

Federación Venezolana de Lucha Amateur



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

LUCHAS

Prof. Dr. Oscar A. Ramírez
Martínez

LUCHAS.

Es un deporte de combate en que se compite por divisiones de peso y por categorías según la edad.

Existen los estilos libre y greco.

CARACTERISTICAS.

- *Es uno de los deportes de combate que, como la mayoría de este grupo, compite por divisiones de peso.*
- *Es aerobio-anaerobio.*
- *De intensidad variable, aláctico-láctico.*

LA CAPTACION DE ATLETAS

- SANO.- Es lo mas IMPORTANTE, repito, QUE ESTE SANO y apto para el Alto Rendimiento.
- Para garantizar esto necesitamos realizar una serie de estudios donde la participación del médico es fundamental.

ESTUDIOS MEDICOS.

- 1.- Historia Clínica donde se realice una anamnesis profunda. De ser posible que el niño (a) este acompañado por sus padres o uno de ellos o hermanos mayores

ESTUDIOS DE LABORATORIO CLINICO Y HEMOQUIMICO.

- Hemoglobina.
- Hematocrito.
- Glicemia.
- Proteínas Totales.
- Heces
- Orina
- Otros según la edad.

CARDIOVASCULAR.

- Interrogatorio.
- Auscultación.
- ECG
- Prueba Ortostática.
- Prueba de Esfuerzo o de Terreno.
- Recuperación. Especialmente al 1er. y 5to. minutos.

CINEANTROPOMETRIA.

- Conocer la Composición Corporal.

% de GRASA

M.C.A.

Índice A.K.S.

- . Somatotipo.

Según categorías de peso.

PRUEBAS DE TERRENO

- Casi todos los deportes las tienen normadas pero deben explorar.
 - 1.- Capacidad aeróbica.
 - 2.- Explosividad.
 - 3.- Velocidad.
 - 4.- Resistencia a la velocidad.
 - 5.- Fuerza
 - 6.- Otras.

ODONTOLOGIA

- Es importante el Alta Odontológica.

La presencia de caries o una higiene bucal insuficiente influye negativamente en la salud y rendimiento de los atletas y los cuadros dolorosos se hacen mas frecuentes en los períodos competitivos.

DIVISION DE COMPETENCIA.

- Debemos tener en cuenta y como un gran elemento de fuerza:
- La edad.
- Los resultados de la Composición Corporal.
- La asignación de las divisiones no puede ser a capricho

PERDIDA DE PESO.

- La recomendación principal es que el atleta debe estar en su peso de competencia acorde con su división, por lo menos 72 horas antes de la competencia, para evitar los trastornos electrolíticos que se producen con la pérdida brusca de peso y que demoran días en recuperar las cifras normales.

- PREGUNTAS

- MUCHAS GRACIAS.

SUPLEMENTACIÓN VITAMÍNICA.

- *La suplementación de vitaminas, nutrientes y recuperantes está en dependencia del mesociclo, de la necesidad del atleta y de las condiciones imperantes en ese momento.*

ALGO MUY IMPORTANTE.

- *Es determinante el control del peso en cualquier etapa para evitar las perdidas bruscas de éste con sus terribles consecuencias.*
- *Tener en cuenta el margen de tolerancia establecido, que debe estar acorde con la división del atleta.*