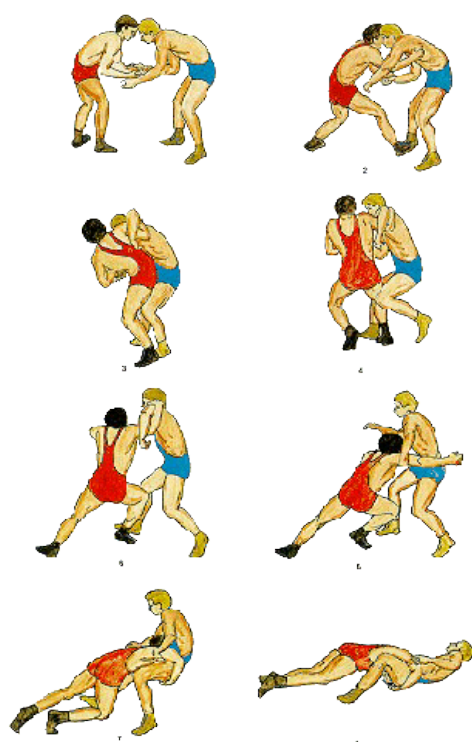
Derribe de takle entrada a una pierna con cabeza por dentro empujón con el pecho a la cintura y buscar la otra pierna



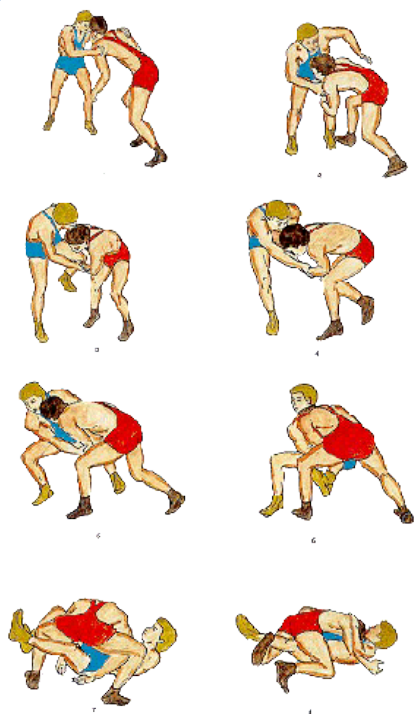
Derribe de takle con entrada de rodilla, tronco recto cabeza erguida que se introduce entre las piernas del contrario y en semi-giro se proyecta; hay que realizar el giro para donde el contrario tiene el tobillo agarrado



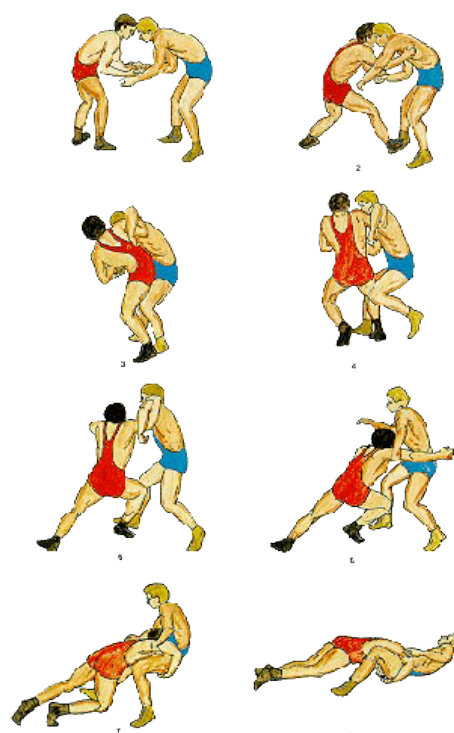
Derribe de takle y entrada con cabeza por dentro. Se realiza empujón fuerte sobre la pierna agarrada con el pecho hacia donde no tiene punto de apoyo



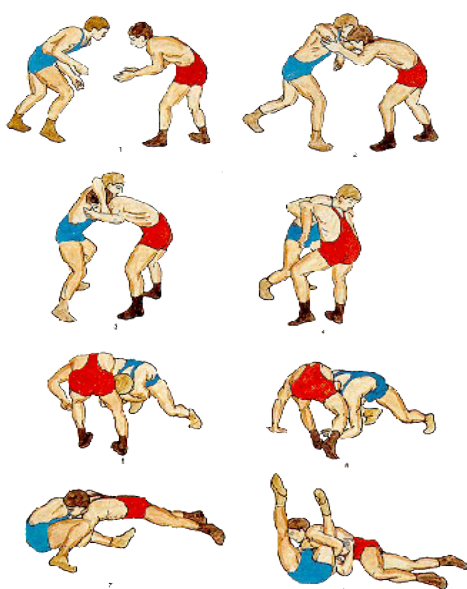
Derribe de takle con empujón al frente. Se combina con entrada del brazo por debajo de la axila; se busca las piernas para el empujón



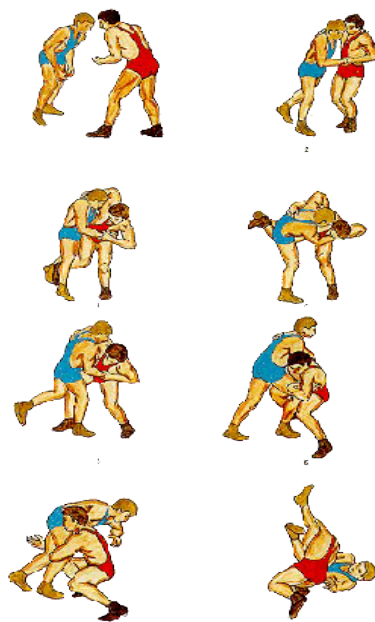
Derribe de takle con entrada y cabeza por dentro. Se realiza empujón fuerte sobre la pierna agarrada con el pecho hacia donde no tiene punto de apoyo



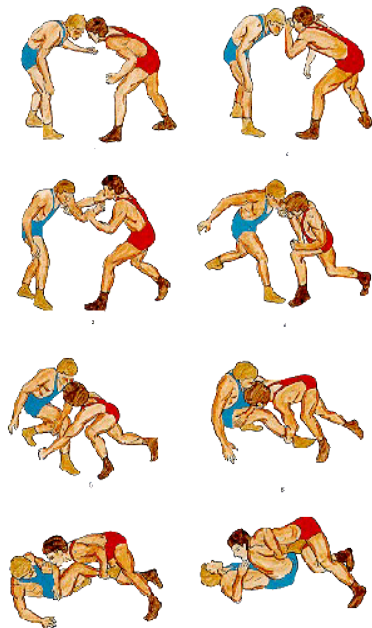
Derribe de takle con empujón al frente. Se combina con entrada del brazo por debajo de la axila; se busca las piernas para el empujón



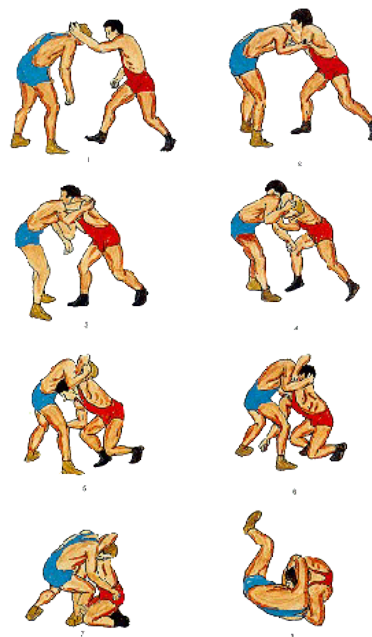
Derribe de cabeza y pierna con cierre de candado. Se realiza agarrando la cabeza con un halón fuerte abajo, la cabeza del atacante se introduce entre la axila y la pierna cerrando el candado



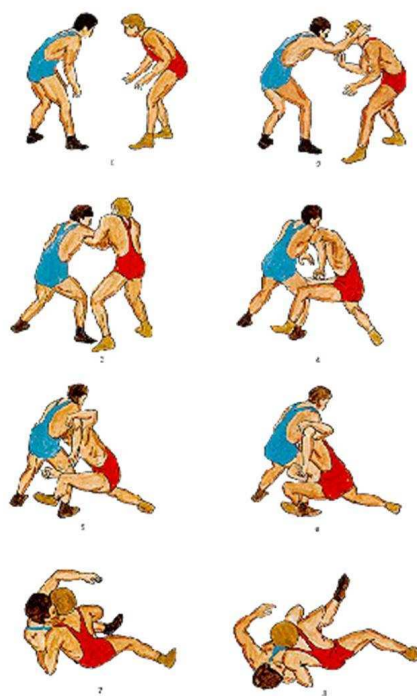
Combinación de derribe desde el agarre del brazo por arriba. Se barre la pierna del contrario y se busca la entrada a las piernas realizando el movimiento de takle



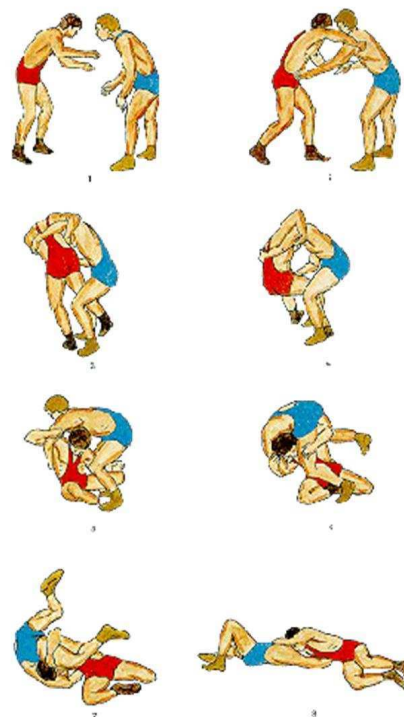
Agarre de un brazo a los dos del oponente. Se realiza un halón abajo y al frente, en el momento que desplaza la pierna para adelante, luego realiza un empujón hacia pierna y derriba al contrario con take



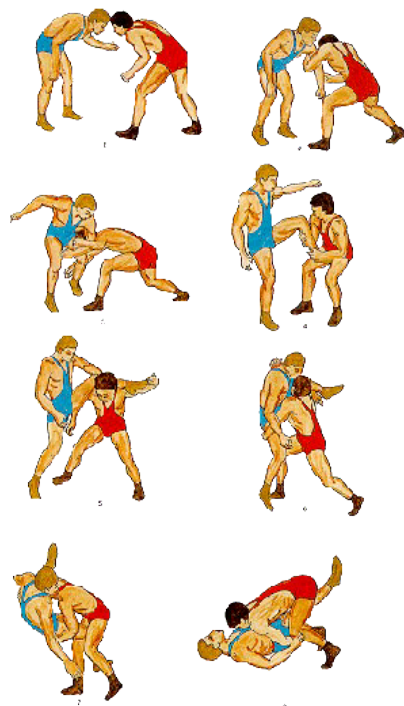
Derriba con agarre de cabeza y tobillo. Se realiza un halón adelante y se busca el tobillo de la pierna adelantada del contrincante y se sierra en candado la cabeza y la pierna



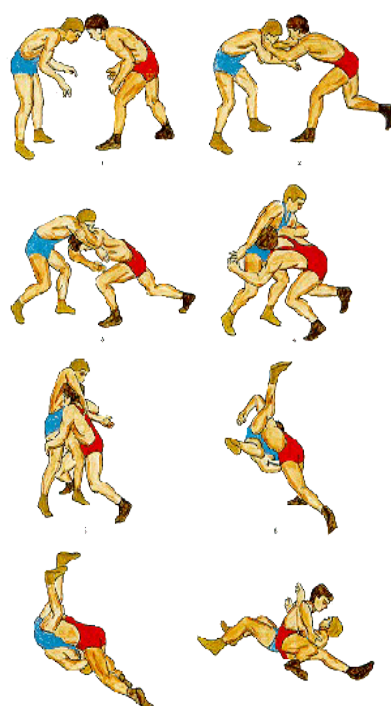
Agarre de dos brazos a un brazo. Se calza la pierna del mismo lado del agarre del brazo y se empuja adelante buscando la otra pierna, derribando al oponente.



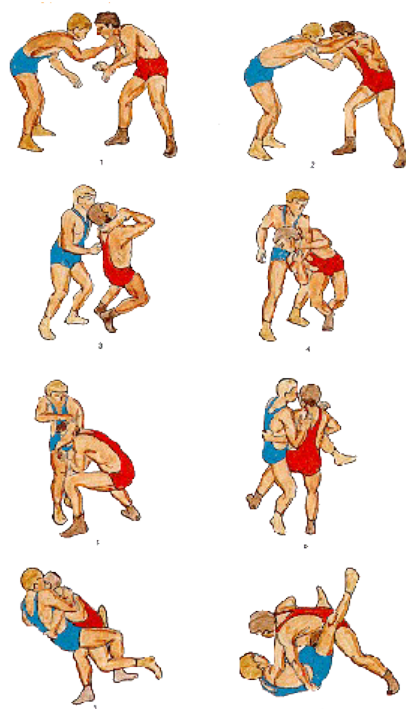
Combinación de agarre del brazo por arriba, un barrido de pierna de engaño y buscar el bombero para su proyección.



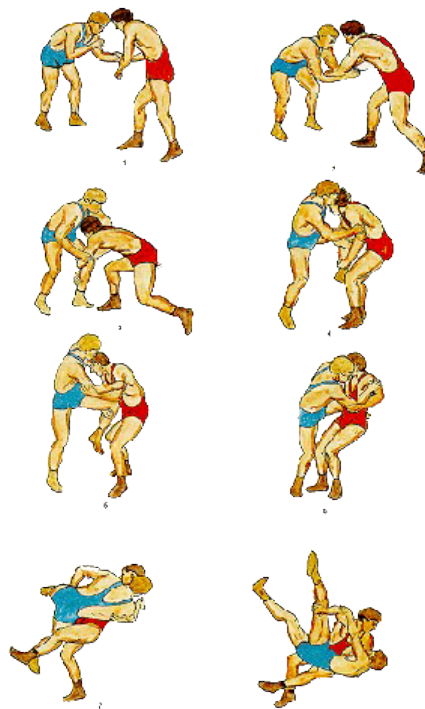
Proyección de takle a una pierna con cabeza por dentro. Se entra a la pierna , se levanta y se cruza por arriba de los hombros, levantando al contrario para proyectarlo.



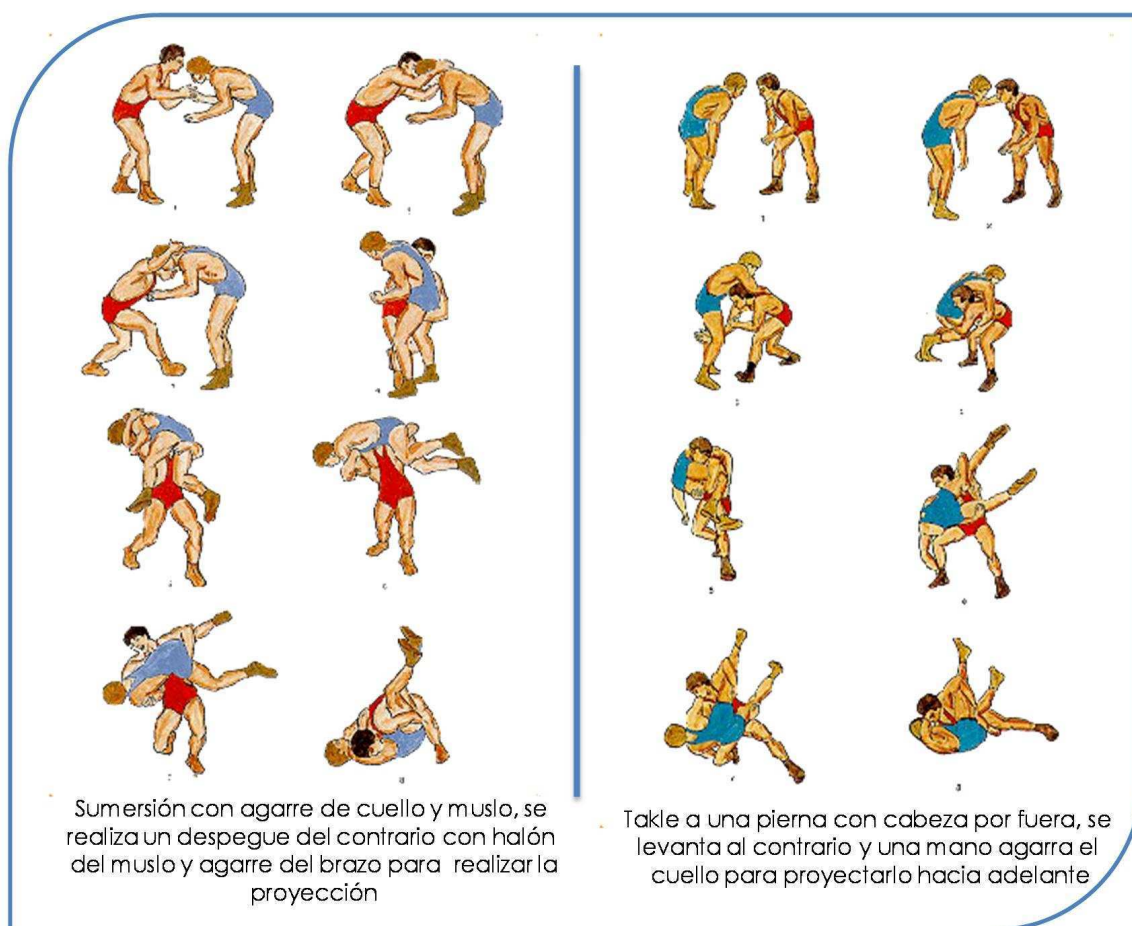
Entrada a takle a las dos piernas con empujón y despegue para proyectar al contrario al colchón

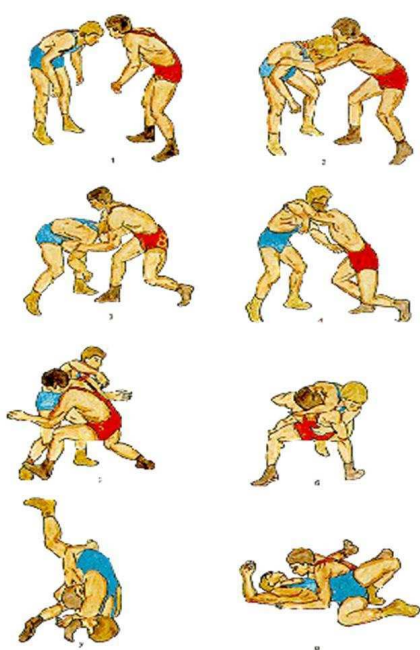


Combinación de giro en el brazo y entrada a take a una pierna con cabeza por fuera y agarre de cintura del oponente para proyectarlo con zancadilla por dentro

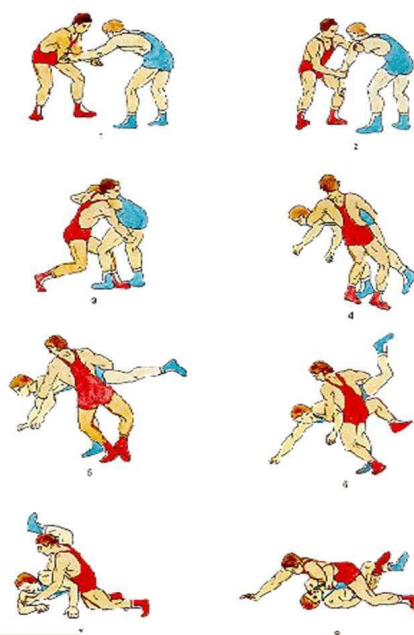


Entrada a take a una pierna con cabeza por dentro. Se levanta esta y se agarra el brazo, calzando el apoyo del contrario y con semi-giro proyección

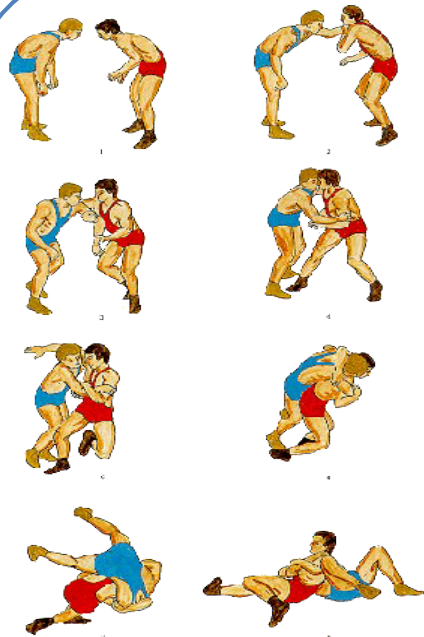




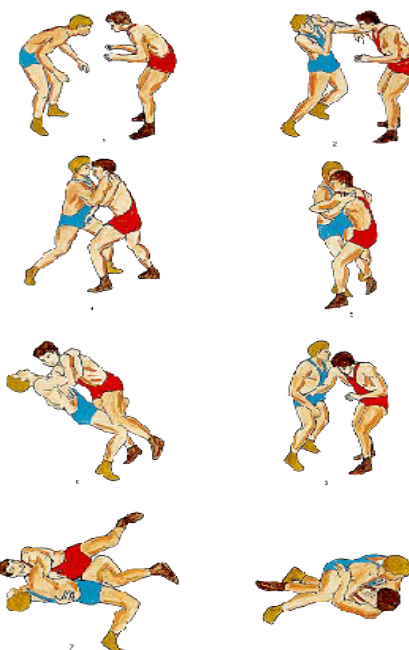
Suplé con entrada a la pierna, cabeza por fuera y agarre de brazo del contrario. Se introduce la cadera para despegue en arqueo y con semi-giro la proyección



Halón de brazo con agarre del muslo. Se despegue esa pierna y la otra que queda apoyada, se engancha con la pierna del atacante, levantándose el agarre para proyectarlo



Volteo de cabeza y brazo. Se atrae al contrario Y se realiza el giro de la cadera con el cuerpo; realizando el agarre del brazo y la cabeza con piernas flexionadas, realizando un bote de la cadera con un fuerte alón de la cabeza-brazo y proyección



Semi-suple. Agarre de brazo por arriba, el otro por debajo de la axila del contrario; se realiza un calzo con la pierna por el lado del agarre por arriba, un arqueo hacia tras con semi-giro y proyección



1



2



3



4



5



6



7



8

Semi-suplex con calzo de la pierna. Se realiza el agarre del tronco y una de las pierna calza a las del oponente, un semi-giro y empujón atrás para proyecta al oponente.



9



10



11



12



13



14

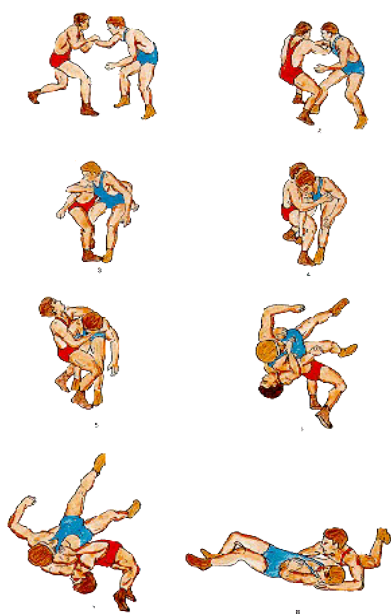


15

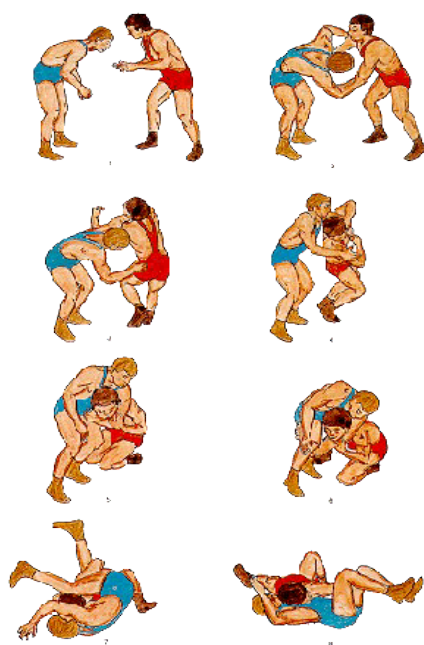


16

Volteo de brazo. Se realiza la preparación del movimiento agarrando el brazo fuertemente, giro de la cadera con el cuerpo y una flexión ventral con halón del brazo para proyectar

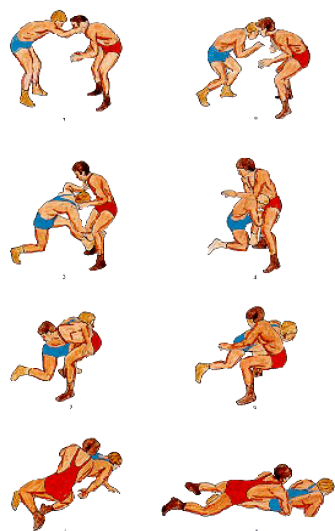


Proyección de suple. Entrada con halón de brazo, cierre de candado con agarre del brazo y la cintura del oponente, despegue con bote de cadera y arqueo o despegue

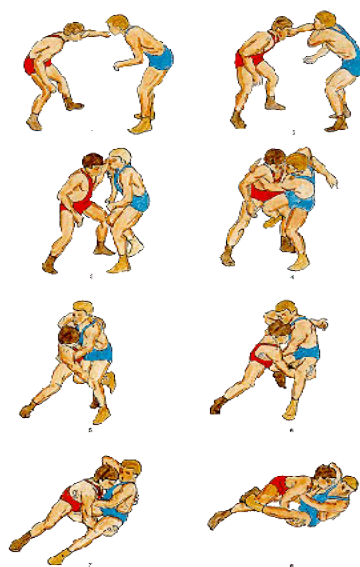


Sacrificio agarre del brazo giro total y proyección con un fuerte halón hacia abajo

CONTRA ATAQUES PARA LA POSICIÓN DE PIE



Entrada a pierna. Se contra-ataca con Suiche y pase atrás



Contra-ataque del enganche de pierna y semi-suple, se agarra la pierna y se empuja fuerte para arriba del oponente



1



2



3



4



5



6



7



8

Volteo con agarre de dos brazos metiendo la cadera con la pierna recta y halón fuerte adelante y proyección.

Volteo de brazo con empujón al frente, con enganche de la Pierna y proyección.



1



2



3



4



5



6



7



8

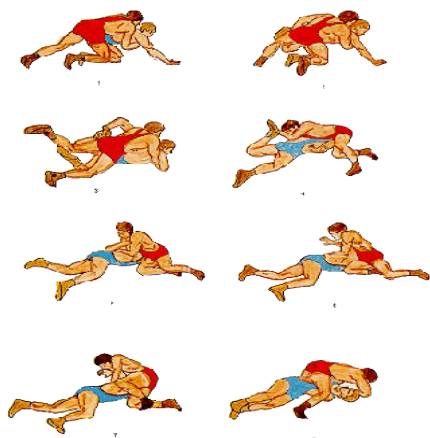


Ataque a pierna con cabeza por dentro.
Se contra-ataca con agarre de cabeza ,
cuello y corbata atrás con giro

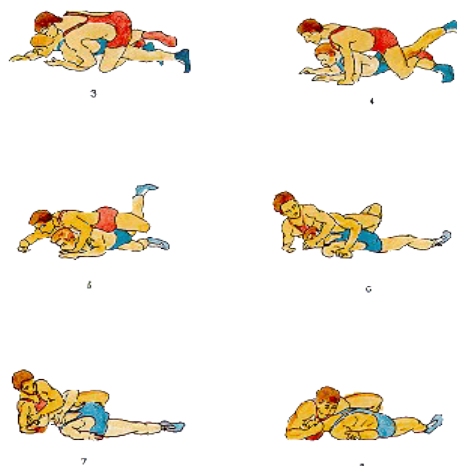
Ataque a pierna. El contrario realiza
contra-ataque de turca y el atacante
realiza codeo de la turca



Posición de cuatro puntos

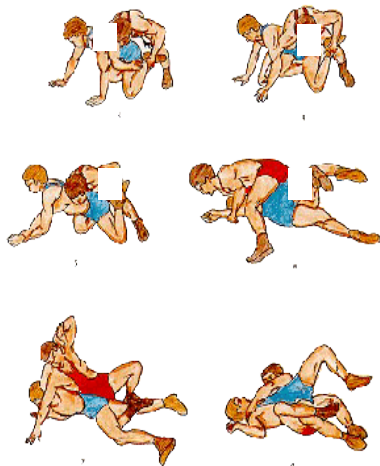


Inmovilización de brazo pasando a una palanca de brazo y virada o voltereta con giro buscando el final pecho a pecho



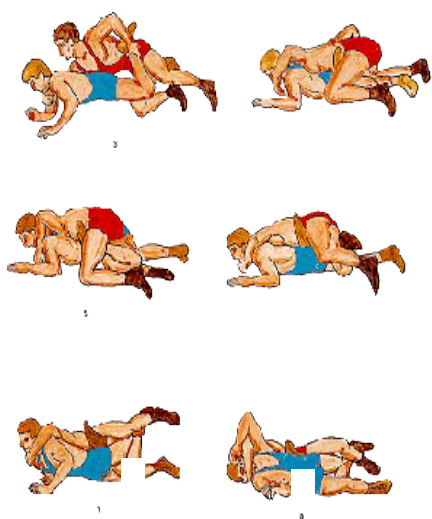
Agarre de la pierna con dos pierna y realza el cuatro con traslado al otro lado del enganche con agarre de cabeza y brazo buscando el pecho a pecho

Enganche de dos pierna a una del oponente. Se busca el brazo contrario a la pierna que esta enganchada y ésta se hala hasta pasarla por detrás de la cabeza, realizando una palanca, volteando al contrario, se busca el pecho a pecho.

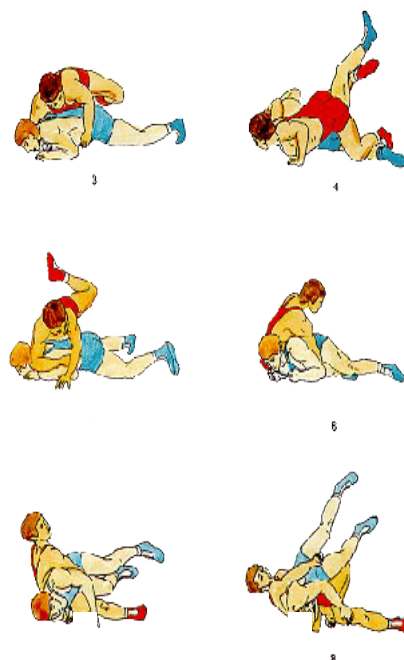


Se despegla la pierna mas cercana y se busca enganchar la que esta apoyada con un brazo. Se realiza un halón y empujón con el pecho realizando la virada o voltereta, el final buscar pecho a pecho.

Enganche de dos piernas a una, pero doblada la del contrario, se realiza el cuatro y se traslada al otro lado con agarre de la barbilla.



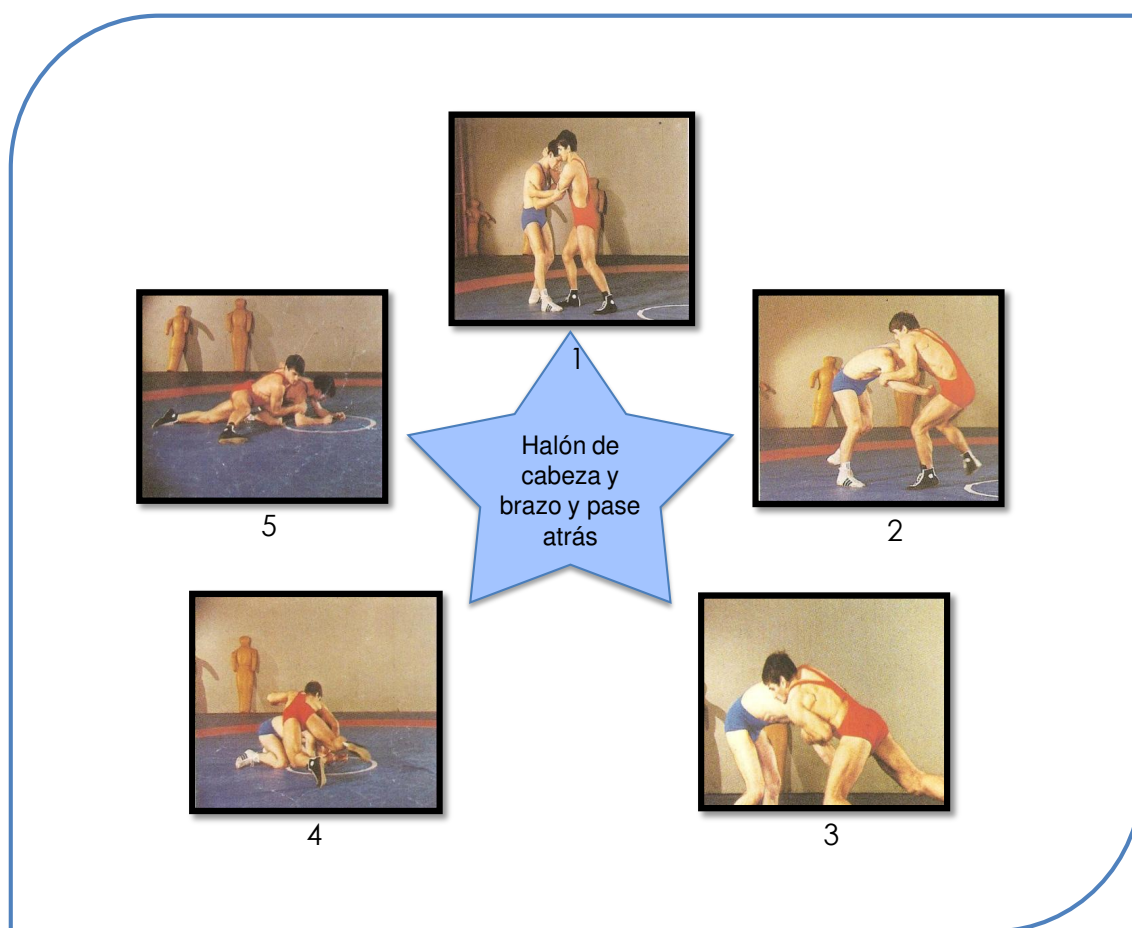
La turca. Se tumba al frente al contrario, se monta en cima de una pierna, la cual se estira y la otra semi- flexionada, se proyecta para la cabeza de contrario.

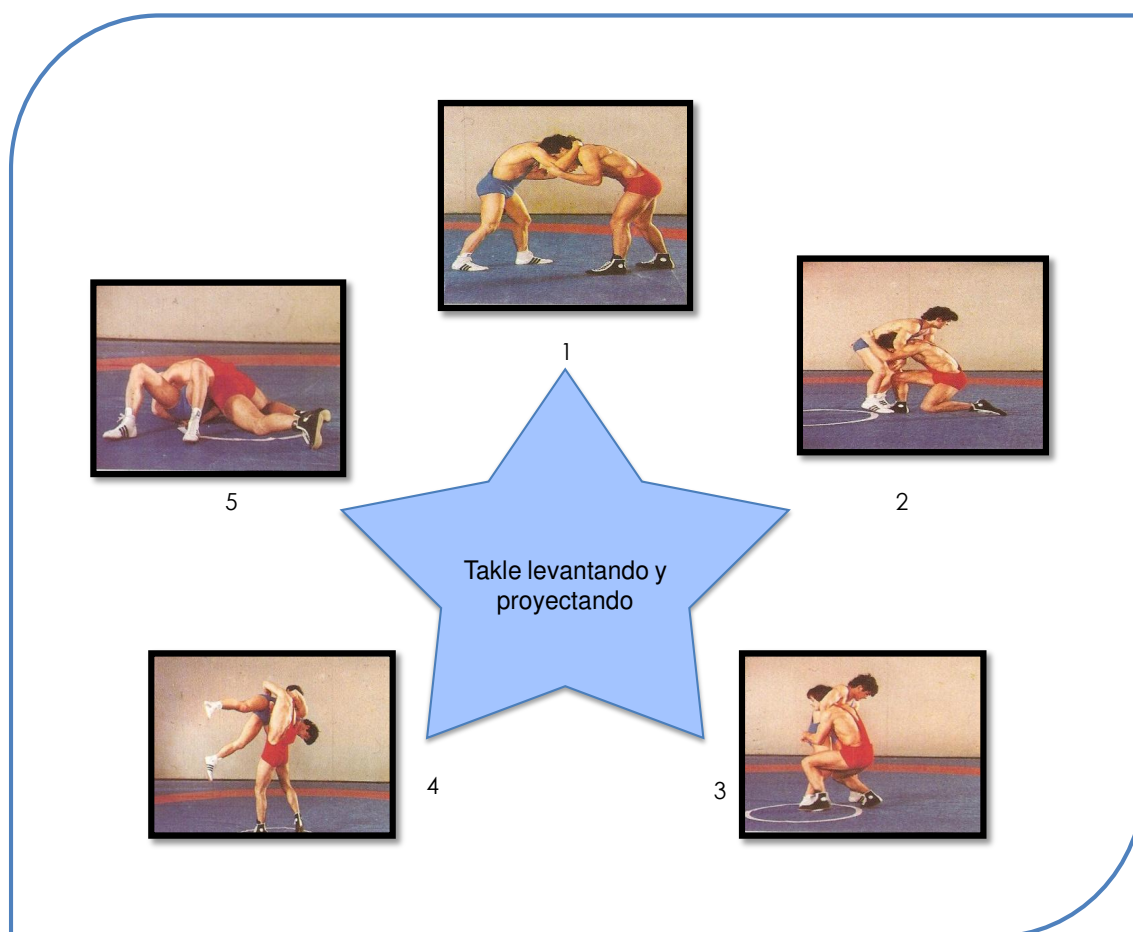




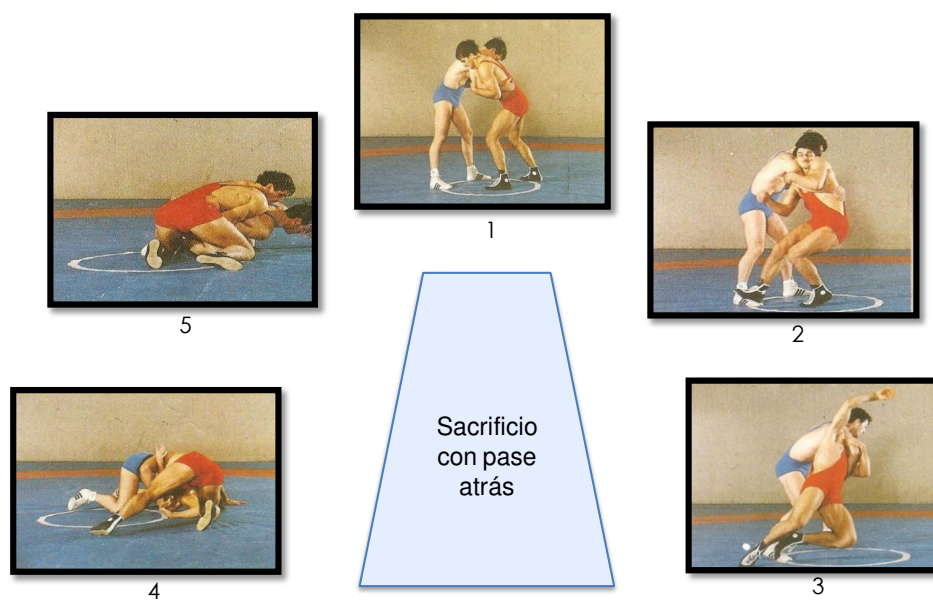
Técnicas de lucha greco romana

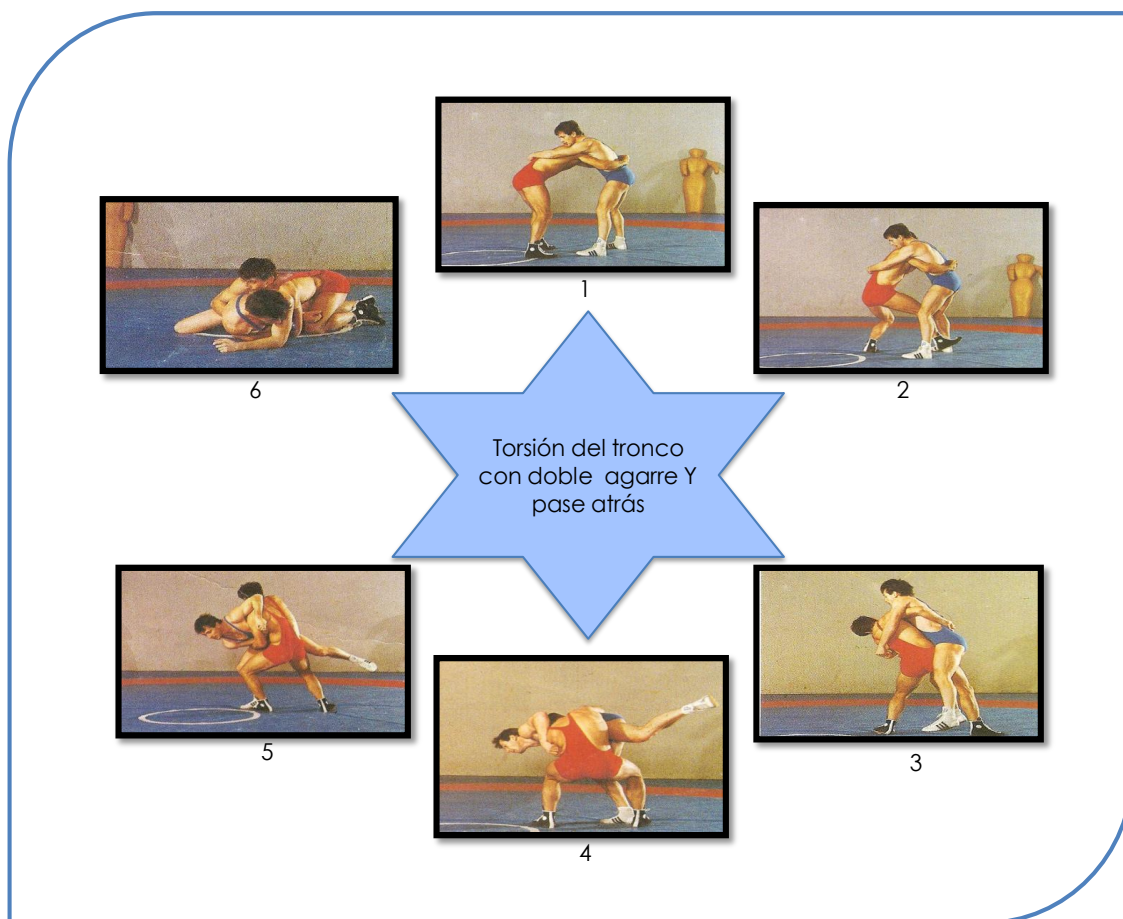


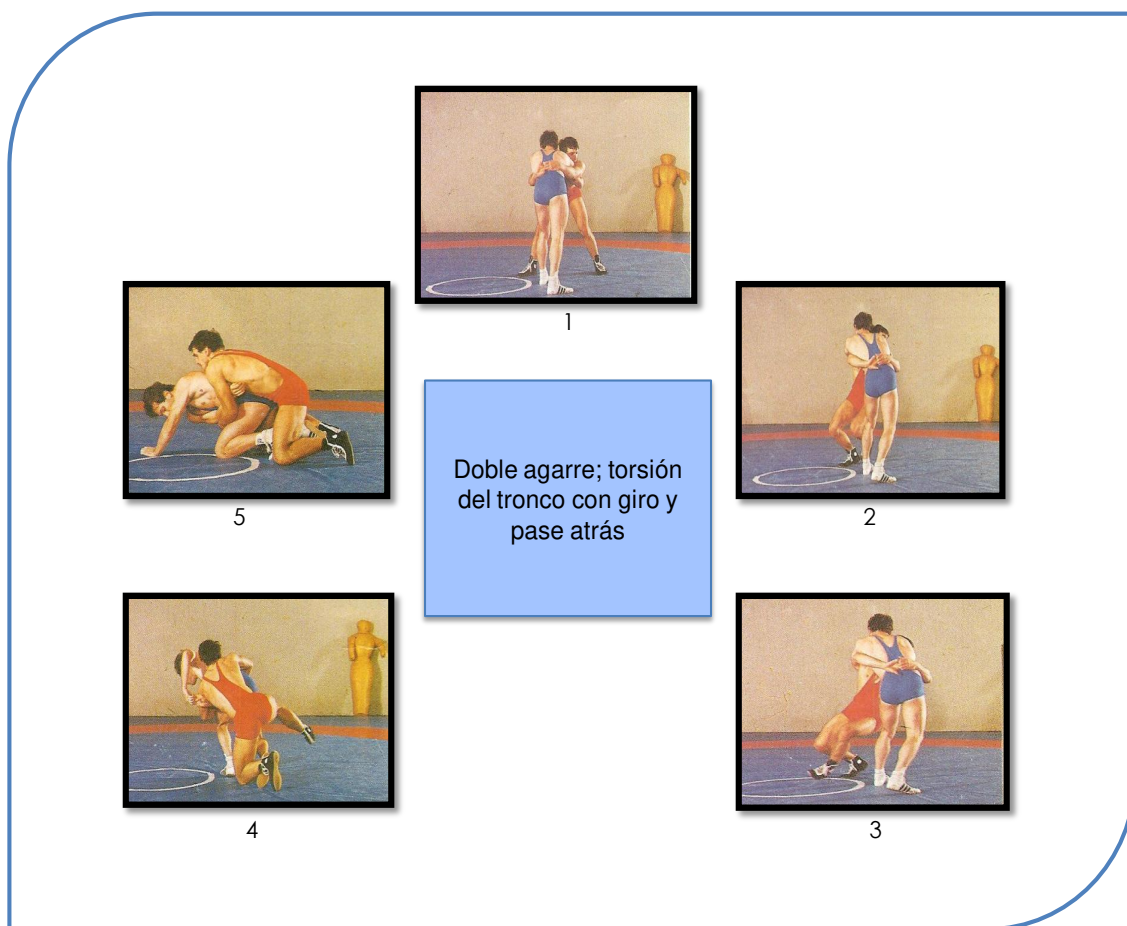


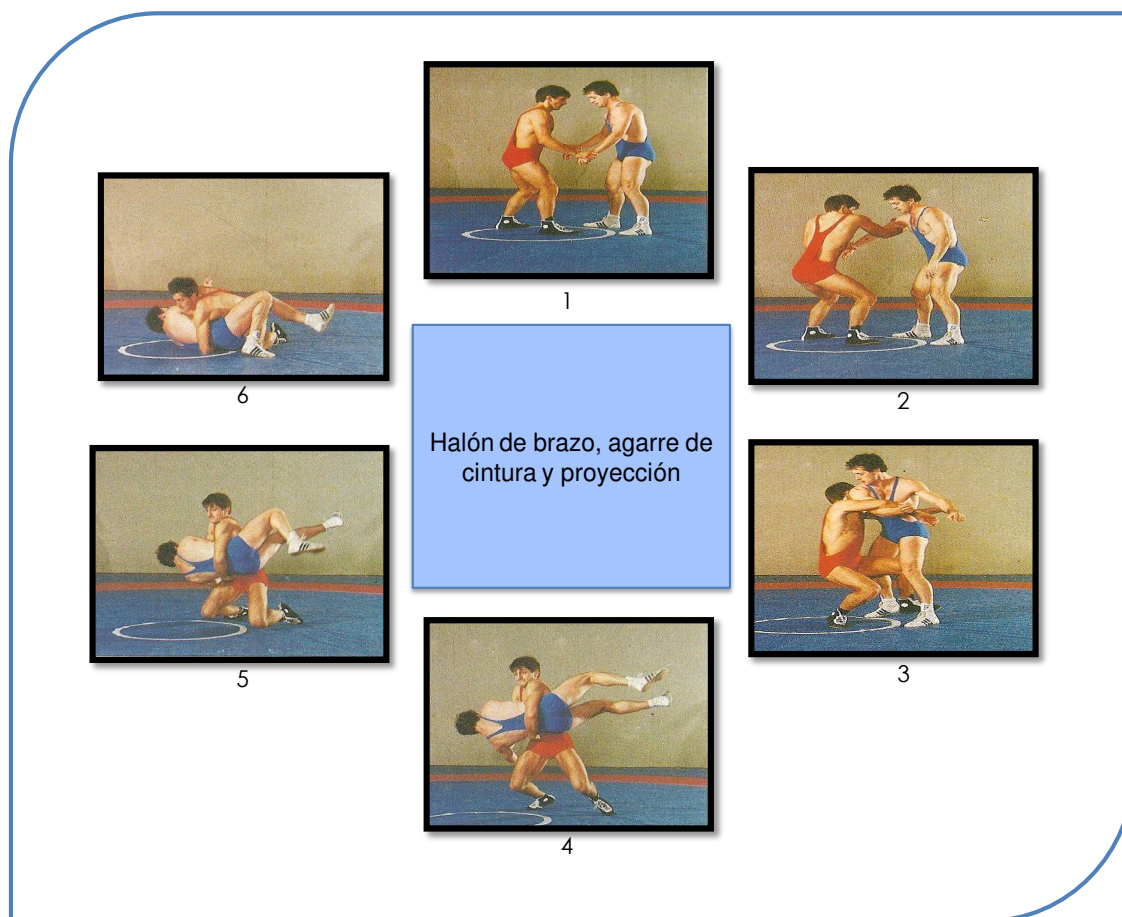


TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍAS 12-13, 14-15 AÑOS Y CADETE

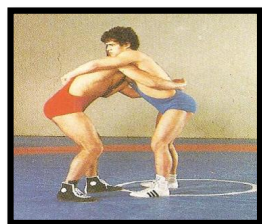




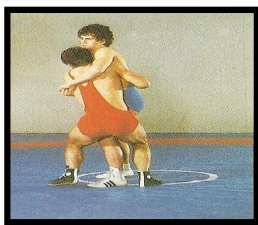




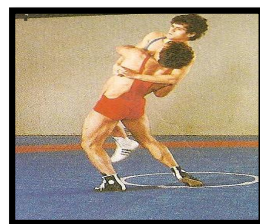
TÉCNICAS PARA LAS CATEGORÍA JUVENILES Y ADULTOS.



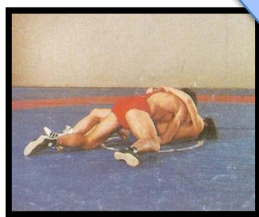
1



2

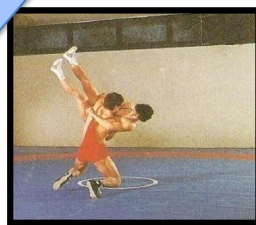


3

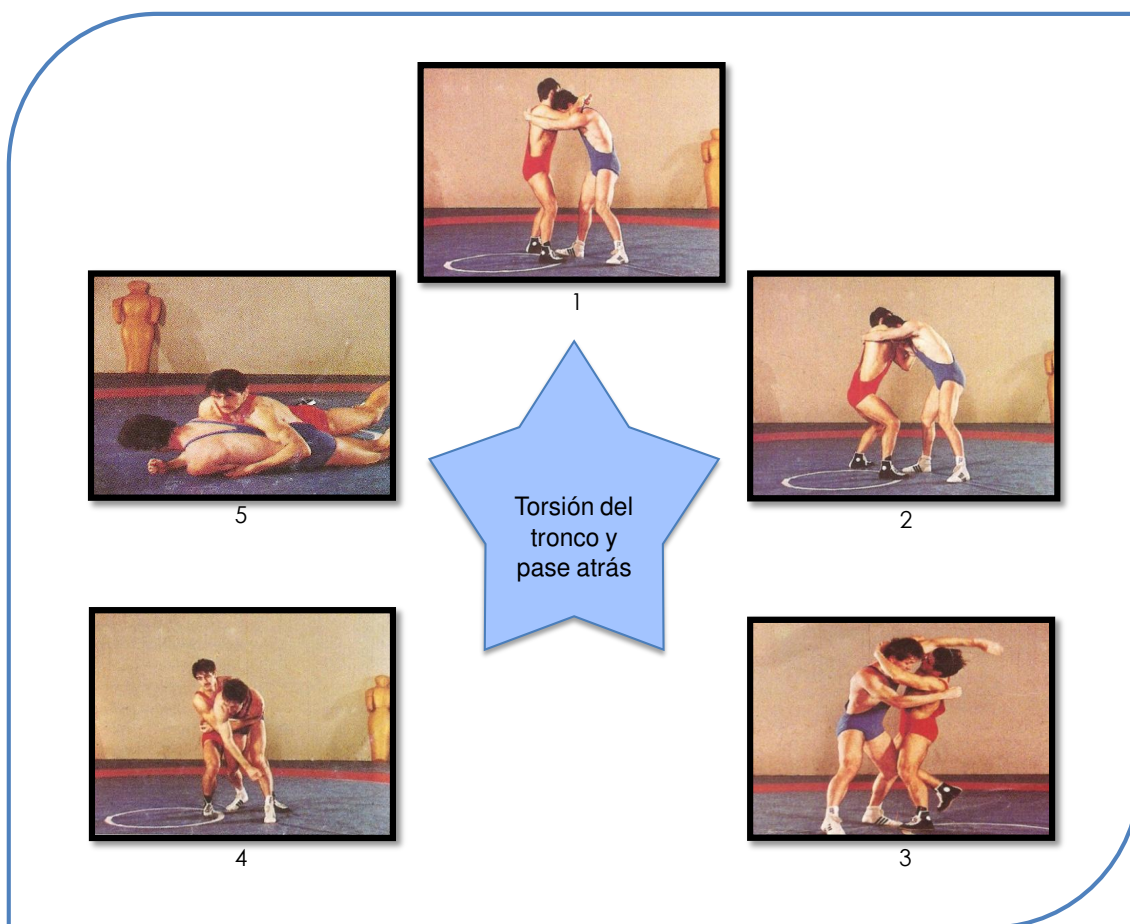


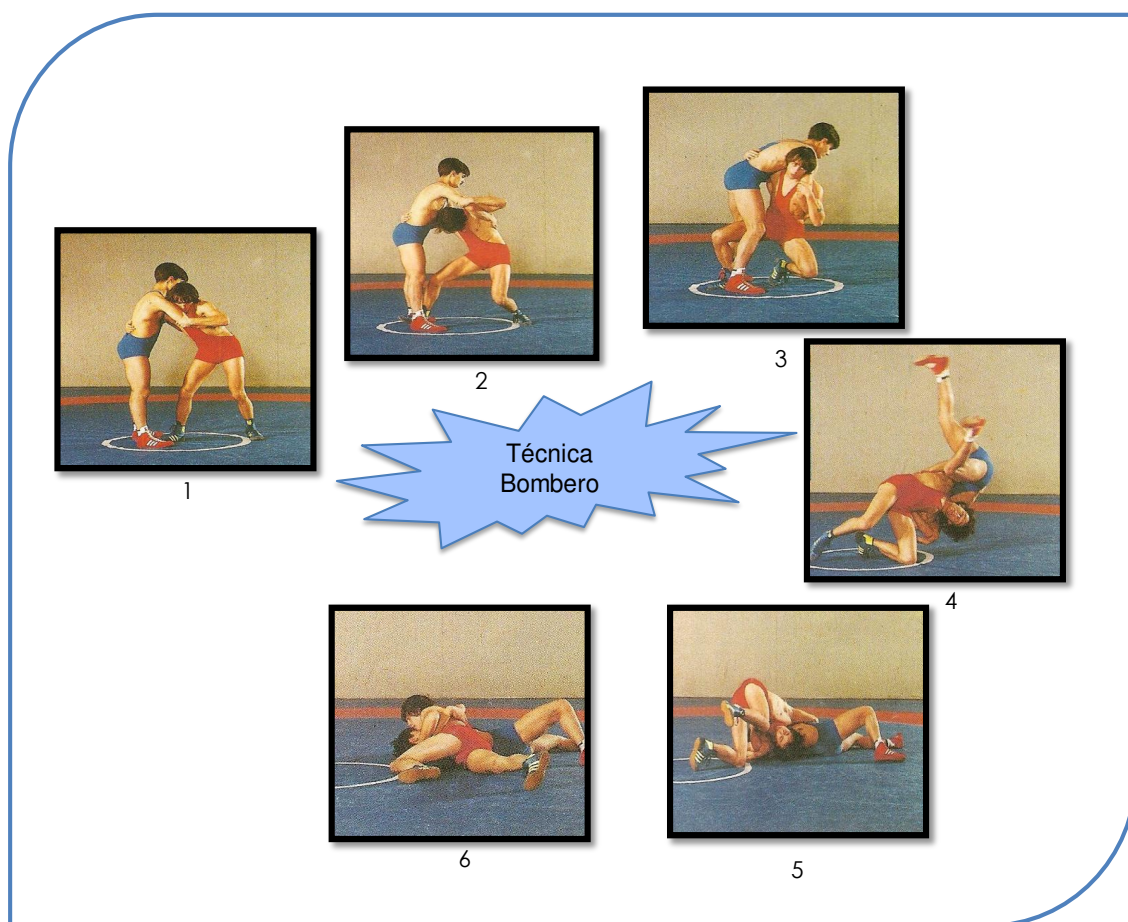
5

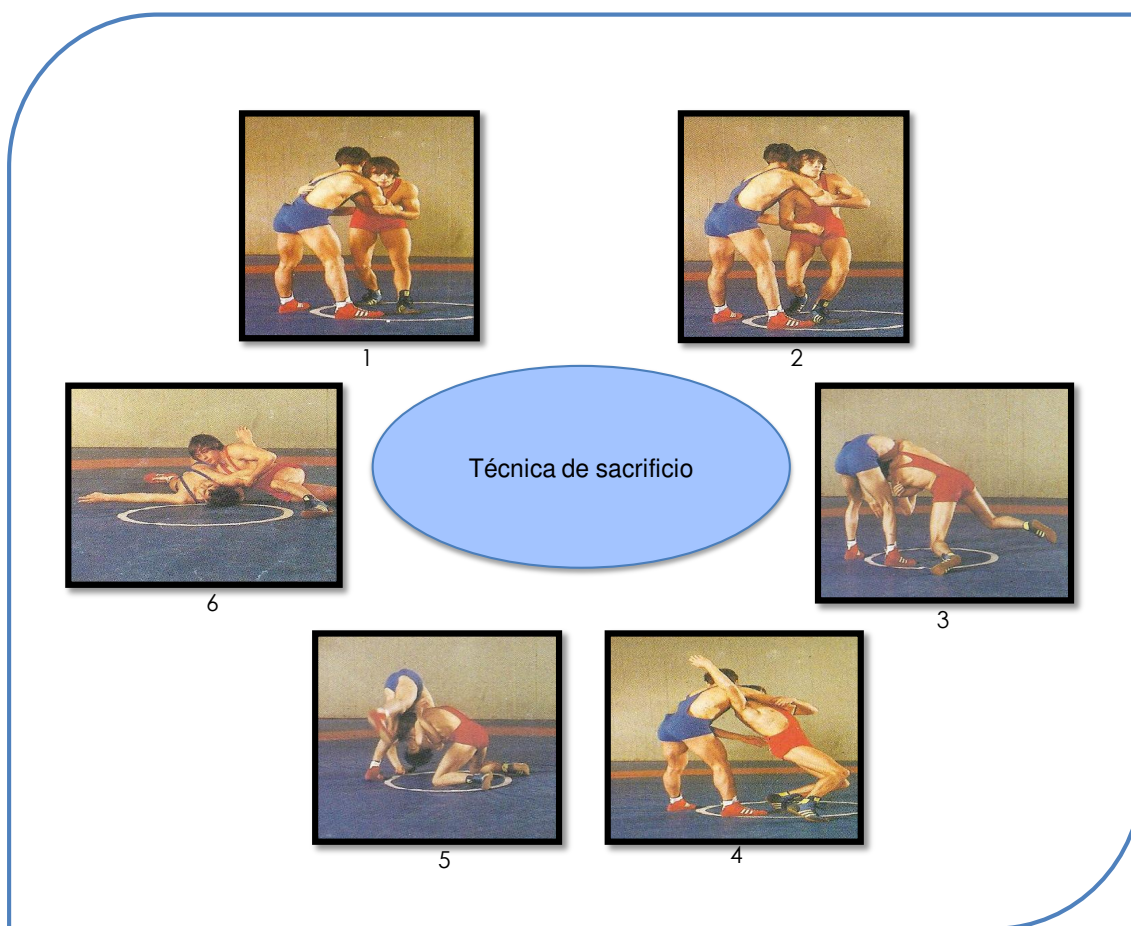
Doble agarre y
proyección de semi-
suplé

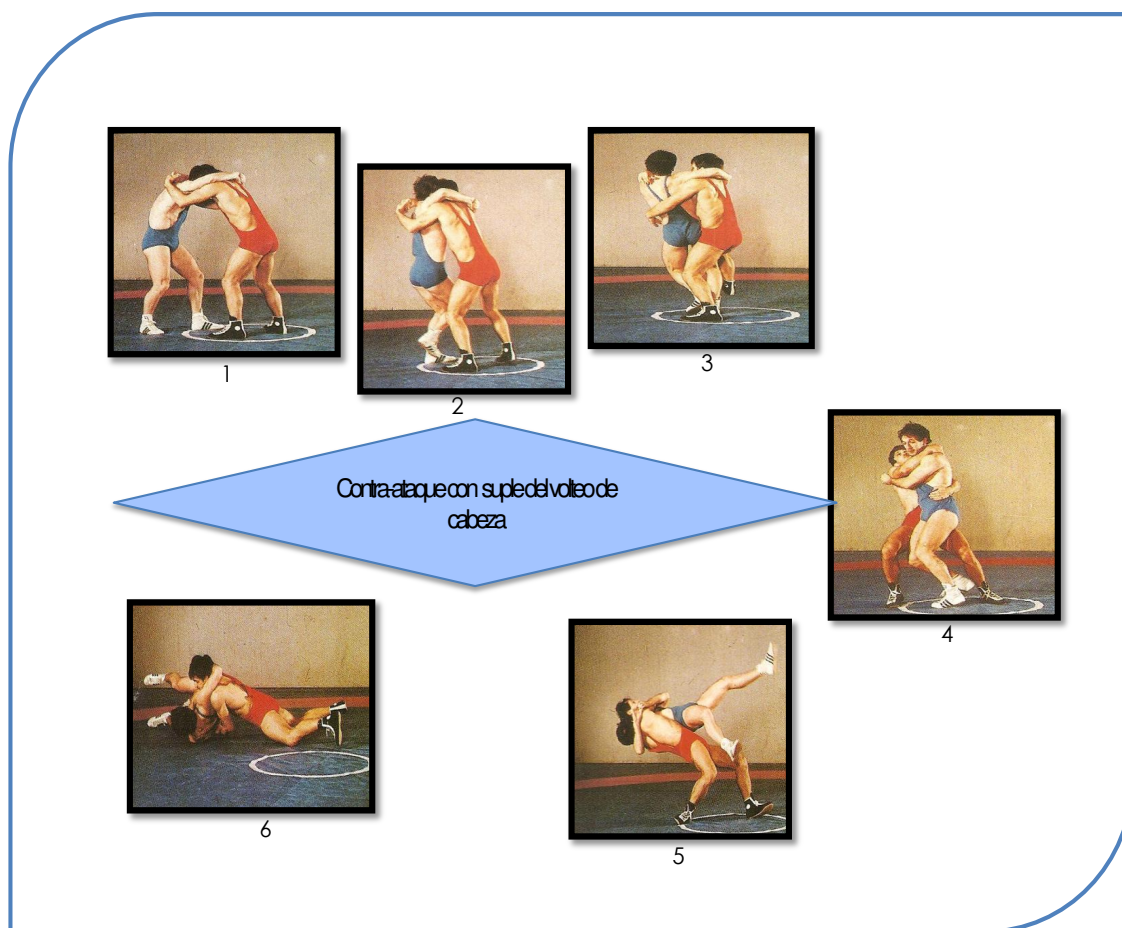


4

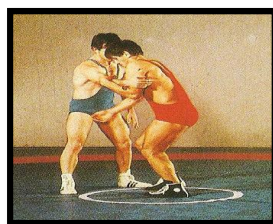




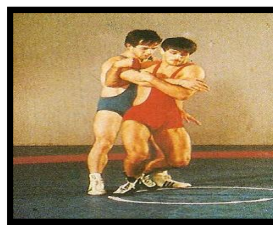




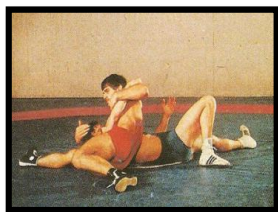
Proyección de volteo de brazo



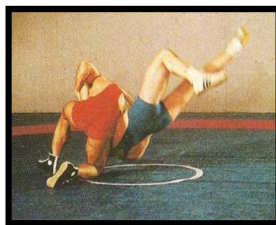
1



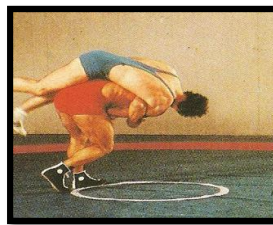
2



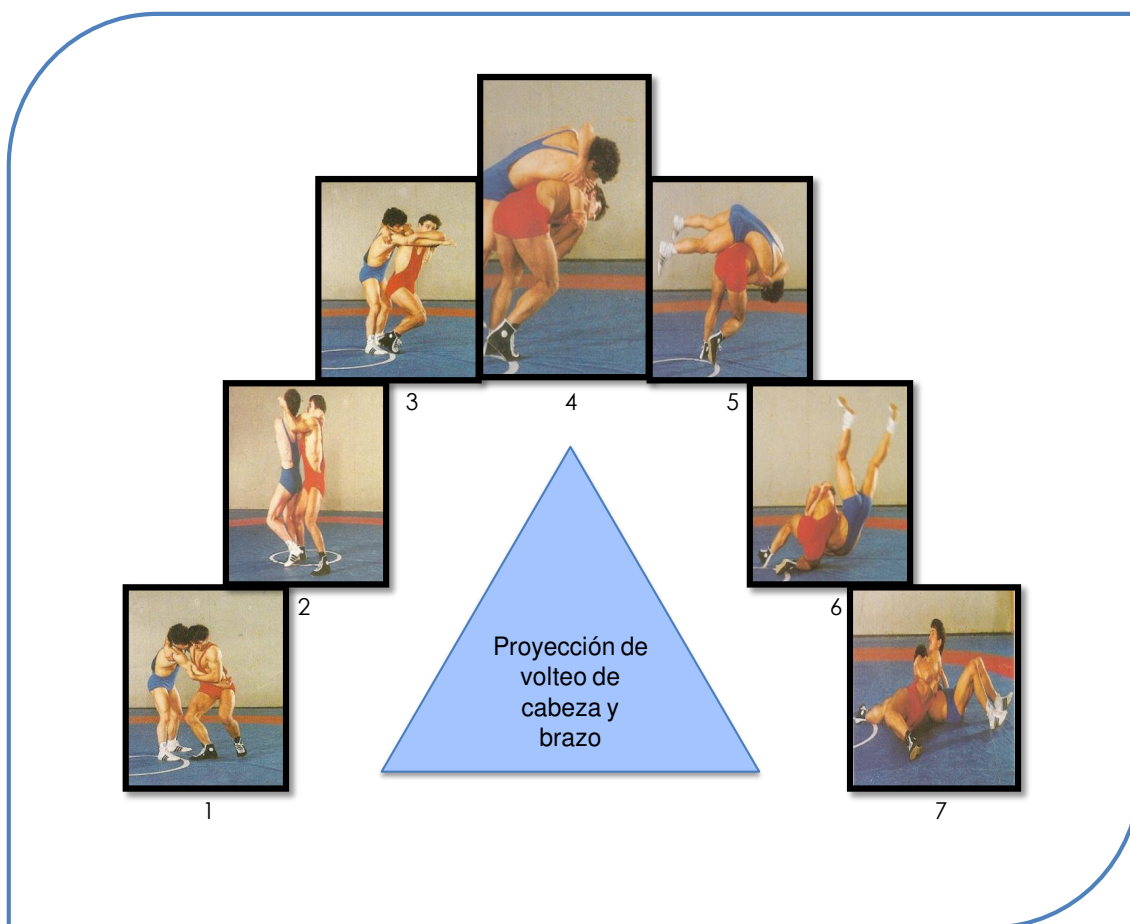
5

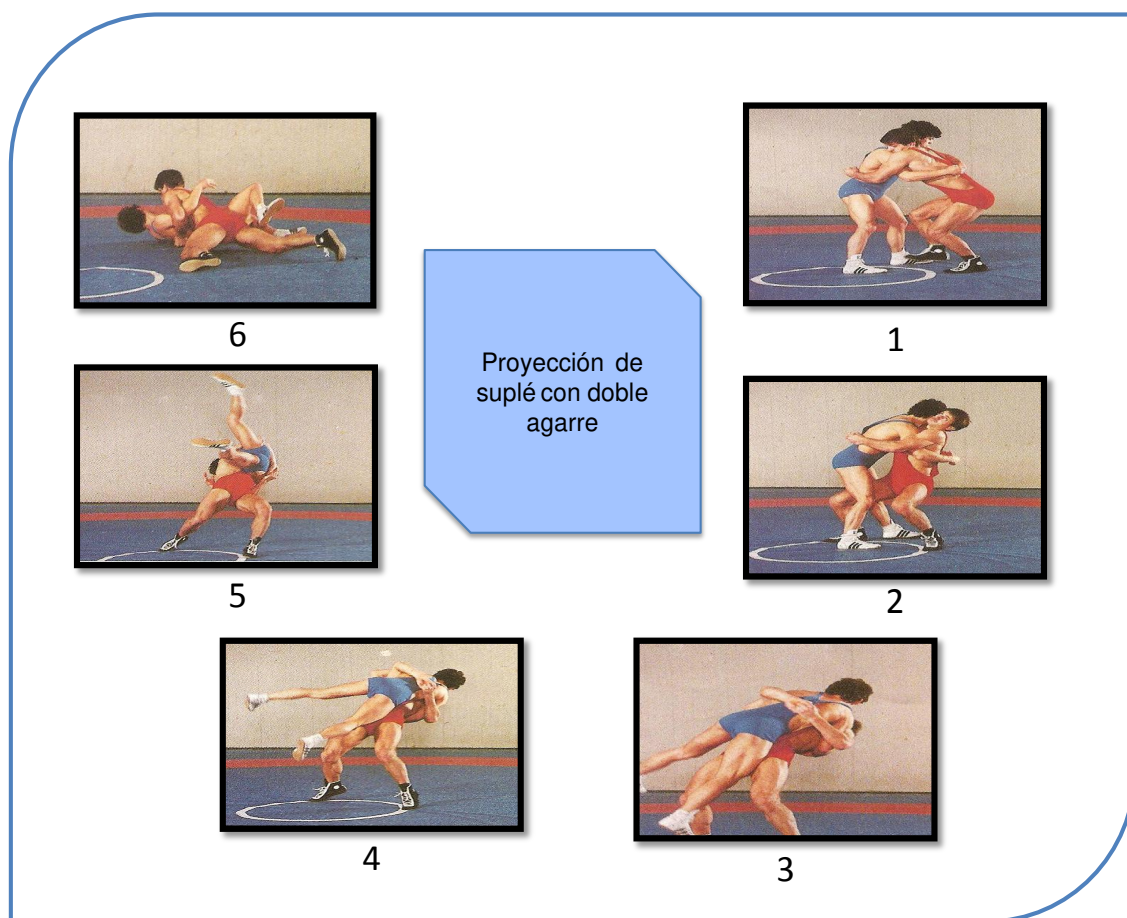


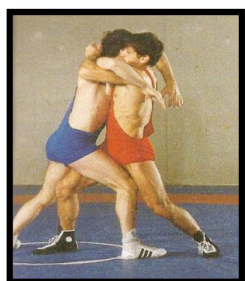
4



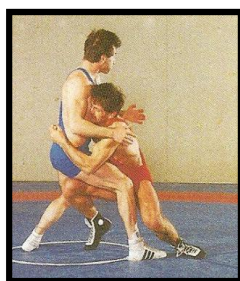
3





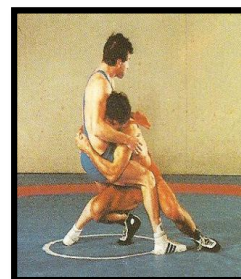


1

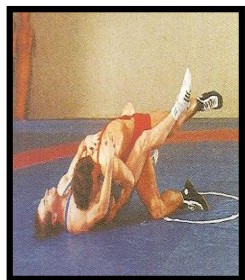


2

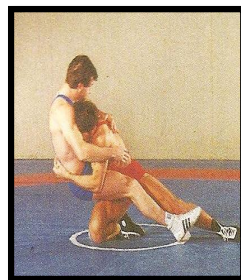
Agarre por debajo de las axilas y tackle con empujón al frente



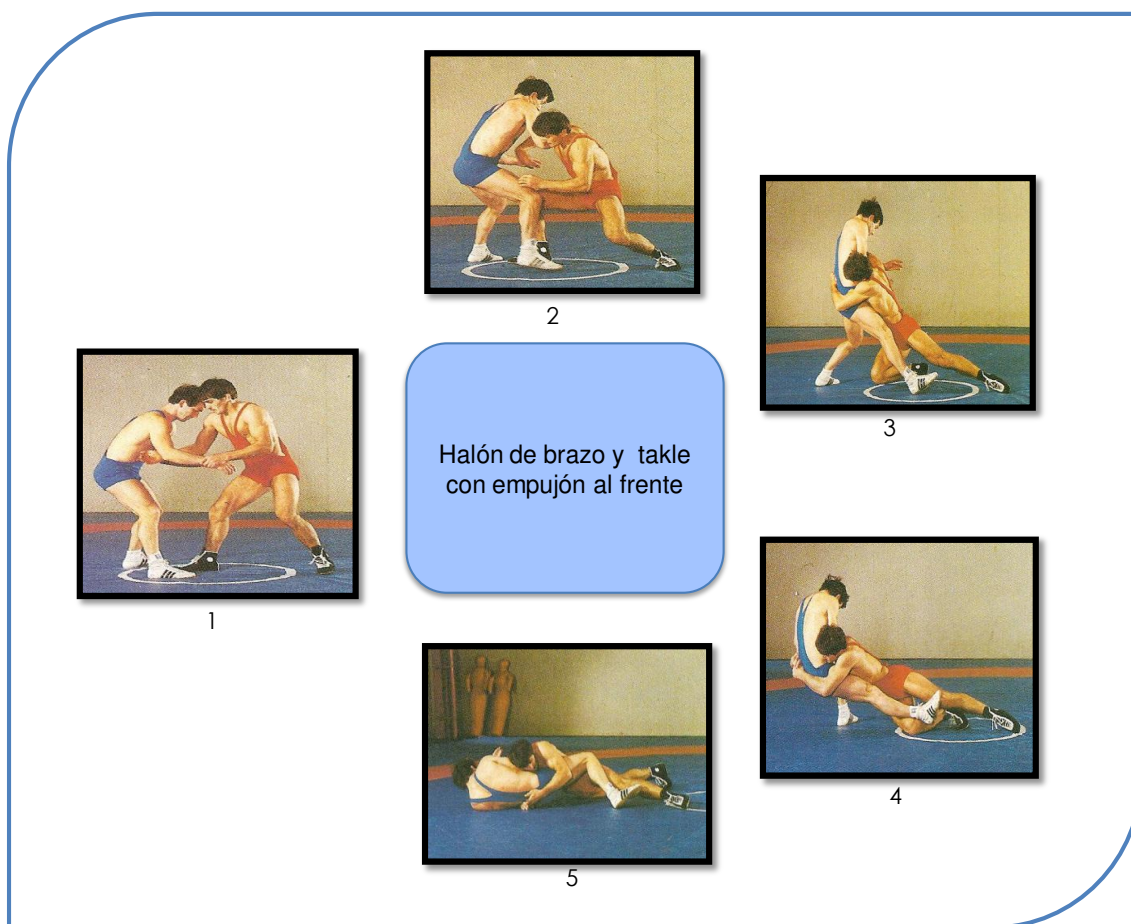
3

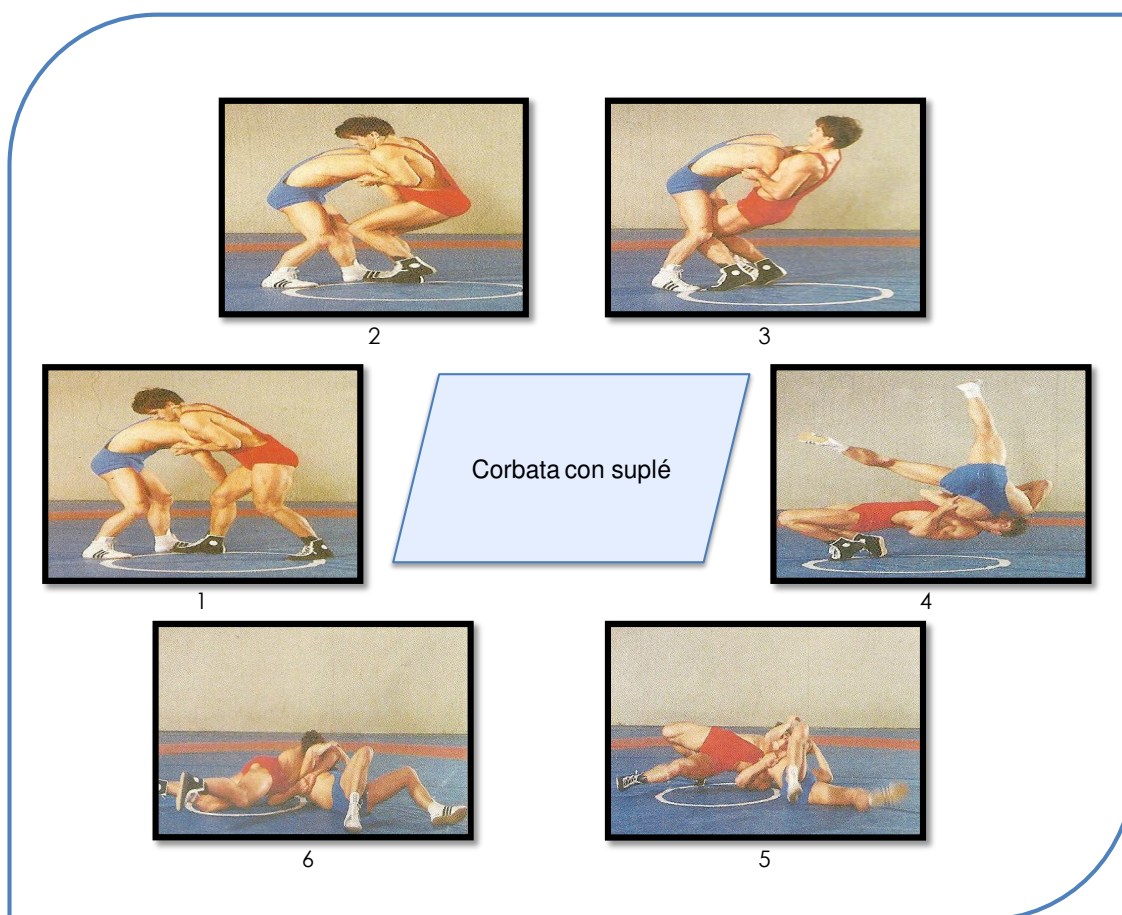


5

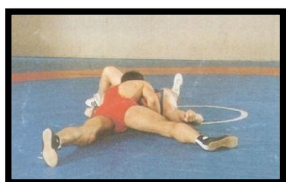


4

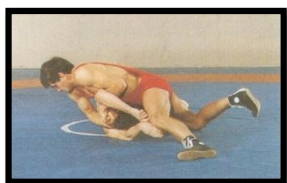




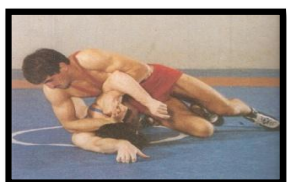
CATEGORÍA 10-11 AÑOS POSICION DE
CUATRO PUNTOS



6

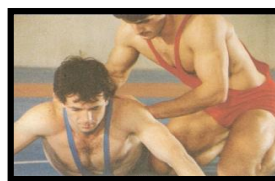


5

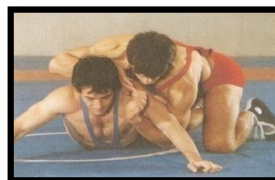


4

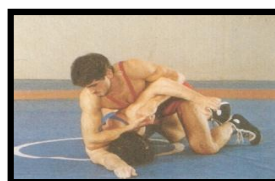
Virada o Voltereta
con media Nelson



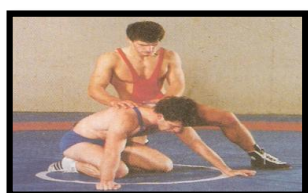
1



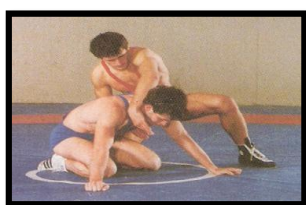
2



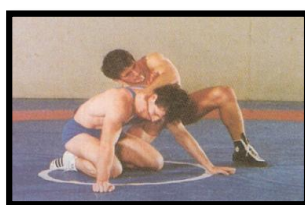
3



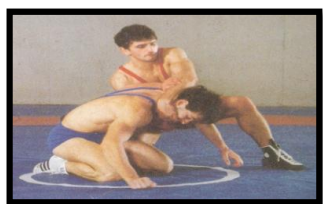
1



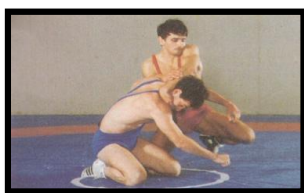
2



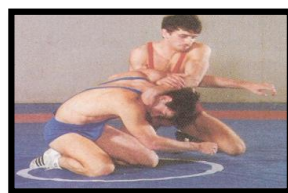
3



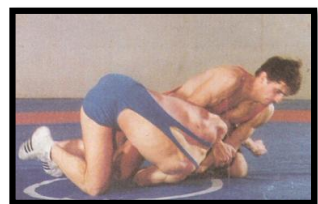
4



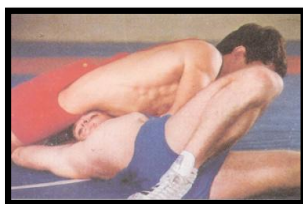
5



6

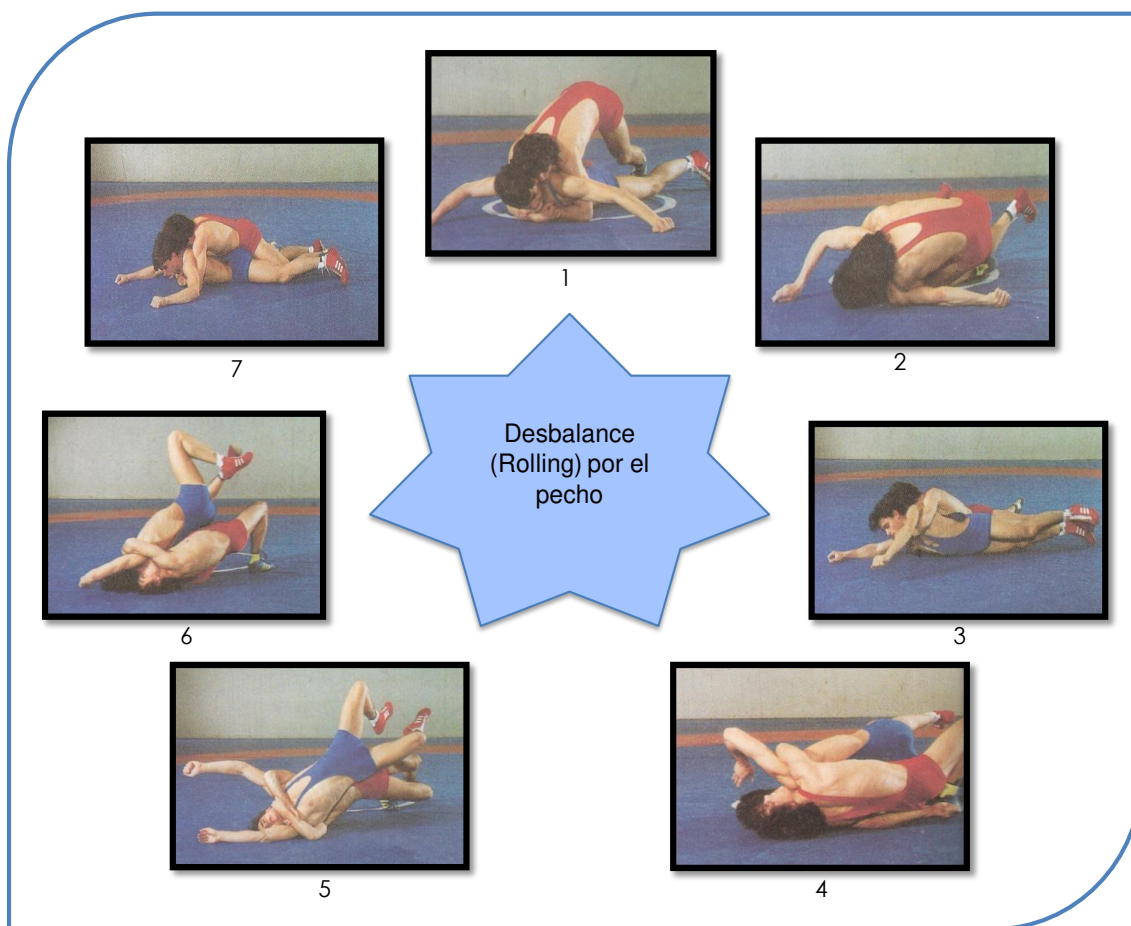


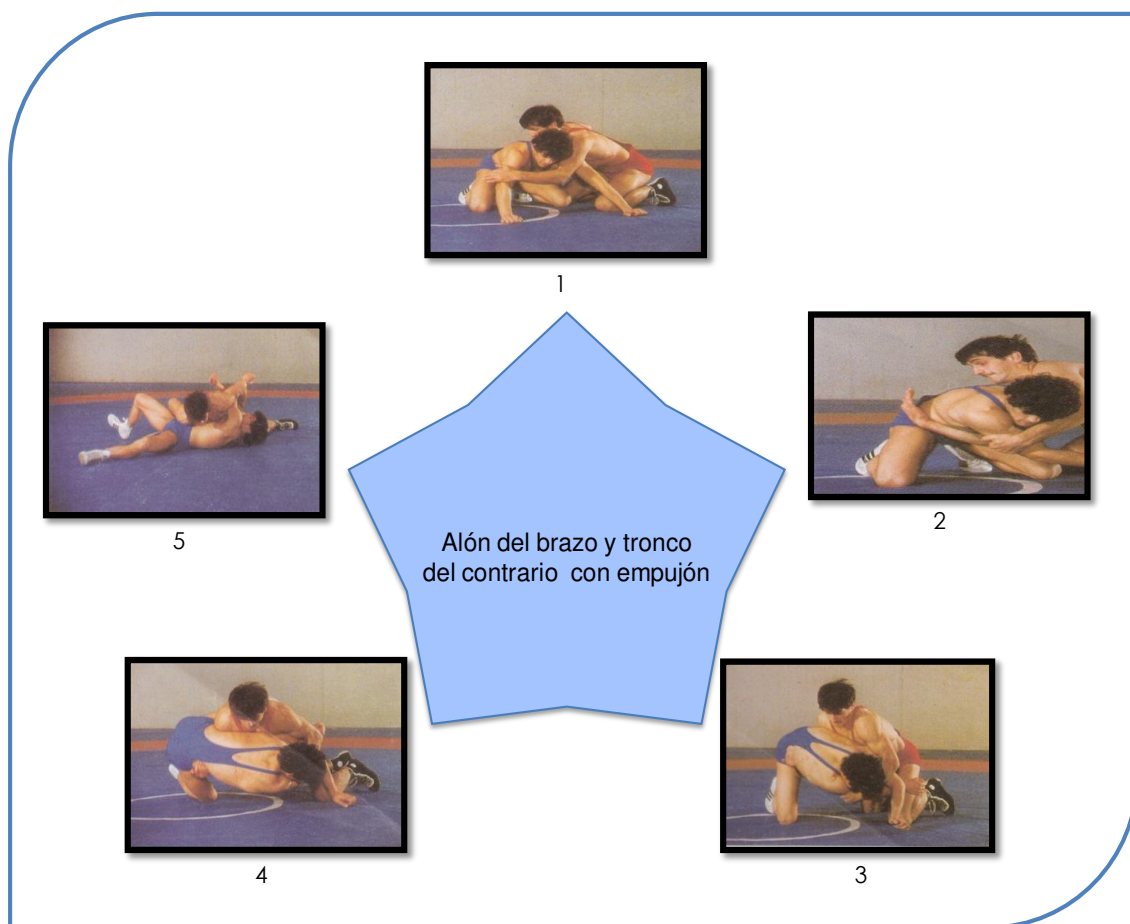
7



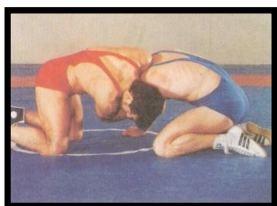
8

Palanca de brazo
y cuello

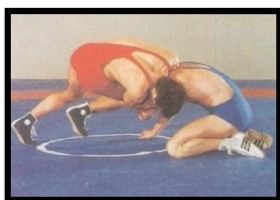




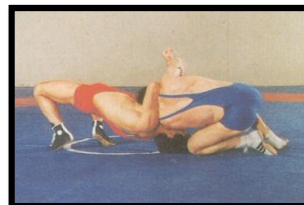
CATEGORÍA 12-13, 14-15 AÑOS Y CADETE.



1

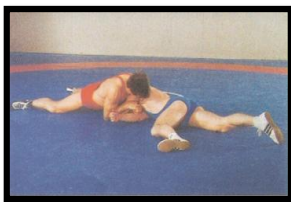


2

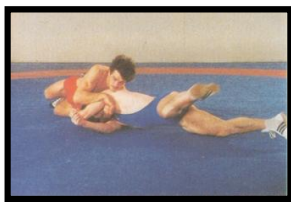


3

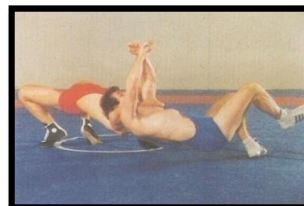
La Corbata: agarre de cabeza, brazo y giro completo



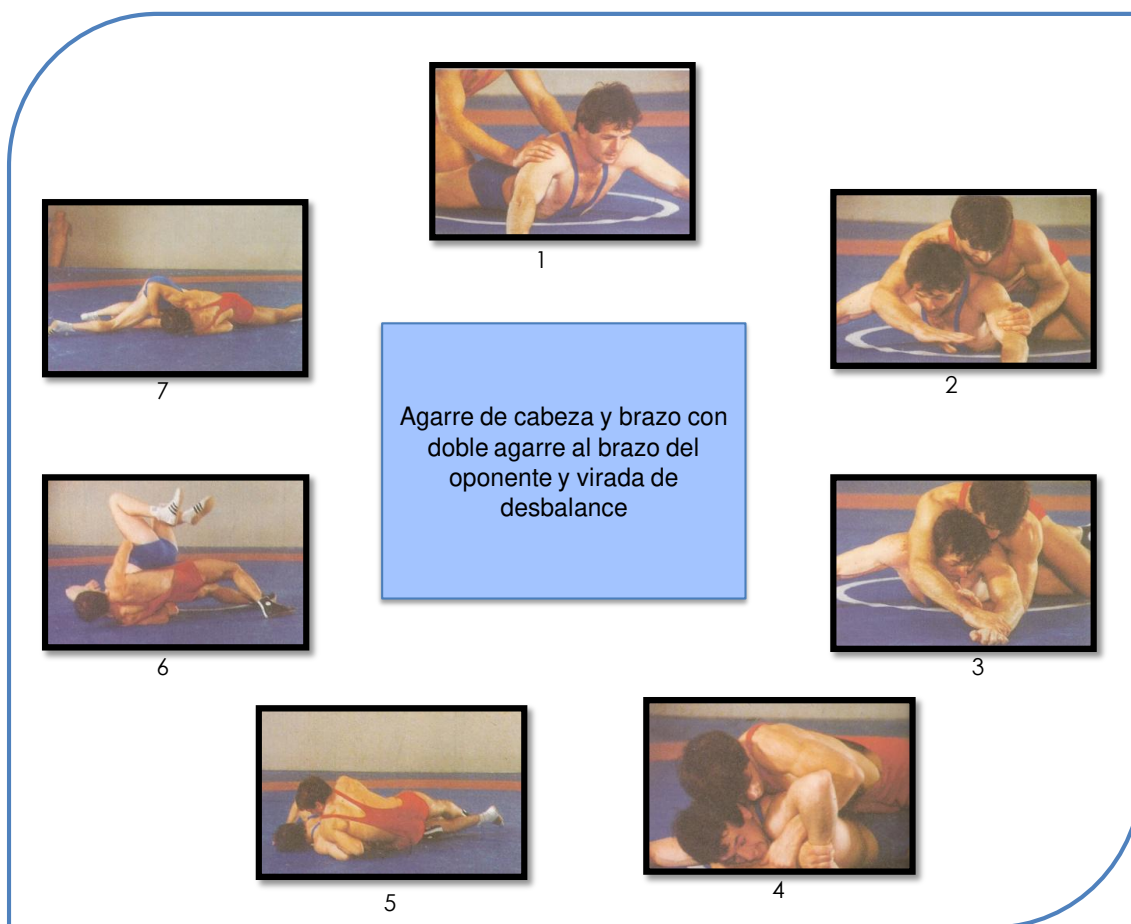
6

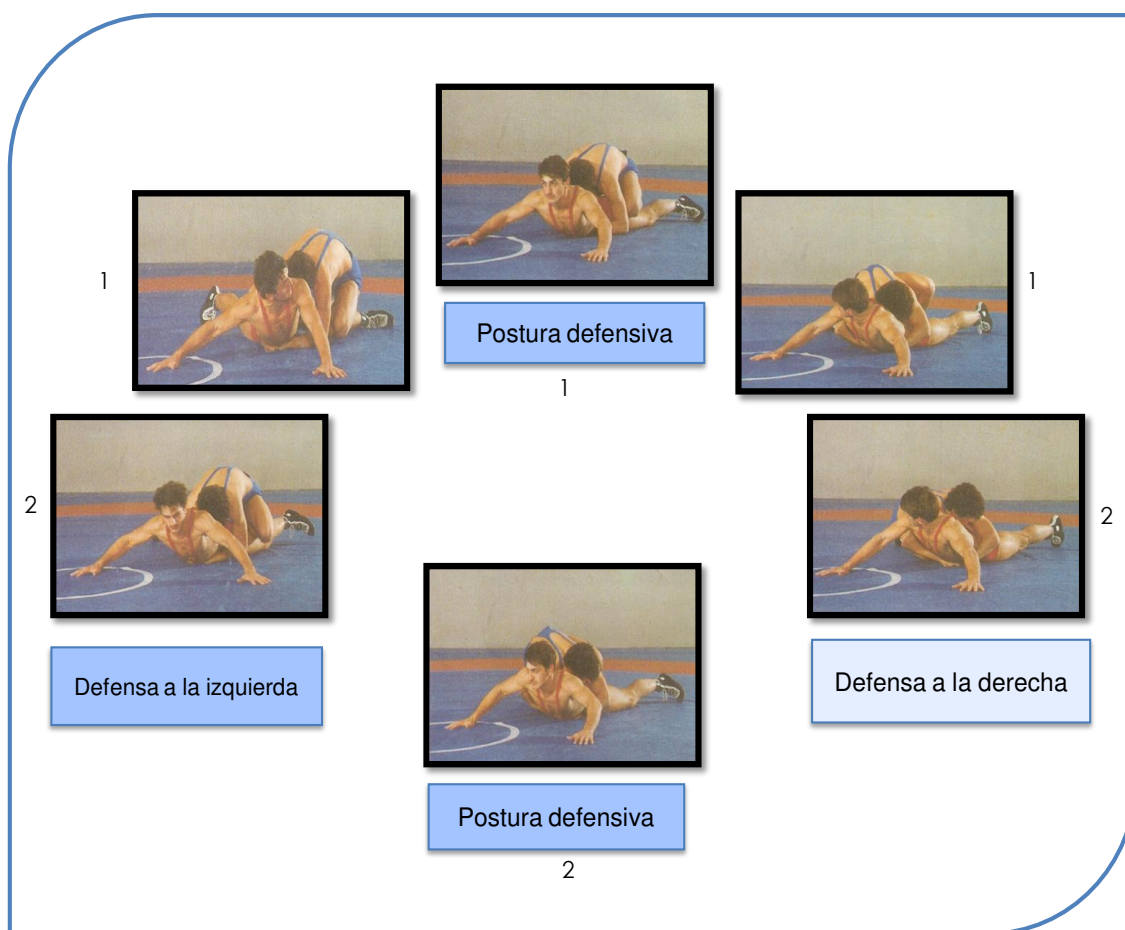


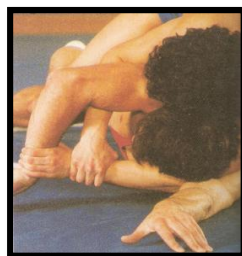
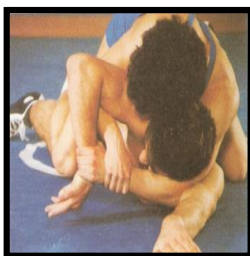
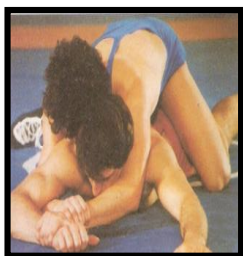
5



4



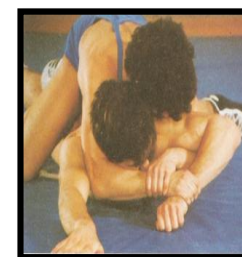
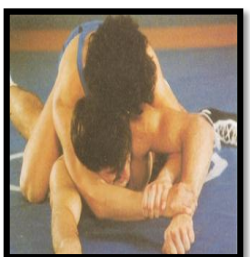
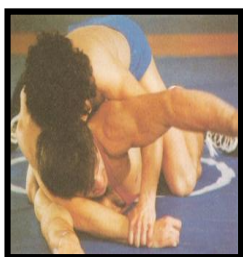


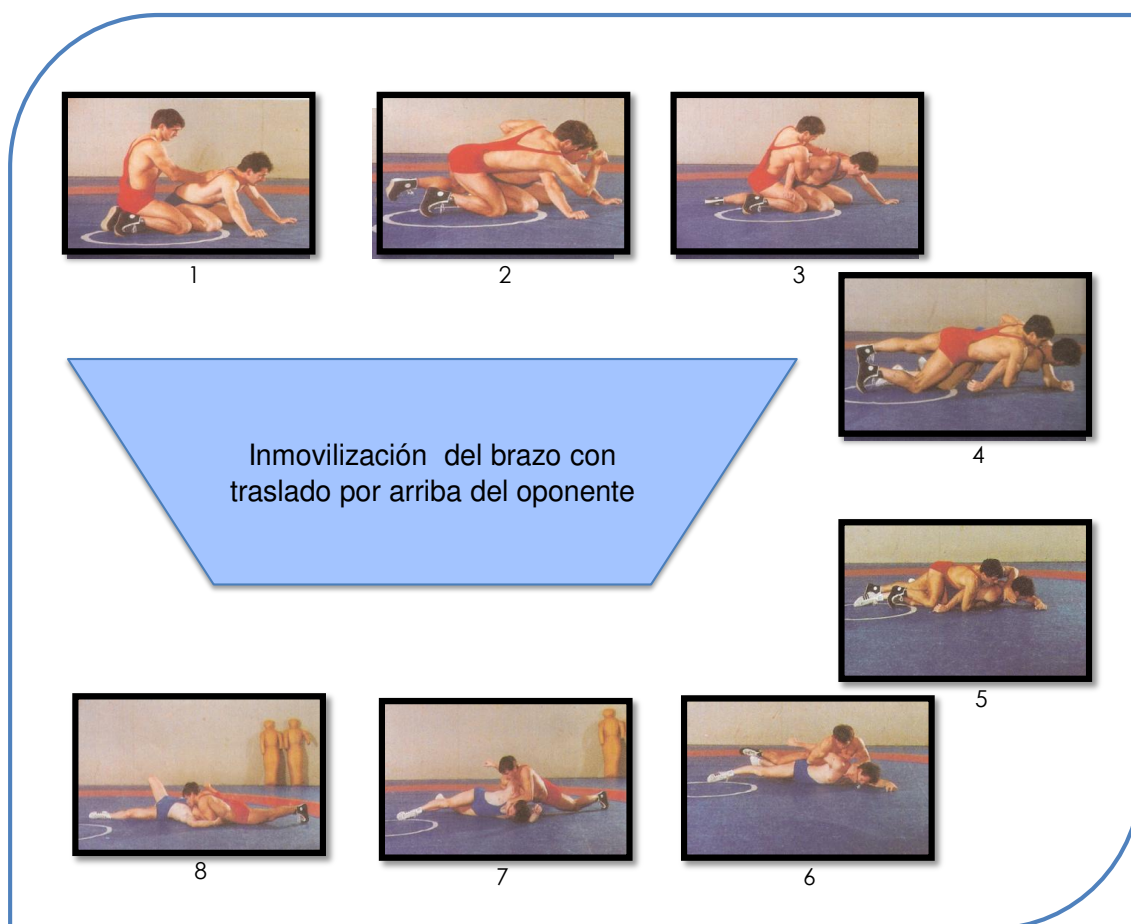


1

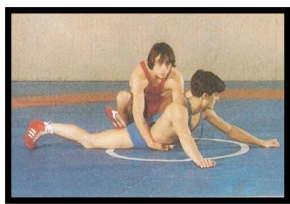
Defensa de los agarres de brazos derecho e izquierdo, se extiende el brazo con giro de abajo hacia arriba

2

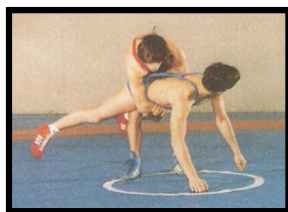




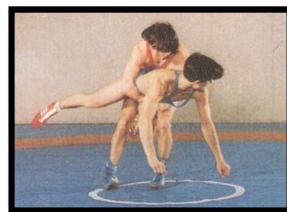
CATEGORÍA JUVENIL Y ADULTO EN CUATRO PUNTOS



1

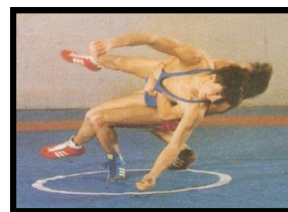


2

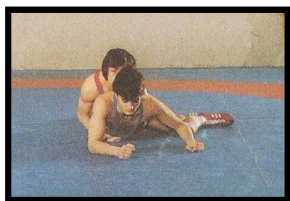


3

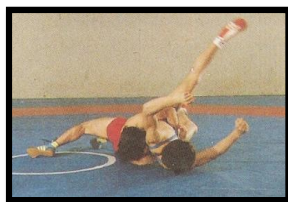
Desbalance (Rolling): despegando al oponente y proyección de suplé



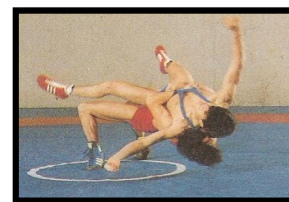
4



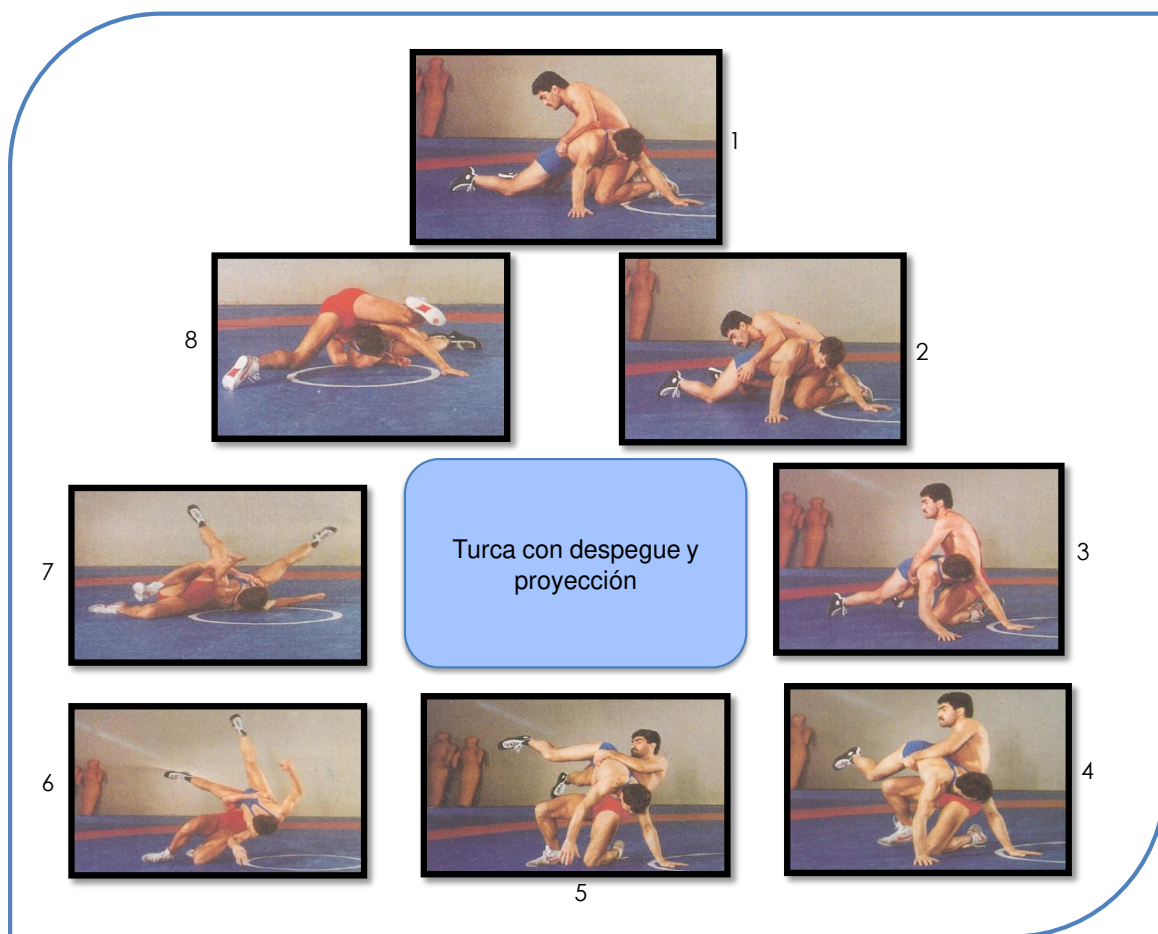
7

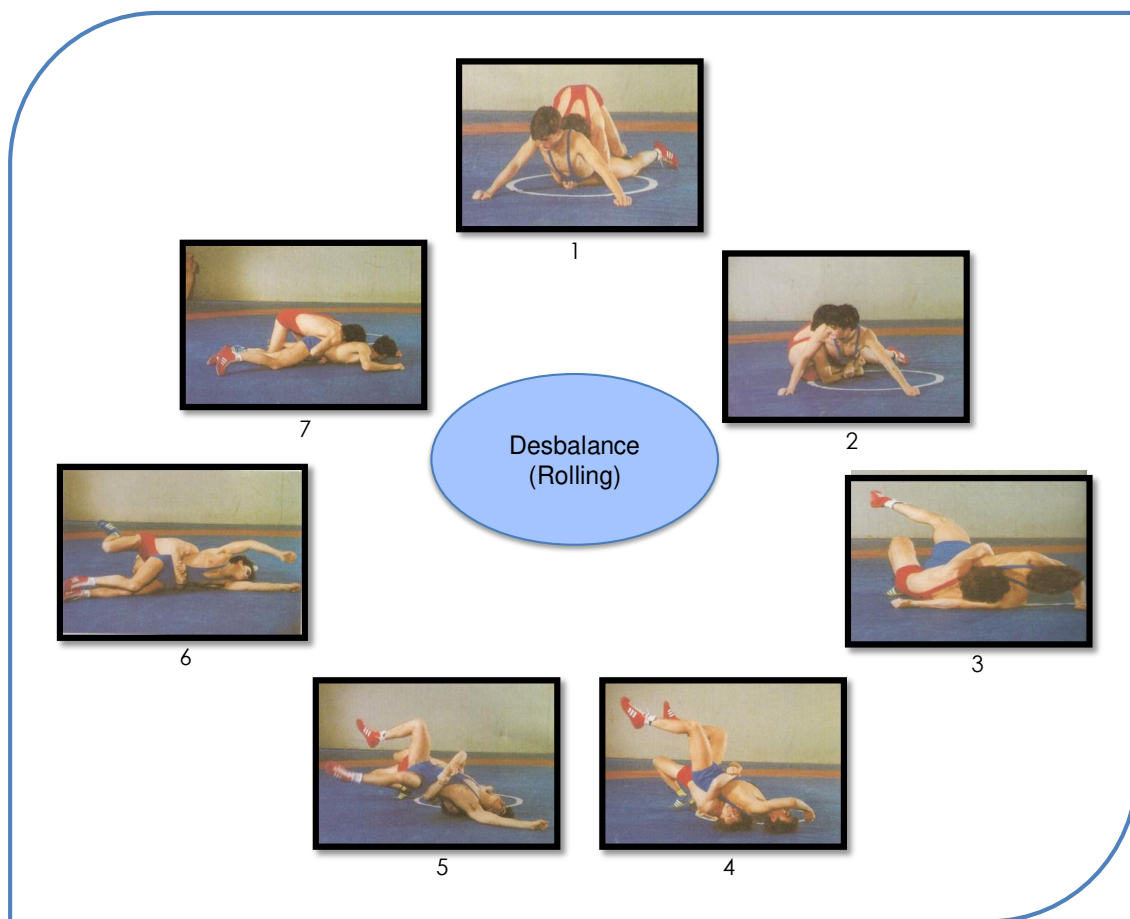


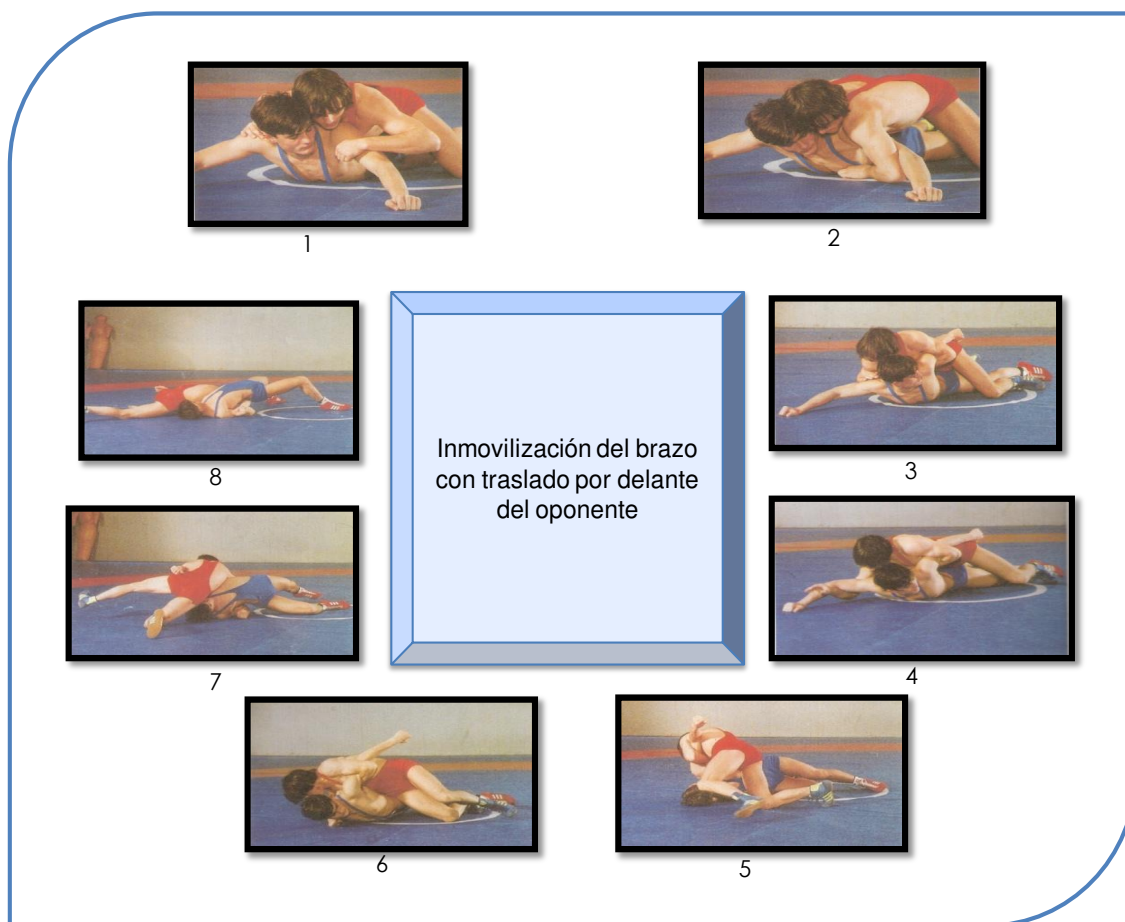
6



5









Hay que poner el cuerpo a tono para la actividad física

El acondicionamiento físico neuromuscular o calentamiento es una de las manifestaciones del deporte que tiene gran importancia, por ser el iniciador de preparar al atleta y su organismo para enfrentar un entrenamiento, una competencia u otro tipo de actividades

12. PREPARACIÓN DEL CUERPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

El acondicionamiento físico neuromuscular o calentamiento es una de las manifestaciones del deporte que tiene gran importancia, por ser el iniciador de preparar al atleta y su organismo para enfrentar un entrenamiento, una competencia u otro tipo de actividades

El calentamiento o acondicionamiento neuromuscular. Para nadie es un secreto que las grandes hazañas realizadas por el hombre en los últimos tiempos están estrechamente vinculadas al estudio, investigaciones científicas, a la búsqueda de mejores y más efectivos métodos y medios, para enfrentar con éxitos los grandes resultados en relación a tiempos, marcas y resultados competitivos, por supuesto el calentamiento es una de las manifestaciones del deporte que tiene gran importancia, por ser el iniciador de preparar al atleta y su organismo para enfrentar un entrenamiento, una competencia u otro tipo de actividades como pueden ser, una clase de educación física, una actividad terapéutica con el objetivo principal de predisponer el organismo para el rendimiento más adecuado y poder recibir una carga de trabajo fuerte. El calentamiento o acondicionamiento físico neuromuscular es una serie de ejercicios y actividades que se realizan antes de la actividad principal de un entrenamiento, que ayudan adaptar el organismo de un estado de descanso a recibir una carga mayor de actividad • Podríamos definirlo que es un conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad, donde la energía que se libera se manifiesta en forma de calor, elevando la temperatura de los músculos y del sistema corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición de los sistemas muscular, respiratorios, cardiovascular y nervioso y prepara al atleta psicofísicamente para actividades mayores. Para nuestros conocimientos debemos destacar las influencias favorables del calentamiento en los procesos fisiológico que se presentan en el organismo Sistema muscular • Disminuye la viscosidad muscular y articular. • Mejora la alimentación de energía y oxígeno. • Mejora los procesos neuro-muscular. Sistema cardiovascular. • Aumento de la frecuencia cardíaca. • Aumento de la presión sanguínea. • Aumento del volumen sanguíneo en circulación. Sistema respiratorio. • Aumento de la frecuencia y amplitud de la respiración

- Activa los mecanismos de regulación. Sistema nervioso.
- Provoca una mayor capacidad de reacción.
- Favorece el estado de excitación e inhibición.
- Activa el sistema neuro-vegetativo. Objetivos del calentamiento
- Prepara el organismo del individuo para recibir cargas mayores de intensidad en una clase, en la parte principal de un entrenamiento y en competencia.
- Armonizar el conjunto de los sistemas funcionales para mejorar la capacidad de rendimiento físico deportivo.
- Otro aspecto es el prevenir las lesiones. Aspectos a tener en cuenta para el calentamiento.
- Características de los deportistas individualmente
- De los deportes en cuestión.
- Para qué tipo de competencia se prepara.
- Particularidades de la actividad para la

cual se prepara el individuo. Tareas fisiológicas. • Prepara el sistema nervioso central y las funciones vegetativas de los individuos • Restablece la movilidad articular • Garantiza la preparación del aparato motor par las acciones que exigen del atleta esfuerzos musculares significativos Los métodos predominantes en el calentamiento activo. • Demostrativo. • Explicativo. • Demostrativo-explicativo. Medios para realizar para el calentamiento • Ejercicios de organización y control. • Ejercicios de desarrollo físico general.

- Habilidades motrices básicas. Procedimientos para realizar el calentamiento.
- Individual.
- Frontal.
- Hondas. Requisitos básicos para realizar el calentamiento
- Posición inicial.
- Demostración del ejercicio.
- Voz para comenzar.
- Conteo y corrección de errores.
- Voz para culminar. Condiciones para realizar el calentamiento
- Edad de los participantes.
- Tiempo de duración de la clase.
- Estado emocional.
- Tipo de deporte.
- Periodo en que se encuentra el proceso de entrenamiento.
- El nivel de los participantes.
- El clima.
- La hora del día. Tareas formativas.
- Formación de habilidades para realizar los movimientos con diferentes parámetros propuestos (grado de esfuerzo, amplitud, ritmo, destreza, etc.)
- Asimilación de algunos componentes o de la totalidad de los hábitos motores simples
- Creación de un sentido estético en la realización de los ejercicios Orientación de los ejercicios en el calentamiento general y especial
- Del inicio al final.
- Del principio del ciclo al final del ciclo.
- De novatos a maestros. Formas de calentamientos
- Activo.
- Pasivo.
- General.
- Específico. Forma de calentamiento activo
- Por separado.
- Continuo en cadena.
- En el lugar.
- Sobre la marcha. Orden de realización de los ejercicios.
- Lubricación.
- Trote.
- Péndulos.
- Flexiones y extensiones.
- Torsiones.
- Círculos. Consideraciones para la motivación del calentamiento.
- Demostración impecable de los ejercicios por parte del profesor.
- Cambiar la forma del calentamiento.
- Cambiar el frente de la formación.
- Cambiar el ritmo y ejecución del conteo.
- Utilizar juegos y música.
- Realizar uno o dos ejercicios nuevos que requieran de mucha coordinación.
- Realizar juegos de habilidades y que falle se castiga con actividades de ejercicios. Exigencias para realizar los ejercicios.

- Correcta coordinación.
- Eficacia.
- Motivación.
- Independencia.
- Exactitud. Recomendaciones metodológicas.
- Realizar la lubricación articular antes de realizar cualquier tipo de actividad.
- Comenzar el calentamiento sobre la marcha.
- No debe comenzar con movimientos rápidos, caminando, trote, carreras, saltos etc.
- Se deben utilizar dentro los ejercicios diferentes grupos y posiciones iniciales
- Se debe comenzar con movimientos de menor a mayor grado de libertad, complejidad y ritmo de ejecución
- En edades tempranas no deben utilizarse ejercicios con doble o triples empujones.
- La actividad del juego debe estar precedido por la preparación del aparato osteomioarticular.
- El tiempo entre el final del calentamiento y el comienzo de la parte principal no debe exceder de los tres minutos.

13. EL ENTRENADOR: MAESTRO, GUÍA Y EJEMPLO

En la incommensurable labor de hacer patria, a través de la formación de hombres y mujeres útiles a la sociedad, no es posible descuidarse en la tarea de capacitar y entrenar al atleta de lucha.

El entrenador deportivo de lucha. En el proceso de aprendizaje desde su inicio, desarrollo, consolidación y llegar a la maestría deportiva, siempre está presente la figura de un entrenador, el cual es uno de los protagonistas de los grandes resultados del atleta, pudiéramos señalar que es el elemento más importante de todos, sin restarle valor a los demás. Señalaba en una oportunidad el miembro del Buró de la FILA y secretario de la comisión técnica de ese organismo internacional (G. Rolle) que es más difícil crear un entrenador de alta excelencia que un luchador de alta maestría, está claro, ya que los cambios constantes del reglamento obligan al entrenador a la superación y adquisición de nuevos conocimientos técnico-tácticos y metodológicos novedosos para poder llevar a sus pupilos a grandes resultados deportivos y esto lo sitúa en los procesos de la investigación en la autopreparación, en realizar posgrados afines de su deporte o que puedan contribuir con su desarrollo, en cursar estudios académicos de la maestría y del doctorado, es un camino largo pero fructífero y con resultados positivos.

Tareas del entrenador. • Participa en la captación de los atletas que inician y los selecciona por edades. • Es el que está facultado para confeccionar y aplicar los test pedagógicos y realizar sus evaluaciones. • Mantiene una estrecha vinculación con los padres de los atletas, a través de reuniones, charlas, etc. • Realiza la caracterización del grupo o equipo. • Desarrolla el programa de estudio técnico-táctico. • Vela constantemente por la disciplina del colectivo y de forma individual. • Se preocupa por la salud de los pupilos. • Es el encargado de seleccionar los talentos deportivos. • El entrenador es el encomendado en las clases teóricas, al principio y final del entrenamiento, y en todo momento de

aplicar, enseñar y desarrollar los valores a sus atletas. • En el proceso de enseñanza a todos los niveles de forma integral proporciona el cumplimiento el profesor de lucha. Las acciones a desarrollar el entrenador. • Es sistemático, puntual en los horarios de los Entrenamientos. • Participa en campamentos e intercambios y copas. • Desarrolla competencias estatales, zonales y nacionales. • Control de los combates que se realizan y en el trabajo de esquina con las orientaciones técnico-táctica a desarrollar. • Efectúa los análisis del trabajo y su comportamiento. • Realiza una actuación pedagógica total. El entrenador ideal de lucha olímpica. • Aval técnico. • Liderazgo. • Protagonismo.

- Organización.
- Investigador.
- Inteligente.
- Disciplinado.
- Paciente, dedicado, consagrado, educado, atento, con aplomo.
- Tomar correctas decisiones.
- Practicar la ética del deporte y ser ejemplo. dentro del gimnasio como fuera del mismo.

14. LOS VALORES EN EL DEPORTE

La actividad física y el deporte, por si mismo, no son generadores de valores sociales y personales, sin embargo, si son excelente terreno para empeñarse en el hecho de educar y promocionar los valores que contribuyan a la formación de hombres y mujeres comprometidos con la patria, entre otros honest@s, con voluntad, respetuos@s, con un sentido ético y

Los valores La actividad física y el deporte, por si mismo, no son generadores de valores sociales y personales, no obstante si es un excelente terreno para la promoción y desarrollo de un conjunto de valores aplicables a la vida. Dependiendo siempre del uso acertado o no, que de la actividad física se haga, se promocionarían valores loables para la persona y su colectividad o por lo contrario detestables para sí mismo y su contexto sociales necesario entonces, comprometerse, empeñarse en el hecho de educar y promocionar los valores sociales y personales cuando se practican actividades físicas y deportivas. Son muchos los autores que expresan y resumen en la necesidad de utilizar los valores como fuente educadora y de preparar un atleta integral podemos mencionar a, (Weiss 1984, Romance 1984, Bredemeier 1984). A partir de los resultados obtenidos y por las investigaciones realizadas por otros especialistas científicos en los valores como son M. Gutiérrez, San Martín (1995) estos autores concluyen que los valores más propicios de alcanzar a través de la educación física y el deporte son los siguientes. Valores sociales y personales.

- la honestidad.
- moral deportiva y personal.
- voluntad.
- la práctica de la solidaridad.
- compañerismo.
- responsabilidad.
- cuidado de la propiedad social y personal.
- respeto a sus semejantes.
- la práctica de las relaciones éticas.
- sentido de pertenencia.
- hábitos higiénicos y personales.
- compromisos personales y sociales.
- ejemplo personal.
- cultura de errores.

Distribución de los valores por edades para trabajarlos en el deporte de lucha. Es recomendable utilizar en cada momento y espacio el valor necesario, pero siempre aquellos que están relacionados con su edad y desarrollo deportivo. 8-9 años. • obediencia. • sinceridad. • orden. 10-12 años. • fortaleza. • perseverancia. • laboriosidad. • paciencia. • responsabilidad. • justicia. • generosidad. 13-15 años.

- pudor.
- sobriedad.
- sociabilidad.
- amistad.
- respeto.
- sencillez.
- patriotismo. 16-20 años.
- prudencia.

- flexibilidad.
- comprensión.
- lealtad.
- audacia.
- humanidad.
- optimismo.

Los autores. Arthur Jerez Pérez y José Ramos Cardoso Queremos hacer mención y reconocimientos para aquellos que de una forma u otra pusieron su granito de arena para la confección del siguiente programa de preparación del atleta de lucha. Se comenzó con un proceso de recopilación de datos y de materiales didácticos ilustrativos distribuido en muchos casos por la FILA, además del espacio que nos permitió la federación de lucha de Venezuela con su preocupación de contar con el apoyo de un manual técnico-táctico metodológico para todos los profesores de lucha y educadores físicos del país, por tales motivos le estamos agradecidos a ambas federaciones, no podemos nunca olvidar el apoyo especial la consagración y amor que dedicó en la realización de los ejercicios de gimnasia básica (acrobacia) el atleta campeón mundial en las anillas y tres veces medallista Panamericano Regulo Carmona Moreno, además las recomendaciones metodológicas que aportó a los elementos de la gimnasia deportiva, utilizados por los luchadores como la acrobacia, desde este espacio te damos las gracias y lo hacemos extensivo al Lcdo. Osmany González Pérez, (técnico cubano) por sus aportes y ayuda. es justo reconocer a los atletas de lucha que se prestaron como modelos para diferentes tomas fotográficas, son los casos de Hernany Acosta y Luis Bravo. Agradecemos al Lcdo. Gustavo Rolle Fernández por autorizarnos a la utilización de notas y datos personales siempre que se utilizaran en bien del colectivo y la lucha venezolana. Finalmente gratificamos a Raico Acosta e Irvin Leal por todos los aportes de diseños que motivaron la realización del manual. Y un agradecimiento especial a la Lcda., Yamira Acosta por su valioso aporte en la revisión y corrección de todo el material.

Este trabajo está apoyado en formatos y métodos novedosos con un lenguaje sencillo, propio de los técnicos venezolanos y con un objetivo final, de ayuda técnica-táctica y metodológica que pueda contribuir a enriquecer los conocimientos del deporte de lucha, solamente en este manual faltaría el criterio más

importante, la práctica, que será en última instancia la que ofrecerá el más riguroso dictamen sobre su aplicación. A todos ustedes, nuestro más profundo agradecimiento Los autores

APÉNDICE PRÁCTICO

APLICACIÓN INTEGRAL AL FOLKSTYLE / SCHOLASTIC WRESTLING

Este manual, en su totalidad, puede utilizarse para desarrollar y potenciar la lucha escolar de Estados Unidos. Sus fundamentos técnicos, defensas, ejercicios, métodos de enseñanza, planificación, preparación física, táctica, psicología y valores forman una base más amplia que una simple guía de reglas. La adaptación necesaria no cambia el propósito formativo de la obra: ajusta la ejecución y la estrategia al sistema Folkstyle o Scholastic Wrestling.

PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN

Conservar la progresión pedagógica y el desarrollo integral del atleta; adaptar puntuación, posiciones de reinicio, control superior e inferior, escapes, reversals, near fall, límites de agarre y procedimientos propios de la normativa escolar vigente.

DOS CAPAS DE TRABAJO PARA EL ENTRENADOR

BASE QUE APORTA EL MANUAL

- Iniciación por edades.
- Coordinación, movilidad y acrobacia.
- Fuerza, calentamiento y preparación física.
- Posturas, desplazamientos, ataques y defensas.
- Planificación, evaluación, táctica y valores.

AJUSTE ESPECÍFICO FOLKSTYLE

- Trabajo desde neutral, top y bottom.
- Control, riding y mat returns.
- Escape, reversal y near fall.
- Locked hands, stalling y acciones ilegales.
- Puntuación NFHS y reglas de la asociación estatal.

ruta de uso

Paso	Acción
1	Enseñar el fundamento con la progresión técnica y metodológica del capítulo correspondiente.
2	Practicar la acción desde la posición Folkstyle aplicable: neutral, superior o inferior.
3	Asignar objetivo reglamentario: takedown, escape, reversal, control, near fall o fall.
4	Evaluar seguridad, legalidad, control real y transferencia a una situación de combate.

Alcance: este apéndice orienta la adaptación del entrenamiento; no sustituye el NFHS Wrestling Rules Book, las interpretaciones arbitrales ni las políticas de la asociación estatal.

MATRIZ DE TRANSFERENCIA

TODOS LOS CAPÍTULO APLICADOS AL FOLKSTYLE · PARTE 1 DE 2

La relación no es solamente técnica. Cada capítulo aporta una pieza del desarrollo integral del luchador escolar; el entrenador añade el contexto reglamentario y competitivo de Estados Unidos.

Cap.	Aporte del manual	Aplicación directa al Scholastic Wrestling
1	Inicio temprano	Progresión motriz, disciplina, postura básica y aprendizaje seguro antes de especializar.
2	Captación y selección	Observar coordinación, equilibrio, disposición y aprendizaje; evitar excluir por maduración tardía.
3	El deporte entra por el juego	Juegos de reacción, agarre, base y control que preparan neutral, top y bottom.
4	Potencial deportivo	Evaluar capacidades físicas y psicológicas útiles para el rendimiento escolar a largo plazo.
5	Programas de enseñanza	Convertir objetivos, tareas y controles en ciclos escolares medibles y progresivos.
6	Movimientos del cuerpo	Acrobacia, caídas, giros, puentes y movilidad para defender, escapar y reducir riesgo.
7	Flexibilidad y dureza	Movilidad funcional, resiliencia y tolerancia al esfuerzo sin sacrificar técnica ni seguridad.

LECTURA PRÁCTICA DE LOS CAPÍTULOS 1-7

Estos capítulos construyen la base: primero el atleta aprende a moverse, caer, girar, coordinar, jugar y comprender tareas. En Folkstyle, esa base permite enseñar con mayor seguridad el contacto, la presión, la defensa y la continuidad sin adelantar etapas.

MATRIZ DE TRANSFERENCIA

TODOS LOS CAPÍTULO APLICADOS AL FOLKSTYLE · PARTE 2 DE 2

La relación no es solamente técnica. Cada capítulo aporta una pieza del desarrollo integral del luchador escolar; el entrenador añade el contexto reglamentario y competitivo de Estados Unidos.

Cap.	Aporte del manual	Aplicación directa al Scholastic Wrestling
8	Fuerza	Fuerza relativa, cuello, tronco, agarre y piernas para control, mat returns y defensa de takedowns.
9	Plan técnico	Distribuir contenidos por edad y experiencia; añadir bloques específicos neutral/top/bottom.
10	Técnicas de lucha libre	Transferir entradas, derribos, controles y defensas; puntuar cuando se establece control Folkstyle.
11	Contraataques	Sprawl, go-behind, defensa de piernas y reataques orientados a recuperar o consolidar control.
12	Preparación corporal	Calentamiento, activación y prevención adaptados a intensidad, temporada y antecedentes del atleta.
13	El entrenador	Planificar, enseñar, corregir, proteger y comunicar en el contexto escolar y con su normativa.
14	Valores	Respeto, responsabilidad, perseverancia, autocontrol, convivencia escolar y juego limpio.

LECTURA PRÁCTICA DE LOS CAPÍTULOS 8-14

Estos capítulos convierten la base en rendimiento: fuerza, técnica, contraataque, calentamiento, dirección del entrenador y valores. La adaptación reglamentaria hace que el atleta use esas capacidades para controlar, escapar, revertir, girar y competir responsablemente.

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN

REGLAS CLAVE, SESIÓN MODELO Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

REFERENCIA RÁPIDA DE PUNTUACIÓN INDIVIDUAL

Acción	Puntos	Implicación para el entrenamiento
Takedown	3	Desde neutral, completar la acción y establecer control.
Escape	1	Desde bottom, eliminar el control y regresar a neutral.
Reversal	2	Desde bottom, pasar directamente a controlar al rival.
Near fall	2 / 3 / 4	Sostener el criterio durante 2 / 3 / 4 segundos.
Technical fall	15 de ventaja	El combate finaliza al alcanzar la diferencia reglamentaria, sujeto a la acción en curso.
Fall / pin	Victoria	El combate termina cuando se cumple el criterio reglamentario.

SESIÓN MODELO DE 90 MINUTOS

Tiempo	Bloque	Aplicación
12 min	Activación	Movilidad, caídas, puentes, desplazamientos y reacción (caps. 6 y 12).
18 min	Neutral	Postura, level change, entrada, finalización y defensa (caps. 9-11).
15 min	Top	Control, breakdown, riding, giro y retorno seguro al mat.
15 min	Bottom	Base, hand control, stand-up, escape, sit-out y reversal.
20 min	Situacional	Combates cortos desde neutral/top/bottom con objetivo y puntuación definidos.
10 min	Cierre	Acondicionamiento breve, recuperación, reflexión técnica y valores (caps. 8, 13 y 14).

CONTROL ANTES DE COMPETIR

• Confirmar reglas NFHS y modificaciones de la asociación estatal. • Practicar neutral, top y bottom. • Distinguir escape de reversal y exposición UWW de near fall NFHS. • Revisar locked hands, stalling, borde, agarres ilegales y posiciones potencialmente peligrosas. • Cumplir políticas de peso, hidratación, higiene, lesiones cutáneas, uniforme y equipo. • Priorizar siempre la seguridad.

Vigencia y fuentes oficiales (consulta: septiembre de 2026). NFHS Wrestling Rules y Wrestling Resources: nfhs.org/sports/wrestling. Para reglas internacionales: United World Wrestling, www.wwf.org/governance/regulations-olympic-wrestling. Verifique siempre la edición vigente y la asociación escolar de su estado antes de una competencia oficial.

BIBLIOGRAFÍA

6. 1. Petorv. R. (1997) Principios para niños y adolescentes, Federación Española de lucha, Madrid, España 2. Ozolin. N. G. (1989) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo, Ed. Científico técnica. La
3. Matviev. L. P (1983) Fundamento del entrenamiento deportivo, Ed. Roduga. Moscú. 4. González. S. A. y I. Cañedo (2000) Desarrollo de las capacidades motrices en la lucha deportiva. Ed. Félix Varela. La Habana 5. Hernández, M. J. (1989) Lucha canaria. La preparación física del luchador, Litografía Lezcano. Las Palmas De Gran Canaria, España. 6. Konzag. G (1984) Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos, Ed. Pueblo y Educación, La Habana. 7. Barios, R. J y R. A. Ranzola (1998) Manual para los deporte de iniciación y desarrollo, Ed. Deportes, La Habana. 8. Forteza de la Rosa, A. (1999) Metodología de la preparación del deportista, Ed. Científico-Técnica, La Habana 9. Corneanu, I. Dmowski, S. y Neri. S, (1986) La evolución técnica de la lucha moderna, Realización gráfica, Studio BB- Roma. 10. Figueroa, M y col. (1999) Programa de enseñanza de mini-lucha de la provincia Camagüey, Deporte, Camagüey. 11. Shahmuradov. Y. A. (1996) Lutte libre, Arti Grafico San Macello, Rome, ITALY 12. Arnold P. Educación física, movimiento y curriculum. Ed. Morata. Madrid (1997) 13. Blázquez Sánchez, Domingo. La iniciación Deportiva y el deporte escolar, Inde Publicaciones. Barcelona. (1995). 14. Blázquez, S. La iniciación a los deportes de equipo. Ed. Martínez Roca.(1985) 15. Camps, Victoria. Los valores de la educación. Anaya. Madrid. (1998) 16. Petrov. R, (1995) L'ABC de la Lutte, Ed de la Fila, Italia
7. 17. Tesis Doctoral "Variables Psicopedagógicas presentes en el Equipo Nacional de la Lucha" Arthur Jerez (2009).

APÉNDICE: GLORIAS DE LA LUCHA VENEZOLANA

EMIRO MÁRQUEZ, una gloria del deporte de Lucha venezolano, en retiro, reconocido por su modestia, honradez y valor, multi- medallista en diferentes eventos internacionales y su triunfo más relevante fue el y del Caribe en la Habana, ganándole al campeón mundial y olímpico Alejandro Puerto, su ejemplo es digno de imitar por los de coronarse campeón en los juegos centroamericanos

Glorias del Deporte de Lucha venezolano Activos del Estilo Libre Masculino futuros atletas de este deporte en nuestro país Luis Felipe Vivenes, es voluntad, tenacidad y disciplina para sus victorias y medallas de oro, plata y bronce en eventos internacionales, participante en los juegos Olímpicos de BEIJING China 2008, es estudiante activo de la Universidad Bolivariana de Venezuela Jhonsy Sánchez, lo acompaña su modestia, sencillez y la fuerza física la cual lo conduce a altos resultados internacionales, logró bronce en el Panamericano de lucha en Maracaibo 2009

Héctor Camacho, es fuerte, muy rápido, e inteligente en la técnica y su aplicación, compite en la división de 55kg, siendo el pequeño gigante de la lucha venezolana, medallista de oro, plata y bronce en eventos de envergadura. Ricardo Robertty, se caracteriza por su técnica, táctica, fuerza y tenacidad, las cuales lo han conducido a grandes éxitos en eventos internacionales, dándole a Venezuela medallas de oro, plata y bronce, es un atleta integral, un ejemplo a seguir. Participó en LONDRES 2012

Glorias del Deporte de Lucha venezolano Activas del Estilo Libre Femenino MAYELIS CARIPA, gloria activa de Venezuela, se caracteriza por su disciplina, tenacidad, su exquisita técnica, sencillez y modestia, que la han acompañado en su larga historia de triunfos y grandes resultados, campeona en juegos Bolivarianos, Centro-americanos y del Caribe, Panamericanos, medalla de bronce en el último campeonato mundial y participante en los juegos Olímpicos de Beijing China 2008, LONDRES 2012, estos, entre muchos otros éxitos hacen de esta mujer venezolana una fiel exponente de ejemplo a seguir por

las jóvenes atletas del futuro desarrollo de la lucha venezolana. MARCIA ANDRADE, una gloria del deporte de lucha venezolano en activo, desde muy pequeña comenzó la práctica sistemática de lucha, logrando ser la mejor de Venezuela y en el exterior ha estado siempre entre las medallistas de oro, plata y bronce, de carácter fuerte, muy seria en sus entrenamientos de preparación, es audaz rápida y muy inteligente aplicando las técnicas y

tácticas para sus victorias. Entre sus experiencias más recientes, la participación en la división de los 55kg en los juegos olímpicos de Beijing China 2008 Eddy Bartolozzi, grande entre los grande, fuerza técnica y garra de Guillermo Talavera, quien en vida fuera un atleta de coraje, voluntad y decisión, siempre en el podio de las medallas de oro, plata y bronce en los eventos grandes de Venezuela, fue campeón en los juegos Centroamericanos y del Caribe del 2006 Glorias del Deporte de Lucha venezolano Activos del Estilo Greco Romano

campeón, siempre en las medallas de oro, plata y bronce, un atleta integral Hendry Arteaga, un batallador tenaz, fuerte de carácter, fuerza física, técnicas y tácticas exquisitas que lo llevaron a lo más alto del podio en

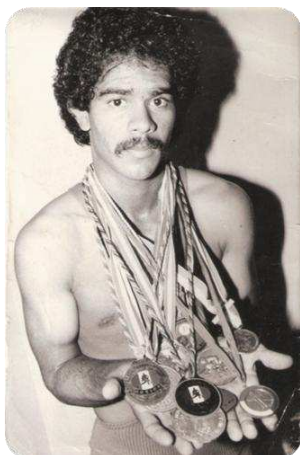
muchos eventos internacionales, es disciplinado, serio, modesto y respetuoso un atleta integral, un ejemplo a seguir por los jóvenes atletas Jorge Cardoso, el pequeño gigante, su fuerza, técnica, voluntad y agresividad lo convierte en el atleta más experimentado de Venezuela y lo ubica en el más grande en los resultados deportivos en eventos internacionales y juegos regionales, por último se alzó con medalla Rafael Barreno, uno de los atletas de mayor experiencia, dedicación, constancia y derroche de mucha

energía en cada combate para la conquista de las medallas de oro plata y bronce, en eventos de grandes exigencias internacionales, en su record personal tiene la participación en dos Juegos Olímpicos

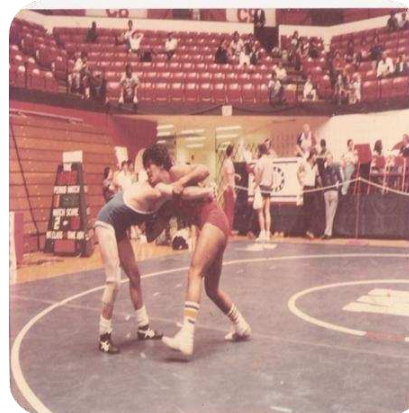
de plata en el Panamericano de Maracaibo 2009

José Carmelo Ramos Cardoso, nacido en la ciudad de Camagüey, Cuba, en marzo de 1949 Licenciado en cultura Física, especialidad: Lucha Gloria del Deporte Cubano Comisionado Provincial en Camagüey, Cuba, por 23 años (1985-2008) Asesor de la Federación venezolana de Lucha Amateur por 3 años Entrenador Asesor de la Selección venezolana de Lucha Libre Masculina Atleta de la Selección Nacional de Cuba durante 17 años (1964-1981) Representando a Cuba en: 3 Juegos Centroamericanos y del Caribe; 4 Juegos Panamericanos; 4 Juegos Olímpicos; 6 Campeonatos Mundiales; 2 Copas del Mundo; 2 Panamericanos de Lucha; más de 50 torneos internacionales de preparación en diferentes partes del mundo. Arthur Alexander Jerez Pérez, nacido en Maracaibo-estado Zulia Venezuela, 1973 Doctor en Ciencias de la Educación Magister en Educación, mención Gerencia Educativa Licenciado en Educación, mención Educación Física Profesor de la Universidad Bolivariana de Venezuela Profesor de la Universidad Nacional Experimental de la Seguridad Entrenador de la Selección Nacional de Lucha, estilo Libre Asistencia como Entrenador en Campeonatos Internacionales 5 Campeonatos Mundiales 4 Campeonatos Panamericanos 3 Entrenamientos de Altura 2 Giras Preolímpicas (preparatorias) Atleta de la Selección Nacional, estilo Libre (1992-1998) Atleta de la Selección Regional del Estado Zulia (1985-1998) Gloria del Deporte venezolano

EMIRO MÁRQUEZ, una gloria del deporte de Lucha venezolano, en retiro, reconocido por su modestia, honradez y valor, multi-medallista en diferentes eventos internacionales y su triunfo más relevante fue el



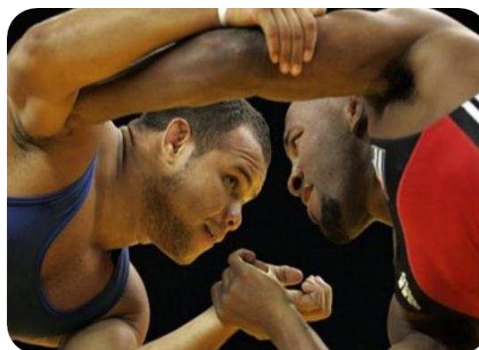
de coronarse campeón en los juegos centro-americanos y del Caribe en la Habana, ganándole al campeón mundial y olímpico Alejandro Puerto, su ejemplo es digno de imitar por los



futuros atletas de este deporte en nuestro país

Glorias del Deporte de Lucha Venezolano Activos del Estilo Libre Masculino

Luis Felipe Vivenes, es voluntad, tenacidad y disciplina para sus victorias y medallas de oro, plata y bronce en eventos internacionales, participante en los juegos Olímpicos de BEIJING China 2008, es estudiante activo de la Universidad Bolivariana de Venezuela



Jhonsy Sánchez, lo acompaña su modestia, sencillez y la fuerza física la cual lo conduce a altos resultados internacionales, logró bronce en el Panamericano de lucha en Maracaibo 2009



Ricardo Robertty, se caracteriza por su técnica, táctica, fuerza y tenacidad, las cuales lo han conducido a grandes éxitos en eventos internacionales, dándole a Venezuela medallas de oro, plata y bronce, es un atleta integral, un ejemplo a seguir. Participó en LONDRES 2012

Héctor Camacho, es fuerte, muy rápido, e inteligente en la técnica y su aplicación, compite en la división de 55kg, siendo el pequeño gigante de la lucha Venezolana, medallista de oro, plata y bronce en eventos de envergadura.



Glorias del Deporte de Lucha Venezolano Activas del Estilo Libre Femenino

MAYELIS CARIPA, gloria activa de Venezuela, se caracteriza por su disciplina, tenacidad, su exquisita técnica, sencillez y modestia, que la han acompañado en su larga historia de triunfos y grandes resultados, campeona



en juegos Bolivarianos, Centro-americanos y del Caribe, Panamericanos, medalla de bronce en el ultimo campeonato mundial y participante en los juegos Olímpicos de Beijing China 2008, LONDRES 2012, estos, entre muchos otros éxitos hacen de esta mujer Venezolana una fiel exponente de ejemplo a seguir por



las jóvenes atletas del futuro desarrollo de la lucha Venezolana.



MARCIA ANDRADE, una gloria del deporte de lucha Venezolano en activo, desde muy pequeña comenzó la práctica sistemática de lucha, logrando ser la mejor de Venezuela y en el exterior ha estado siempre entre las medallistas de oro, plata y bronce, de carácter fuerte, muy seria en sus entrenamientos de preparación, es audaz rápida y muy inteligente aplicando las técnicas y

tácticas para sus victorias. Entre sus experiencias mas recientes, la participación en la división de los 55kg en los juegos olímpicos de Beijing China 2008

Glorias del Deporte de Lucha Venezolano Activos del Estilo Greco Romano

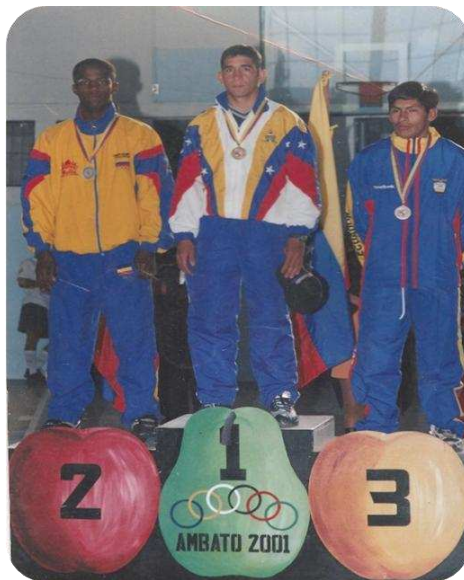


Guillermo Talavera, quien en vida fuera un atleta de coraje, voluntad y decisión, siempre en el pódium de las medallas de oro, plata y bronce en los eventos grandes de Venezuela, fue campeón en los juegos Centro-Americanos y del Caribe del 2006

Eddy Bartolozzi, grande entre los grande, fuerza técnica y garra de

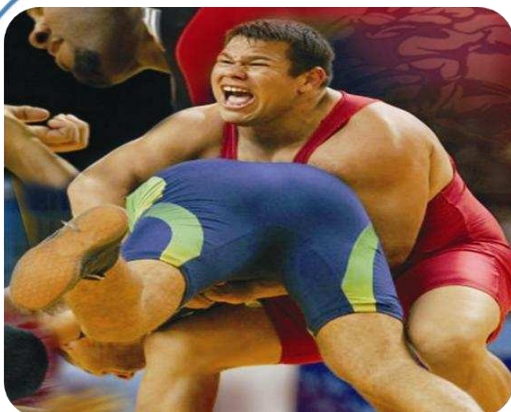


campeón, siempre en las medallas de oro, plata y bronce, un atleta integral



Hendry Arteaga, un batallador tenas, fuerte de carácter, fuerza física, técnicas y tácticas exquisitas que lo llevaron a lo más alto del pódium en

muchos eventos internacionales, es disciplinado, serio, modesto y respetuoso un atleta integral, un ejemplo a seguir por los jóvenes atletas



Rafael Barreno, uno de los atletas de mayor experiencia, dedicación, constancia y derroche de mucha energía en cada combate para la conquista de las medallas de oro plata y bronce, en eventos de grandes exigencias internacionales, en su record personal tiene la participación en dos Juegos Olímpicos

Jorge Cardoso, el pequeño gigante, su fuerza, técnica, voluntad y agresividad lo convierte en el atleta más experimentado de Venezuela y lo ubica en el más grande en los resultados deportivos en eventos internacionales y juegos regionales, por último se alzó con medalla



de plata en el Panamericano de Maracaibo 2009

SEMBLANZA DE LOS AUTORES

Arthur Alexander Jerez Pérez

Educador, investigador y entrenador venezolano, nacido en Maracaibo, estado Zulia, en 1973. Doctor en Ciencias de la Educación; magíster en Educación, mención Gerencia Educativa; y licenciado en Educación, mención Educación Física, Deporte y Recreación. Fue atleta de la Selección Nacional de Venezuela y medallista de oro suramericano en 1995. Se desempeñó como entrenador de la Selección Nacional de Lucha de Venezuela entre 1999 y 2010, con participación en campeonatos mundiales, panamericanos y ciclos de preparación olímpica. Ha ejercido docencia universitaria y desarrolla proyectos vinculados con educación, actividad física, juventud y salud.

José Carmelo Ramos Cardoso

Especialista cubano en lucha deportiva, nacido en Camagüey, Cuba, en 1949. Licenciado en Cultura Física, especialidad Lucha, y Gloria del Deporte Cubano. Fue atleta de la Selección Nacional de Cuba durante diecisiete años y participó en Juegos Olímpicos, campeonatos mundiales, Juegos Panamericanos, Juegos Centroamericanos y del Caribe, Copas del Mundo y numerosos torneos internacionales. Posteriormente se desempeñó como comisionado provincial en Camagüey y como asesor y entrenador de la lucha venezolana, aportando su experiencia a la formación de atletas y entrenadores.

La segunda edición preserva la memoria técnica de la obra original y proyecta su aplicación como recurso formativo para nuevas generaciones de atletas, entrenadores y educadores.

REFERENCIAS DE ACTUALIZACIÓN DE LA SEGUNDA EDICIÓN

Jerez, A. A. (2009). Variables psicopedagógicas presentes en el equipo nacional de lucha olímpica venezolana [Tesis doctoral, Universidad Dr. Rafael Belloso Chacín]. United World Wrestling. (2026). International Wrestling Rules (January 2026). United World Wrestling. (2026). Olympic Wrestling Rules & Regulations. Nota editorial: las referencias históricas de la obra original se conservan. Esta sección complementaria reúne fuentes utilizadas para la actualización de la segunda edición.