

# Federación Venezolana de Lucha Amateur



---

**CURSO PARA ENTRENADORES  
DE LUCHA OLÍMPICA  
COJEDES 2012**

# ANÁLISIS CUALITATIVO DIRIGIDO HACIA LA LUCHA OLÍMPICA A TRAVÉS DE LA VIDEO - GRABACIÓN

---

MSc. José Oropeza

San Carlos, Junio de 2012

# BIOMECÁNICA

Es una ciencia que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico, para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas derivados de las diversas condiciones a las que puede verse sometido.



# ÁMBITOS DE LA BIOMECÁNICA

Médica



Deportiva



Ocupacional



# BIOMÉCANICA DEPORTIVA

Es una ciencia que estudia los movimientos y las fuerzas que actúan sobre el.



Con qué objetivo

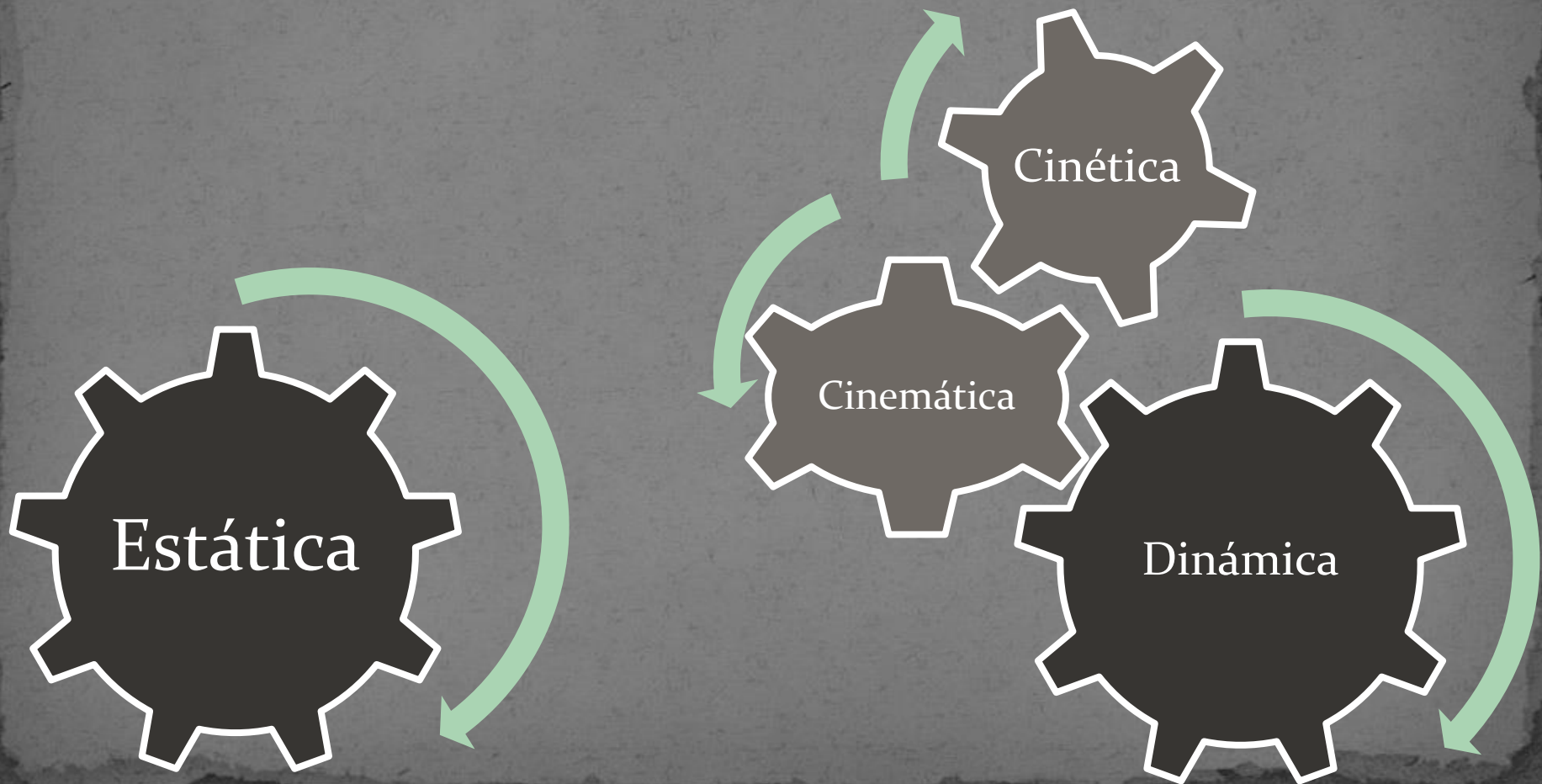
Prevenir lesiones

Optimizar

La técnica

Materiales y  
equipamientos

# RAMAS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA





# ANÁLISIS CUALITATIVO

Consiste en el estudio de los movimientos en base a la observación y apreciación de las distintas características técnico-biomecánicas.

¿CÓMO HACER UN ANÁLISIS  
CUALITATIVO DIRIGIDO  
HACIA LA LUCHA OLÍMPICA  
A TRAVÉS DE LA VIDEO -  
GRABACIÓN?

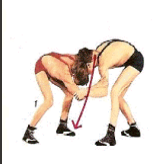

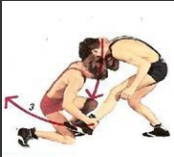
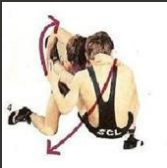



# PARÁMETROS

- 1 Conocer qué es lo que se busca mediante la ejecución de una determinada destreza, y cuáles son las restricciones reglamentarias para el logro del resultado.
- 2 Tener experiencia y conocimientos en el campo de la destreza que se analiza.
- 3 Conocer y entender las principales leyes del movimiento, la biomecánica básica.
- 4 Elaborar el instrumento de evaluación
- 5 Realizar la video - grabación.
- 6 Editar el video.
- 7 Comparar la filmación con el instrumento de evaluación de la técnica.
- 8 Determinar las fallas del atleta
- 9 Instruir a los atletas, de acuerdos con las conclusiones del análisis

# EL INSTRUMENTO

## Técnica de empujón al lado – abajo, con agarre de cuello y tobillo

Nº	Fase	Variable	Descripción de la Variable		Escala
1	Fase pre-Paratoria	Ángulos	Posición inicial para la ejecución de la acción. La postura se caracteriza por una flexión de tronco, en posición de enyugue a corta distancia con pies en forma de paso		
2	Fase de ataque	Desplazamiento Tiempo	Acción simultánea del descenso del tronco sin separar la cabeza del contrario, manteniendo el enyugue y el agarre de la pierna por el tobillo.		
			Empujón al lado - abajo del cuello, se hala el tobillo de la pierna agarrada hasta llevarlo al muslo contrario		
			Quitar el punto de apoyo girando la cadera, aumentando la distancia entre los pies del contrario, en la búsqueda de la pérdida del equilibrio del contrario		
3	Fase de control	Ángulos Desplazamientos Tiempo	Se continúa el empuje al lado - abajo del contrario, con el control de la pierna hasta el contacto de la espalda del contrario, apoyando la cabeza sobre el hombro del lado contrario del contrincante y manteniendo el agarre del cuello. Se ejecuta el control de la pegada, a partir de la extensión de las piernas, manteniendo la pierna del contrario, que está elevada, agarrada y pegada al muslo		

**Nota:** La escala de estimación se deberá evaluar de la siguiente manera  
 Excelente: 5    Bueno: 4    Regular: 3    Deficiente: 2    Muy Deficiente: 1



# VIDEO - GRABACIÓN

1. Se debe realizar perpendicularmente al plano de acción del sujeto
2. La cámara se debe colocar lo más lejos posible con respecto al plano de acción del sujeto, para reducir el error de perspectiva y en una posición estacionaria si se utiliza trípode, y en el centro de la acción. Se debe utilizar un lente de acercamiento (Zoom).
3. La colocación del trípode si se usa, debe ser la mas acorde para evitar tropiezos, (2 patas a los lados y la otra adelante).
4. Los sujetos deben recibir instrucciones sobre los propósitos de la video-grabación y sobre lo que ellos deberán realizar durante la grabación . (en entrenamientos).
5. La video – grabación se debe comenzar algunos segundos antes del inicio de la acción del sujeto, y cortar unos segundos después con el fin de asegurar la rapidez de toma deseada

¿QUÉ TIPO DE CAMARA  
DEBO UTILIZAR?



Filmadora Panasonic



Filmadora Bolex



Cámara Casio



Cámaras Digitales que Graban

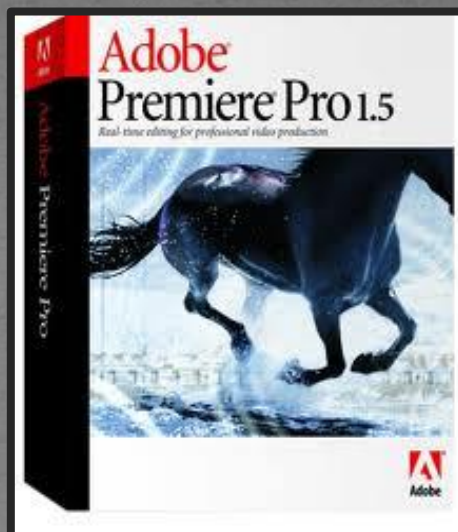


Celulares



¿QUÉ TIPO SOFTWARE DEBO  
UTILIZAR  
PARA EDITAR LOS VIDEOS ?





# MUCHAS GRACIAS

**MSc. José Oropeza**

**Correo Electrónico: [Joseoropeza84@hotmail.com](mailto:Joseoropeza84@hotmail.com)**