

# Lucha Olímpica

Técnica, inteligencia y fuerza



Conoce lo básico y disfruta.  
Su historia, el colchón, las categorías, y las técnicas.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquinceles

## DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción

## ¿A quién le vas, al rojo o al azul?

Ir a ver Lucha Olímpica es emocionante, y más si vas a verla en bola, ya sea con tus amigos o acompañado de familiares.

La lucha dura poco tiempo, por lo que los luchadores desde que se da la señal para iniciar el combate, explotan todos sus recursos técnicos y su fortaleza física, los vemos cómo se agarran y se lanzan de un lado para otro, cómo se aplican un montón de llaves y cómo basados en contrallaves se las quitan ... los luchadores en cada acción le echan todas las ganas, porque claro está que los dos quieren ganar.

Si te gusta el deporte de la Lucha Olímpica, pues no dudes en ir al gimnasio a practicarla, y en los próximos Juegos Panamericanos que serán en el 2011 en Guadalajara, no te pierdas la oportunidad de ir a observarlos para que aprendas y te asombres de cómo luchan estos deportistas. De seguro te van a sorprender.

¿Qué tal unas luchitas?

# Historia



## **Desde siempre.**

La Lucha es una de las actividades más antiguas y más naturales en los seres humanos, sin duda alguna. La Lucha que en un principio fue para defenderse de animales y enemigos, se fue transformando hasta convertirse hoy en día en un deporte espectacular.

Según consta en registros, la Lucha fue admitida en las Olimpiadas de la antigüedad en el año 708 a. de C. y tiempo después Milón de Crotona se convertiría en el luchador más famoso de la antigüedad al vencer en seis Olimpiadas seguidas, un récord que ha inmortalizado su nombre hasta nuestros días.

Desde los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas en 1896, la Lucha Greco-romana estuvo presente como uno de los principales deportes. Después, en las Olimpiadas de 1904 se incorporó la Lucha Libre para hombres. Y no fue sino hasta el año 2004 en que la Lucha Femenina participó en los Juegos Olímpicos.

Aunque fueron los griegos quienes en un principio reglamentaron la Lucha, hoy en día es la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA) el organismo que regula y dirige los eventos luchísticos en el mundo.

# Conocer para disfrutar

## Lucha Olímpica

La Lucha Olímpica no es una sola. En este deporte se abarcan varias modalidades y en cada modalidad y categoría los luchadores le ponen emociones al límite.

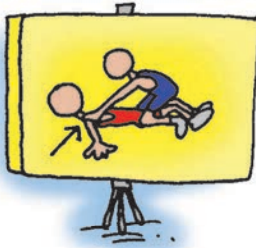


# LAS LUCHAS OLÍMPICAS

A derrotar al rival, pero sin usar ningún golpe

El objetivo en las modalidades de las luchas olímpicas es el mismo... ¡Ganar el combate! Y lo pueden hacer básicamente de estas cinco formas de victoria:

PRIMERO, HACIENDO CAER AL CONTRINCANTE AL PISO, Y LUEGO, YA QUE EL RIVAL ESTÁ EN EL SUELO, LOGRAR PONER SUS DOS DMOPLATOS DE MANERA INSTANTÁNEA SOBRE EL COLCHÓN DEL COMBATE



SEGUNDO, POR SUPERIORIDAD TÉCNICA, QUE ES CUANDO EL PUNTAJE ES MAYOR DE SEIS PUNTOS POR PERIODO...



LA TERCERA ES GANANDO DOS DE LOS TRES PERIODOS



... O QUE SE REALICEN DOS ACCIONES DE TRES PUNTOS POR PERIODO...



... O UNA ACCIÓN DE CINCO PUNTOS POR PERIODO.



LA CUARTA ES POR ABANDONO DEL COMBATE, O POR "DEFAULT" PORQUE NO SE PRESENTÓ EL CONTRINCANTE.



POR ÚLTIMO, LA DESCALIFICACIÓN DEL RIVAL.



# EL COLCHÓN

Las luchas olímpicas se realizan sobre un colchón que tiene un diseño especial y un alegre colorido, aparte de amortiguar las proyecciones que surgen durante el combate, como el que aquí te mostramos a continuación.

LAS LUCHAS SE REALIZAN EN UN COLCHÓN CUADRADO QUE MIDE 12 x 12 METROS.



EN EL CENTRO TIENE UN CÍRCULO DE SIETE METROS DE DIÁMETRO DE COLOR AMARILLO.



ES LA ZONA ACTIVA DE LUCHA.

ALREDEDOR DE CÍRCULO AMARILLO DE LUCHA ESTA UN CÍRCULO ROJO DE UN METRO DE ANCHO, QUE ES LA ZONA DE PASIVIDAD.

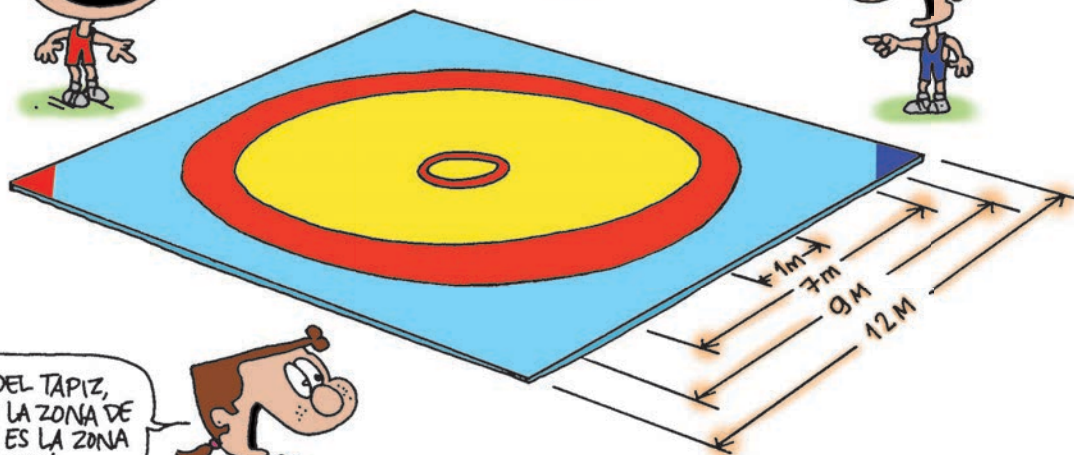


SU FUNCIÓN ES DELIMITAR EL ÁREA DE LUCHA.

LA SUPERFICIE TOTAL DEL COMBATE ES EL CÍRCULO DE NUEVE METROS DE DIÁMETRO QUE SE FORMA CON LA ZONA CENTRAL DE LUCHA Y LA ZONA DE PASIVIDAD.



EN EL CENTRO DEL CÍRCULO AMARILLO SE ENCUENTRA EL CÍRCULO CENTRAL, QUE ES UNA FRANJA ROJA DE DIEZ CENTÍMETROS DE ANCHO Y UN METRO DE DIÁMETRO.



EL RESTO DEL TAPIZ, DESPUÉS DE LA ZONA DE PASIVIDAD, ES LA ZONA DE PROTECCIÓN.



# VESTIMENTA

*Tanto los deportistas hombres como mujeres deben de llevar el vestuario oficial de la Lucha Olímpica que indica la FILA, de lo contrario no podrán tomar parte en los combates.*

LOS LUCHADORES VISTEN UNA **BUTARGA** DE UNA SOLA PIEZA.



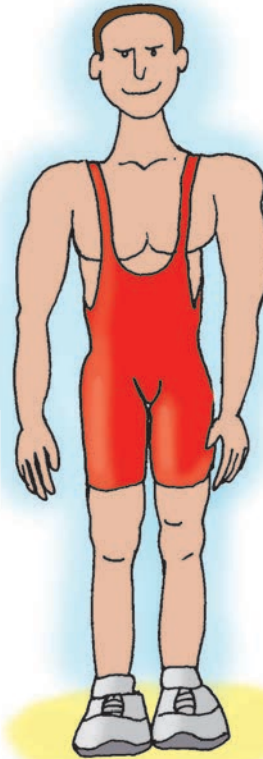
LA **BUTARGA** DEBE ESTAR AJUSTADA AL CUERPO.



UNO EN COLOR ROJO Y EL OTRO EN AZUL.



LAS ZAPATILLAS DEBEN RODEAR EL TOBILLO, Y NO TENER ALGÚN ADITAMENTO METÁLICO.



- Se permite usar rodilleras ligeras, pero los vendajes en muñecas, brazos o tobillos sólo se pueden llevar en caso de lesión y por mandato del doctor.
- No se vale llevar reloj, aretes, pulseras, cadenas... ni nada que pueda causar daño.

- No se vale ponerse en el cuerpo sustancias grasosas o pegajosas.
- No se vale que un luchador llegue sudado al combate.
- Al momento de ir a pesarse, los luchadores deben ir bien afeitados o con barba de varios meses y las uñas recortadas.



# LAS CATEGORÍAS

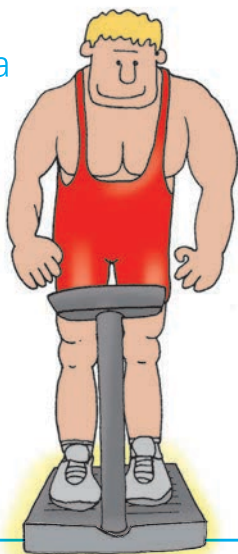
En la Lucha Olímpica están perfectamente definidas las diferentes categorías en las cuales los luchadores y luchadoras podrán competir justamente.



## Hombres.

Lucha grecorromana y lucha libre.

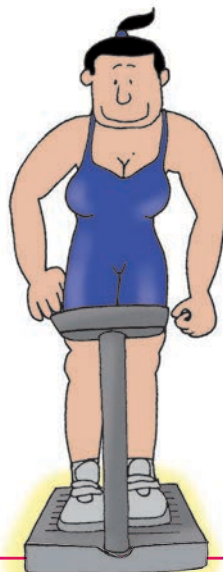
- 50 – 55 Kg.
- 55 – 60 Kg.
- 60 – 66 Kg.
- 66 – 74 Kg.
- 74 – 84 Kg.
- 84 – 96 Kg.
- 96 – 120 Kg.



## Mujeres.

Lucha femenil.

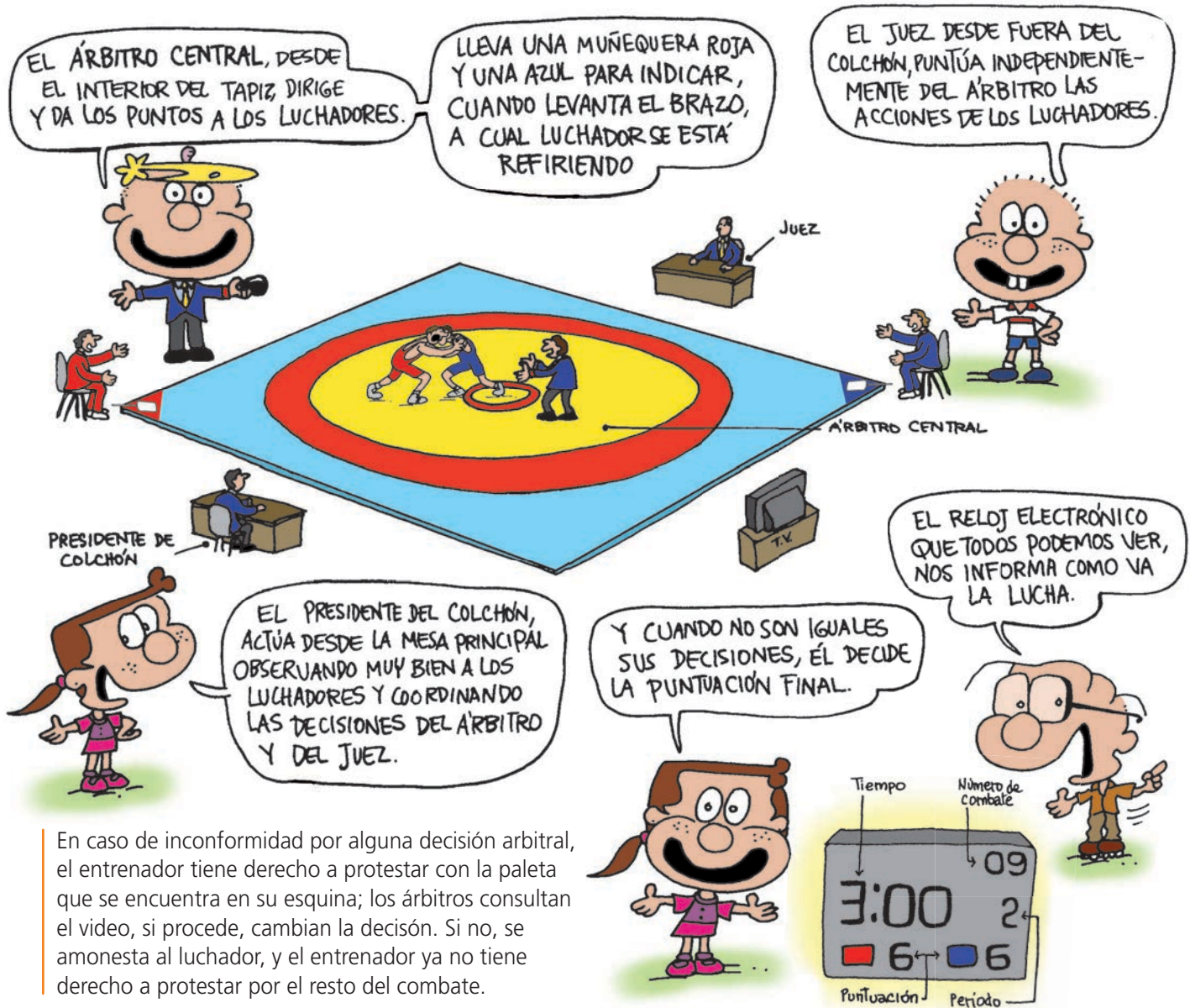
- 44 – 48 Kg.
- 48 – 55 Kg.
- 55 – 63 Kg.
- 63 – 72 Kg.



# CUERPO ARBITRAL

## La autoridad.

En la Lucha Olímpica el cuerpo arbitral lo forman tres jueces: árbitro central, juez y presidente de colchón. Ellos llevan el control de la lucha para que se desarrolle de acuerdo con el reglamento y al espíritu del juego limpio.



En caso de inconformidad por alguna decisión arbitral, el entrenador tiene derecho a protestar con la paleta que se encuentra en su esquina; los árbitros consultan el video, si procede, cambian la decisión. Si no, se amonesta al luchador, y el entrenador ya no tiene derecho a protestar por el resto del combate.

# LOS COMBATES

Los estilos de lucha: libre, grecorromana y femenil, no se desarrollan con las mismas reglas.

¿SABEN CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA LUCHA GRECORROMANA Y LA LUCHA LIBRE OLÍMPICA?



¡CLARO! EN LA GRECORROMANA NO SE VALE USAR LAS PIERNAS PARA ENGANCHAR, HACER BARRIDAS, ATAQUES, ETC.

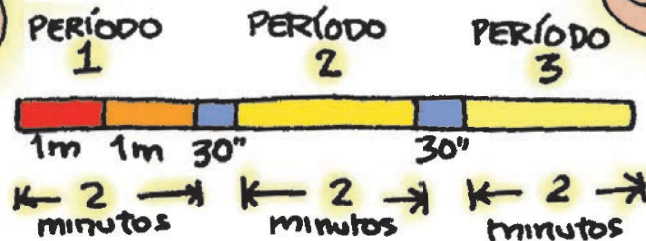


Y TAMBIÉN EN LA GRECORROMANA ESTÁ PROHIBIDO AGARRAR POR DEBAJO DE LA CINTURA.



En el estilo femenil no se vale agarrar el pecho y ningún juego de palancas ni en brazos ni en piernas.

TODOS LOS COMBATES SE DIVIDEN EN TRES PERÍODOS INDEPENDIENTES DE DOS MINUTOS CADA UNO, CON UN DESCANSO ENTRE ELLOS DE 30 SEGUNDOS.



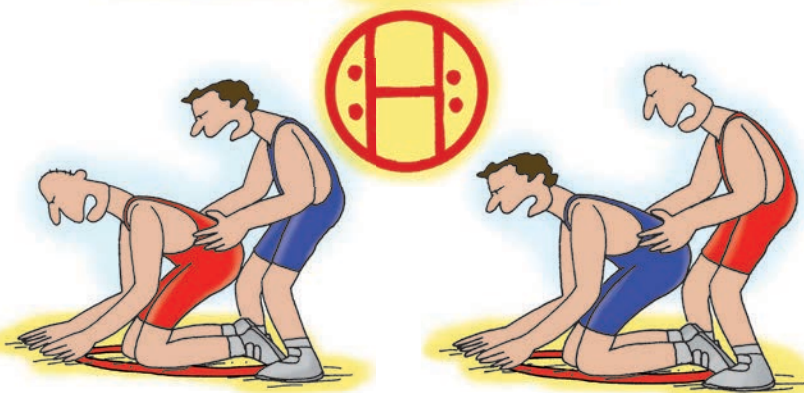
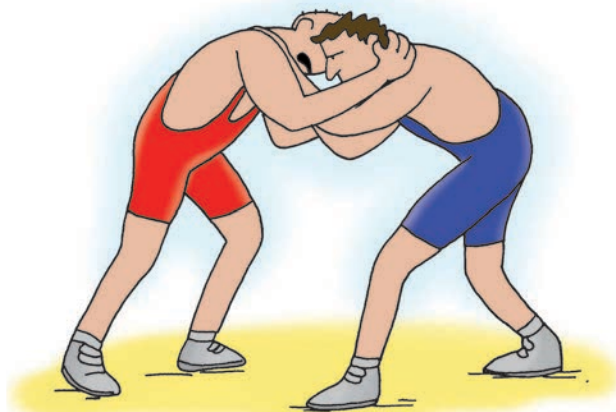
ENTONCES, UN COMBATE QUE DURE TODA LA RUTA SERÁ DE SEIS MINUTOS DE TIEMPO ACTIVO. ¡QUÉ RÁPIDO!



# LUCHA GRECORROMANA

*Fijate bien como en la Lucha Grecorromana, a diferencia de la Lucha Libre Olímpica, cada periodo se divide de la siguiente forma:*

- En el primer periodo se lucha un minuto y medio en posición de pie y los siguientes 30 segundos, abajo. Si quedan cero a cero en el marcador, el luchador de color rojo irá a la posición de cuatro puntos. Pero si algún luchador marca puntos, el que irá a la posición de cuatro puntos será el que va abajo en el marcador.
- En el segundo periodo se invierten los papeles si van cero a cero. Pero si hay puntos, el que va perdiendo se pone en la posición de cuatro puntos.
- Para el tercer periodo, si quedan cero a cero, se va a la suerte la definición de quién queda en la posición de cuatro puntos. El árbitro va con el presidente de colchón y saca de una bolsa una pelotita que puede ser roja o azul; el color que sale va arriba. En caso de haber puntos al que va perdiendo le toca abajo.



# TÉCNICAS DE LUCHA

Cuando las luchadoras y luchadores inician su lucha, deben estar bien concentrados para ir desarrollando las presas que mejor se vayan adaptando al ritmo del combate, y así tener más chance de obtener el triunfo.



Las técnicas en las luchas olímpicas constan de tres fases:

**1. Preparación de las técnicas, 2. Ejecución y 3. Control.**



POR ESO LOS LUCHADORES TOMAN MUY EN CUENTA LO SIGUIENTE.

## Las técnicas de los luchadores:

- Estar bien equilibrados, con su centro de gravedad bajo.
- Tener una buena base, para no dejarse coger un pie o un brazo.
- Dosificar muy bien su esfuerzo físico, porque los combates suelen ser muy intensos.

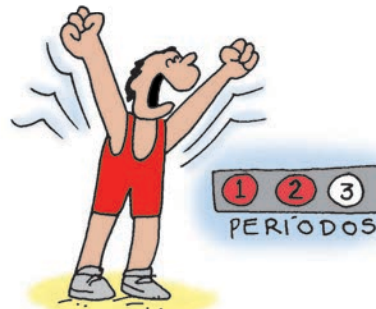


# LAS FORMAS DE TRIUNFAR

*Participar en una competencia es importante, pero tener la convicción de llevarse la victoria lo es más, por ello hay que prepararse con muchas ganas y conocer cómo se obtiene el triunfo.*



**Por toque de espalda.** Cuando pones los dos omóplatos de tu rival sobre el colchón de manera instantánea, el tiempo suficiente para que los jueces lo vean. El tocado te hace ganar el combate entero, sea cual sea el periodo en que se realice y sin importar los puntos que se lleven.



## Por superioridad

**técnica.** Cuando ganas dos de los tres periodos del combate con diferencia de seis puntos o realizas dos acciones de tres puntos o una de cinco puntos.

- Si ganas los primeros periodos, el tercero ya no se lleva a cabo.



**Por lesión.** Cuando tu rival por mala suerte se lastima y no puede seguir en la lucha.



## Por descalificación.

Cuando tu rival comete una infracción sumamente grave.

**Por abandono.** Cuando tu rival no se presenta a luchar.

# LOS PERÍODOS

Los combates en las luchas olímpicas están divididos en tres periodos independientes que los luchadores intentarán ganar por medio de las siguientes maneras.

UN LUCHADOR O UNA LUCHADORA GANAN EL PERIODO DE CONTIENDA DE ESTAS FORMAS.



**Por puntos.** Cuando el marcador te da la ventaja.

**Por superioridad.** Cuando consigues una ventaja sobre tu oponente de seis puntos de diferencia por dos acciones de tres puntos, o por realizar una acción de cinco puntos.

- Las técnicas de gran parábola pueden valer tres o cinco puntos.

En caso de empate a puntos, se gana el periodo de acuerdo con el siguiente orden:

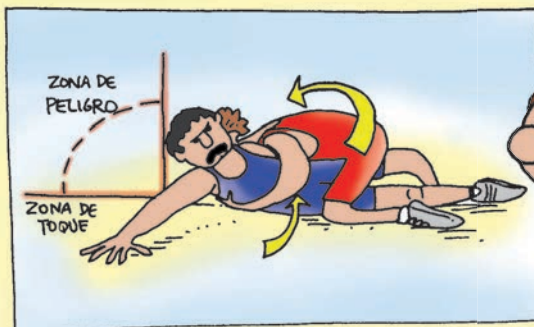
1º El que empata gana.

2º La regla anterior no se aplica si al que empatan tiene una acción técnica de mayor valor.

LAS TÉCNICAS DE "GRAN AMPLITUD" SON LAS QUE DESCRIBEN UNA GRAN PARÁBOLA EN EL ESPACIO Y QUE PONEN AL CONTRINCANTE EN POSICIÓN DE PELIGRO.



LA POSICIÓN DE PELIGRO ES CUANDO LA ESPALDA DE UN JUGADOR FORMA UN ÁNGULO DE MENOS DE 90 GRADOS CON EL COLCHÓN.



# LOS PUNTOS

Las diferentes acciones en las luchas olímpicas tienen diferentes valores de acuerdo con el grado de dificultad y contundencia. El conjunto de jueces es quien otorga el puntaje a las acciones de los luchadores y luchadoras.



**Acciones de un punto:** 1. Derribar al contrario sin ponerlo boca abajo. 2. Si el rival pisa la zona de protección. 3. Mantener cinco segundos al rival en posición de peligro (retención).

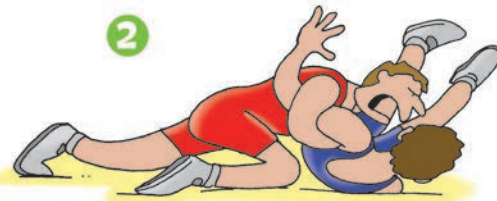
## Acciones de tres puntos:

1. Ejecutar una técnica de menor amplitud y que pone al adversario en posición de peligro.
2. Cualquier técnica ejecutada en arranque de suelo con una pequeña amplitud, siempre que el ataque llegue inmediatamente a la posición de peligro.



## Acciones de cinco puntos:

Las técnicas ejecutadas en posición de pie, con gran amplitud y que ponen a la luchadora o al luchador atacado en posición de peligro.

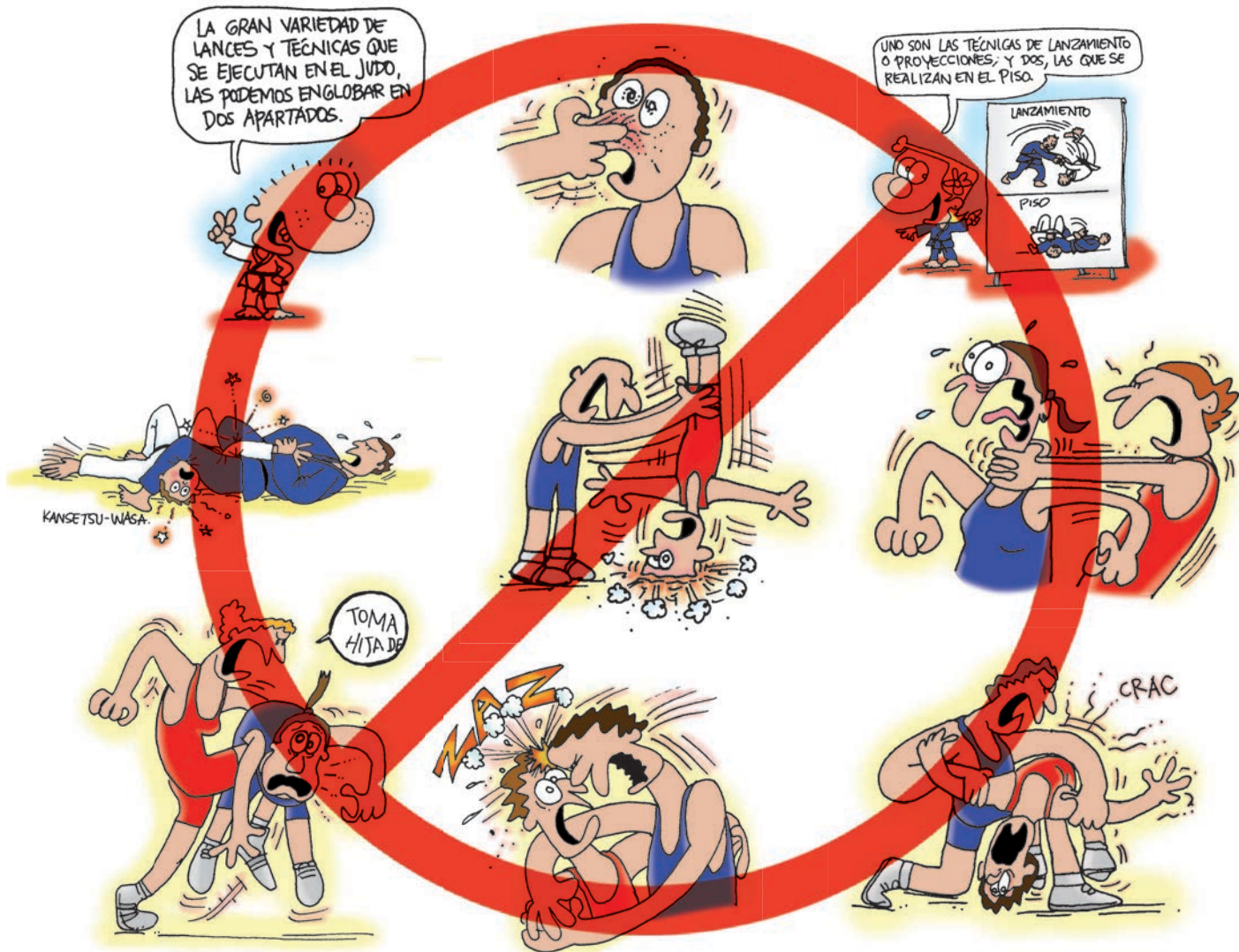


**Acciones de dos puntos:** 1. Aplicar una técnica de suelo, que ponga al rival en posición de peligro. 2. Si el rival realiza una acción ilegal que impida realizar tu técnica. 3. Cuando el rival huye del área de combate en posición de peligro.



# Algunas cosas que no se valen

En las tres modalidades de Lucha Olímpica está prohibido lo siguiente:



- Morder.
- Dar pellizcos.
- Retorcer los dedos o el brazo.
- Jalar de las orejas, genitales o cabellos.

- Dar patadas.
- Azotar la cabeza al rival.
- Estrangular.
- Dar rodillazos o codazos.
- Hablar.

- Dar de cabezazos.
- Ejecutar alguna técnica contra la columna vertebral del oponente.

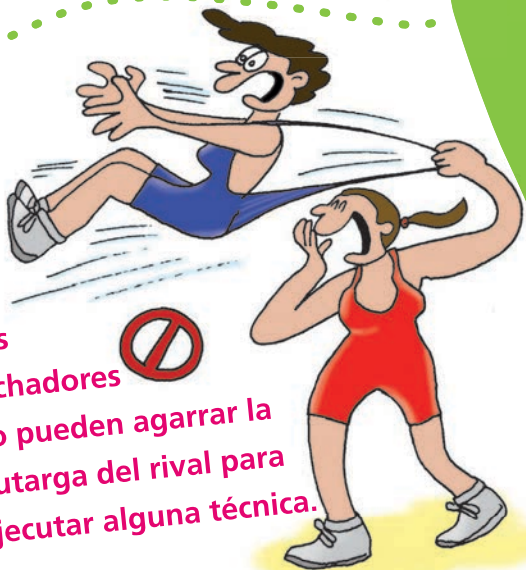
Sabías que...



En la región de Antonio Plaza, Veracruz, fue encontrada una obra maestra hecha en basalto: El Luchador Olmeca.



El único luchador mexicano que ha obtenido una medalla de oro en Lucha Libre en Juegos Panamericanos se llama Jorge Frías, y la obtuvo en 1975 en México.



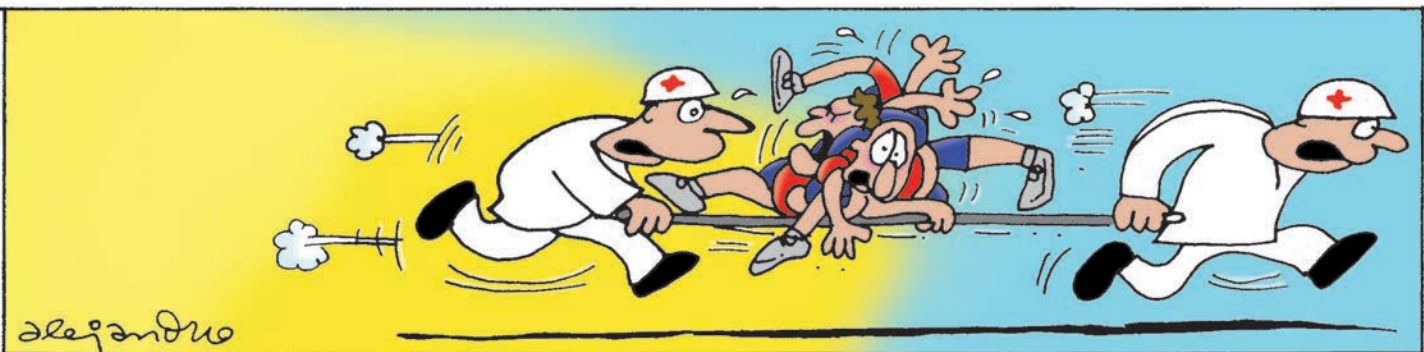
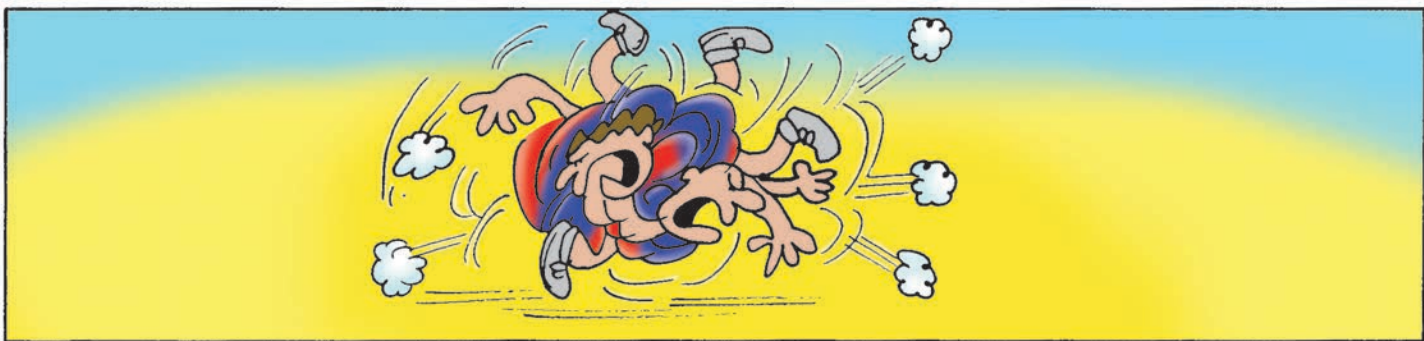
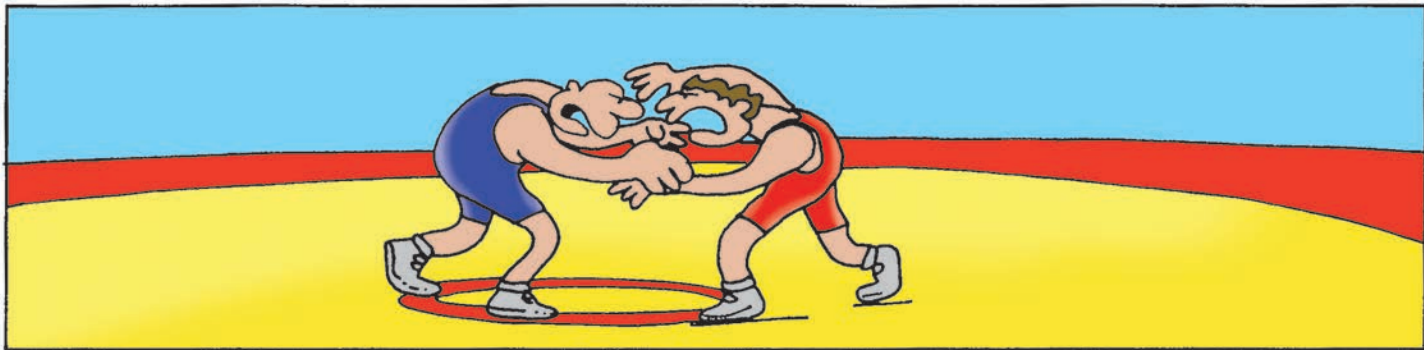
Los luchadores no pueden agarrar la butarga del rival para ejecutar alguna técnica.

Dicen que la razón por la que no existen técnicas de 4 puntos es porque muchos árbitros no pueden hacer el número cuatro con los dedos en la forma en que cuentan los europeos, o sea, el dedo pulgar es el uno, el índice el dos, el dedo de en medio el tres y cuando llegan al cuarto dedo, que es el anular, sin levantar el meñique, no pueden levantarlo. Por tal razón se saltan el número cuatro y señalan las de cinco puntos.

En la antigüedad los luchadores combatían sin ropa.

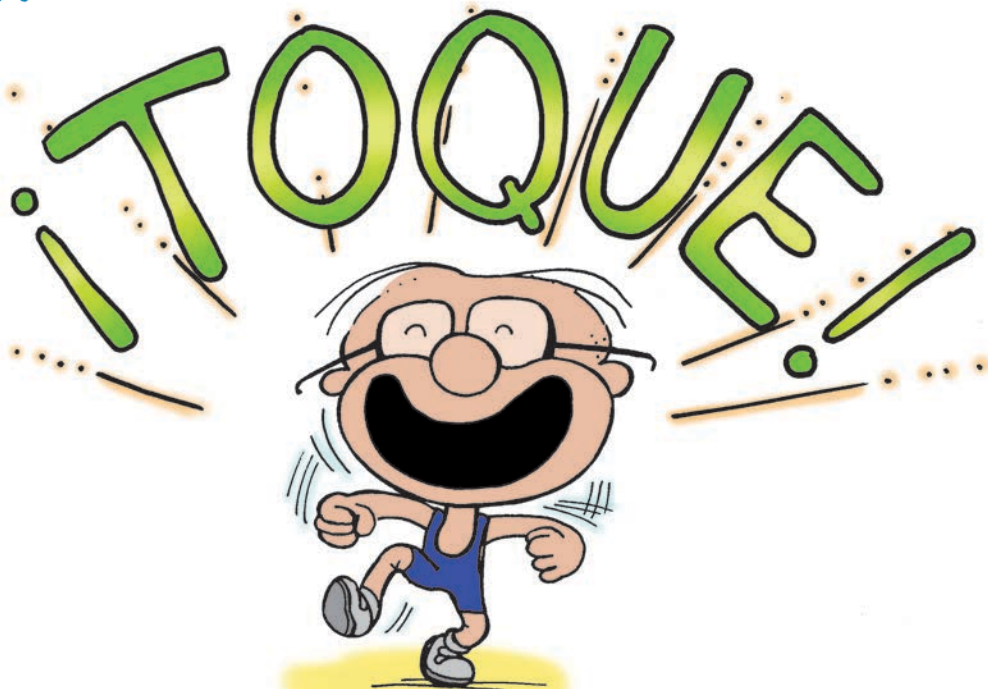


# Zona de juego



alejandro

# PALABRAS LUCHADORAS



## Abra

Palabra que dice el árbitro para que un luchador que está controlado en el suelo **suelte al atacante.**

## Atención.

Es la manera de avisar del árbitro a un luchador **antes de amonestarlo.**

## Centro.

**Indicación del árbitro, cuando los luchadores salen del colchón** para llevarlos al centro y continuar el combate.

## Posición de peligro.

Se da esta posición cuando **la espalda de un luchador forma un ángulo de menos de 90 grados con respecto al colchón.** De esta posición puede seguir el toque.

## Proyección.

Es cuando **un luchador lleva a su contrincante al suelo.**

## Puente.

Es la **posición arqueada** que hace un luchador que está de espaldas al colchón, para evitar que su espalda toque el colchón y perder el combate.

## Toque

**Cuando un luchador logra mantener los omóplatos de su rival sobre el colchón,** gana el combate inmediatamente.

## Zona

Cuando uno de los dos luchadores pisa la zona de pasividad, **el árbitro grita "zona" para alertar a los luchadores que se acaba el área de combate.**





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



## ESCUÍNCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

