



Federación Venezolana de Lucha Amateur



CURSO PARA ENTRENADORES
DE LUCHA OLÍMPICA
COJEDES 2012

**LA ESTRUCTURACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN
LA LUCHA DEPORTIVA DESDE UNA CONCEPCIÓN
TÉCNICO-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO.**

**CLASIFICACIÓN Y TERMINOLOGÍA DE LA LUCHA
DEPORTIVA**

MS.c. Ramón Miguel Toledo Diéguez.

En la esfera deportiva se entiende por técnica

- A un proceso racional, eficaz y económico que hace posible obtener altos rendimientos deportivos; por consiguiente podemos decir que es la forma de realizar unos o varios movimientos con un mínimo de esfuerzo.
- En la Lucha entendemos como técnica la base de la maestría deportiva del luchador, la cual define en la mayoría de los casos sus capacidades y su calidad.
- Cada luchador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas las cuales aplica durante las competencias
- El objetivo de la aplicación de las acciones técnico-tácticas es superar la actividad de su oponente y obtener la victoria por pegada o acumular los puntos técnicos necesarios para obtener la ventaja suficiente en el final del tiempo reglamentado.
- La técnica es la base fundamental de la maestría deportiva del luchador, si este posee un gran arsenal técnico-táctico, lógicamente su maestría será más perfeccionada.

El fundamento de la clasificación y terminología de la Lucha Deportiva debe tener como base principal, las posiciones, los agarres y movimientos técnicos que sean permitidos por las reglas, también todo género de ejercicios especiales que se aplican con distintos fines.

Los medios de la lucha son los siguientes:

- 1.-Las principales posiciones.**
- 2.-Los principales movimientos.**
- 3.-Los principales agarres.**
- 4.-Sencillos tipos de lucha.**
- 5.-Ejercicios especiales.**
- 6.-Salidas y rupturas del puente.**
- 7.-Diferentes recursos, defensas, contrallaves, combinaciones y modos de preparación para su realización.**
- 8.-Romper el puente, salidas y contrallaves con salidas del puente.**

ORDEN METODOLOGICO PARA EL DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE EN LA LUCHA DEPORTIVA

- 1.- Información clara y exacta del contenido a desarrollar.
- 2.- Terminología de la acción técnica con una breve explicación de la misma.
- 3.- Utilización de medios visuales (fotos, secuencias, etc.).
- 4.- Demostración general de la acción técnica por ambos lados y distintos ángulos.
- 5.- Demostración de la acción técnica por partes y de forma lenta.
- 6.- En las acciones técnicas que tengan un alto grado de dificultad o encierren dudas de posibles traumas, se ejercitarán con muñecos o sacos.
- 7.- Ejecución por parte de los atletas de la acción técnica por partes y de forma lenta.
- 8.- Repeticiones de acciones técnicas con gradual complejidad de las condiciones de ejecución (resistencia gradual, cambios de la posición inicial, cambios de movimientos de direcciones, etc).
- 9.- Repetición de la demostración general de la técnica por parte del entrenador , con el fin de corregir los posibles errores e indicar en que parte se están cometiendo.
- 10.- Repetición de la acción técnica por parte de los atletas.

Este orden metodológico para el desarrollo del proceso de Enseñanza-Aprendizaje no es absoluto para todos, permite algunos cambios, lo cual depende en si de la formación del grupo (niños, jóvenes, adultos), según la calificación deportiva, complejidad de las acciones técnicas, condiciones de trabajo, etc.

ALGUNOS CONCEPTOS DE TÁCTICA

Es el arte de la lucha deportiva.

Es el medio de que se vale el atleta para lograr un resultado positivo con un mínimo de esfuerzo.

Es la utilización racional del mínimo de esfuerzo para obtener un gran resultado.

Es el aprovechamiento de las habilidades, técnicas y las posibilidades volitivas, calculando las particularidades del contrario en una situación concreta, difícil o igual al tope o a la competencia.

Es la capacidad creadora del luchador para aprovechar durante el combate los medios técnicos y sus capacidades motrices, de acuerdo con el constante cambio de las situaciones y de las particularidades del contrario.

Todos éstos conceptos anteriormente planteados son correctos, pero para especificar nosotros planteamos que:

La táctica en la lucha deportiva consiste en la utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas y volitivas, teniendo en cuenta las características del contrario y la situación concreta

Generalidades de los principios tácticos.

- ❑ La táctica de la lucha deportiva se desarrolla ininterrumpidamente y se rige por las reglas de las competencias. Si en esta se introduce cualquier tipo de cambio entonces también es necesario que se renueve la táctica.
- ❑ La maestría técnica del luchador está íntimamente ligada a su preparación táctica, física y volitiva.
- ❑ El desarrollo de la técnica trae como consecuencia la renovación y variación de la táctica.
- ❑ La técnica es el recurso fundamental de la táctica.
- ❑ El desarrollo armónico técnico dirigido al aumento de nuevas maniobras tácticas crea las condiciones para el perfeccionamiento de las mismas en la lucha.
- ❑ La técnica es un fundamento y un medio de la táctica, siendo indispensable para decidir las condiciones de las tareas tácticas.
- ❑ La maestría táctica está también estrechamente ligada con la técnica.
- ❑ Con mayor maestría del luchador en la técnica, realizará en condiciones difíciles su acción técnica preferida, y más fácil le será elegir el momento para el ataque, siendo más amplias sus posibilidades con una rica y variada técnica y táctica.
- ❑ La táctica a la par con la técnica es el fundamento de la maestría deportiva del luchador.

ESTRUCTURA DE LOS MOVIMIENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS DE LA LUCHA DEPORTIVA

TÉCNICAS DE PIE

TÉCNICAS OFENSIVAS

DERRIBES

PROYECCIONES

EMPUJONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS

DESPLAZAMIENTOS

BLOQUEOS

ESQUIVAS

EXTENSIONES

RUPTURAS

CONTRA ATAQUES

PROPIOS MOVIMIENTOS

OTROS MOVIMIENTOS

TÉCNICAS DE (4) PUNTOS

TÉCNICAS OFENSIVAS

VIRADAS

PROYECCIONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS

DESPLAZAMIENTOS

BLOQUEOS

ESQUIVAS

EXTENSIONES

RUPTURAS

CONTRA ATAQUES

PROPIOS MOVIMIENTOS

OTROS MOVIMIENTOS

COMBINACIONES

REFLEJAS

ATAQUE - DEFENSA - ATAQUE

CONTINUAS

CONTINUIDAD OFENSIVA
ATAQUE - ATAQUE
O DE PIE A 4 PUNTOS

VARIADAS

VARIOS ATAQUES DEFENSAS Y
ATAQUES.

DE POSICIÓN O ESTRUCTURA

PARTIENDO
DE UN AGARRE

ESTRUCTURA DE LOS MOVIMIENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS DE LA LUCHA DEPORTIVA

TÉCNICAS DE PIE

TÉCNICAS OFENSIVAS

DERRIBES

PROYECCIONES

EMPUJONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS

DESPLAZAMIENTOS

BLOQUEOS

ESQUIVAS

EXTENSIONES

RUPTURAS

CONTRA ATAQUES

PROPIOS MOVIMIENTOS

OTROS MOVIMIENTOS

TÉCNICAS DE 4 PUNTOS

TÉCNICAS OFENSIVAS

VIRADAS

PROYECCIONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS

DESPLAZAMIENTOS

BLOQUEOS

ESQUIVAS

EXTENSIONES

RUPTURAS

CONTRA ATAQUES

PROPIOS MOVIMIENTOS

OTROS MOVIMIENTOS



ESTRUCTURA DE LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DE ATAQUE Y CONTRAATAQUE

CON SUS PROPIOS MOVIMIENTOS Y CON OTROS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTOS EN POSICIÓN DE PIE

DERRIBES

HALÓN

SUMERSIÓN

GIRO

SWICHT

TORSIÓN

PROYECCIONES

INCLINACIÓN

BOMBERO

VOLTEO

ARQUEO

EMPUJONES

ATRÁS

AL LADO-ABAJO

MOVIMIENTOS EN POSICIÓN DE CUATRO (4) PUNTOS PIE

VIRADAS

SEMIGIRO

VUELTA AL FRENTE

TRASLADO POR LA CABEZA

TRASLADO POR ARRIBA

UNIVERSAL

DESBALANCE

PROYECCIONES

INCLINACIÓN

BOMBERO

VOLTEO

ARQUEO

DESBALANCE

Estructura específica de los contenidos de defensa en la posición de pie para la lucha deportiva



Estructura específica de la propuesta de los contenidos de defensa en la posición de cuatro (4) puntos para la lucha deportiva



1.-Principales posiciones.

- Posición de pie (distancia y postura).
- Posición en tierra o parter.

2.- Desplazamientos.

- Desplazamientos adelante.
- “ atrás.
- “ delante a la derecha.
- “ delante a la izquierda.
- “ atrás a la derecha.
- “ atrás a la izquierda.

3.- Principales agarres.

- Simple (Cuando el luchador controla una parte del cuerpo).
- Complejos (Cuando el luchador controla dos o más partes del cuerpo).
- Tipos de Agarres.
- Cruzados.
- Por arriba.
- Por la cintura.
- Agarres de candado.

DEFINICION DE ALGUNOS ELEMENTOS DE LA TECNICA DE LA LUCHA.

Técnicas de la lucha. (Llaves, acciones, movimientos, recursos etc..)

Partes de la técnica.

Técnica de la lucha de pie

Técnica de la lucha en 4 puntos.

Posición de pie.

Posición de 4 puntos.

Puente de cuello.

Agarres:

Agarre del mismo nombre.

Agarre de nombre contrario.

Agarre de brazo o pierna más cercana.

Agarre del brazo o pierna más lejana.

Agarre de ambos brazos.

Agarre de brazo con ambos brazos.

Agarre de brazo con ambos brazos por delante.

Agarre de pierna con ambos brazos.

Agarre de cabeza y brazo por arriba.

Agarre de hombro por arriba.

Agarre de ambos brazos por arriba.

Agarre con Candado abierto o cerrado.

Palanca.

Zancadillas:

Enganches de pie. Sencillo y doble enganche:

Barrer.

Media Nelson.

Doble Nelson.

Inmovilización de brazo.

Enganche del 4 por fueras.

Enganche del 4 por dentro.

Posición de Peligro.



TERMINOLOGIA DE LOS MOVIMIENTOS TÉCNICOS TÁCTICOS.

(Llaves, recursos, acciones etc.)

Por Terminología de las llaves de lucha hay que entender el conjunto de términos que se utilizan en los trabajos pedagógicos. Los términos que se utilizan en la lucha son palabras esenciales.

1.-Utilizando las palabras de la literatura general de la lengua, estas palabras dan un significado nuevo. Ejemplo: el puente, el candado, etc.

2.-Formando los términos por la unión de dos palabras. Ejemplo: medio puente, semigiro, etc.

3.-Utilizando las palabras cortas.

4.-Utilizando palabras extranjeras. Ejemplo: switch, supless, takle, etc.

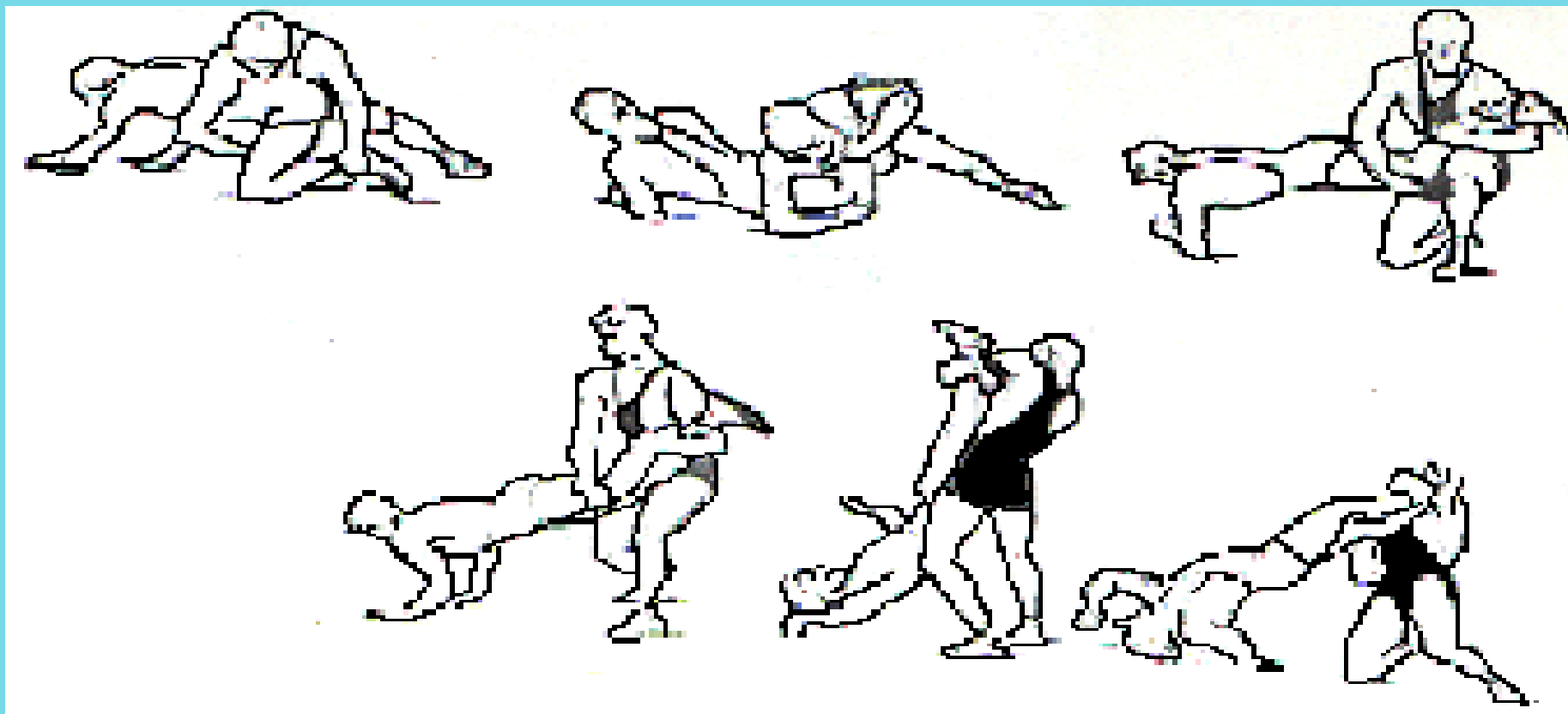
5.-Por la característica de su ejecución. Ejemplo: derribes, proyecciones, viradas, etc.

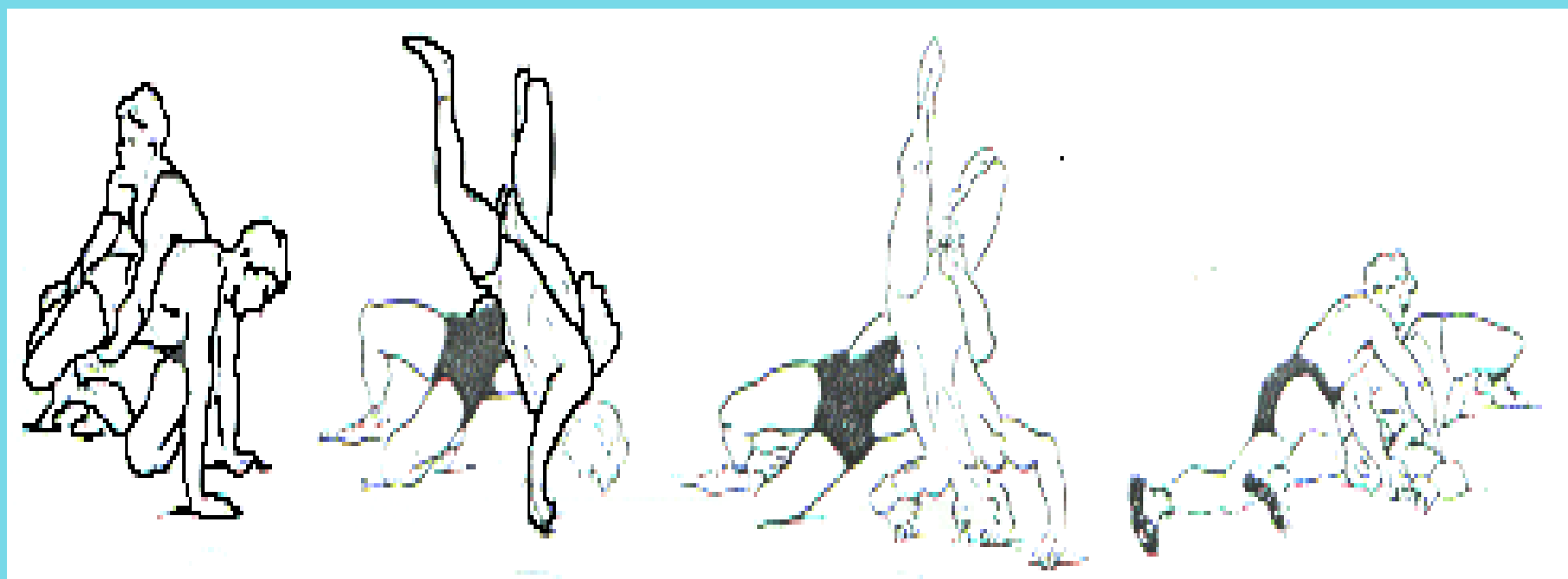
6.- Por las formas de su ejecución. Ejemplo: halón, sumersión bombero, etc.

DERRIBE CON HALÓN, CON AGARRE DE BRAZO Y TRONCO (HALÓN DE BRAZO).



VIRADA CON SEMIGIRO CRUZANDO LAS PIERNAS (CRUZ).





**VIRADA CON SEMIGIRO CON AGARRE DEL MUSLO
MÁS LEJANO (TURCA).**



**PROYECCIÓN CON ARQUEO CERRANDO
AMBOS BRAZOS Y TRONCO DE FRENTE.
(SUPLES DE FRENTE).**

DUDAS
SUGERENCIAS
OPINIONES

GRACIAS