



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



Las Luchas Olímpicas en

el ámbito escolar

Marcos Miragaya Lama



A A

Mail

marcosmiragaya@hotmail.com



Índice

- ❖ HISTORIA.
- ❖ PERIODOS FAVORABLES Y DESFAVORABLES.
- ❖ PAISES CON MAYOR POTENCIAL.
- ❖ ORGANOS REGULADORES.
- ❖ LUCHAS OLÍMPICAS.
- ❖ OBJETIVOS Y PROHIBICIONES.
- ❖ SISTEMA PUNTUACIÓN Y EQUIPAMIENTO.
- ❖ IMÁGENES.
- ❖ ENTORNO EDUCATIVO.



+A -A



Historia

Se remonta a la prehistoria con gran auge en la Antigua Mesopotamia y la India.

Primeros indicios son del 5000 AC, una pintura de un combate se encontró en el templo de Carcage.

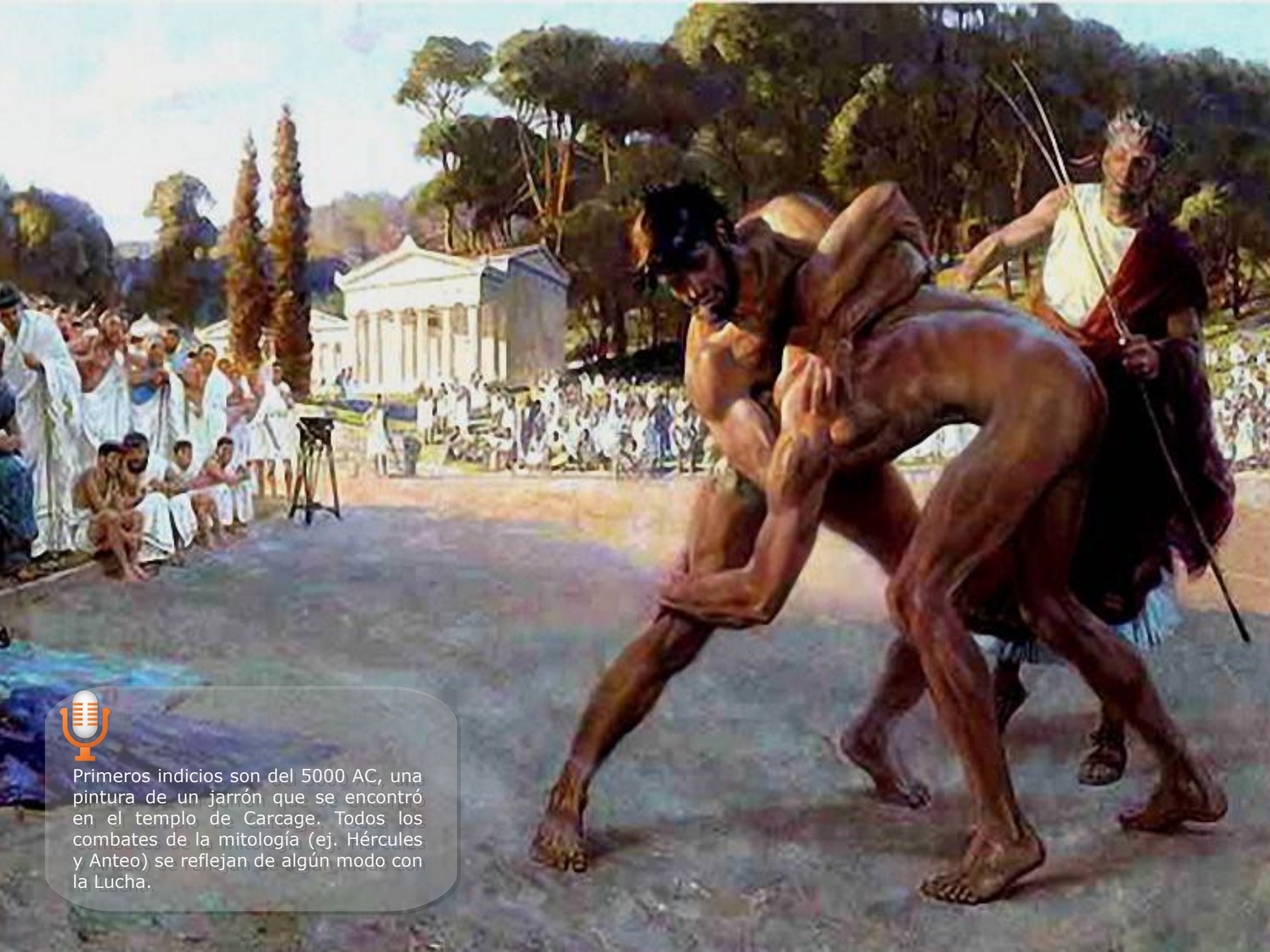
Todos los combates de la mitología (ej. Hércules y Anteo) reflejan de algún modo con la Lucha.



Imagen: Vasija Griega, Peleus Atalante Staatlichen



+A -A



Primeros indicios son del 5000 AC, una pintura de un jarrón que se encontró en el templo de Carcage. Todos los combates de la mitología (ej. Hércules y Anteo) se reflejan de algún modo con la Lucha.



Historia. Períodos favorables y desfavorables

- ❖ Siempre estuvo presente en los antiguos Olímpicos, aunque cayó en desuso en la época de los desórdenes de Grecia.
- ❖ Vuelve a aparecer con máximo auge en la Olimpiada de 1896, siendo Eurigantes el primer triunfador.
- ❖ Estuvo incluida en la primera Olimpiada moderna (1896) en Atenas.
- ❖ La primera Guerra Mundial puso fin a un gran desenvolvimiento en este deporte.



Historia. Períodos favorables y desfavorables

- ❖ Campeonato del Mundo de Grecoromana de Helsinki (1921).
- ❖ Campeonato de Europa en Mailand (A en 1925.
- ❖ Después de la II Guerra Mundial, 27 acudieron a la llamada de los Juegos O de Londres en el año 1948 en modalidades de lucha.



+A -A

PAISES CON MAYOR POTENCIAL (LONDRES 2012)

GR

L.O

LF

1.	Islamic Republic of Iran	
2.	Russian Federation	
3.	Cuba	
4.	Korea	
5.	Georgia	
6.	Azerbaijan	
7.	Hungary	
	Armenia	
9.	Estonia	
	Arab Republic of Egypt	
11.	Sweden	
12.	France	
	Kazakhstan	

1.	Azerbaijan	
	United States of America	
3.	Russian Federation	
4.	Japan	
5.	Uzbekistan	
6.	Georgia	
7.	Islamic Republic of Iran	
8.	India	
9.	Ukraine	
	Puerto Rico	
11.	Kazakhstan	
12.	Democratic People's Republic of Korea	

1.	Japan	
2.	Russian Federation	
3.	Canada	
4.	Azerbaijan	
5.	P.R. of China	
6.	Bulgaria	
7.	Kazakhstan	
	Spain	
	United States of America	
	Colombia	
	Mongolia	
12.	Ukraine	

ORGANOS QUE REGULAN LA LUCHA

Intrenacional



**UNITED WORLD
WRESTLING**

www.unitedworldwrestling.org



+A -A

Nacional



www.felucha.com

Autonómico



www.fegaloita.org



MODALIDADES

1

LUCHA LIBRE OLIMPICA

2

LUCHA GRECORROMANA

3

LUCHA LIBRE FEMENINA

4

SAMBO, GRAPPILNG..

5

LUCHA CANARIA, LEONESA, GALEGA...



+A -A



Luchas Olímpicas

La lucha libre olímpica, grecorromana y

Libre Femenina. Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes, mediante acciones de desequilibrios, tracciones y engaños llevados a cabo mayoritariamente mediante agarres.

El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.



+A -A



Lucha Libre Olímpica y Grecoromana

El término **"libre"** que denomina a la modalidad refiere en que, a diferencia **Lucha grecoromana** donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento de ataque y la defensa. Es decir no hay restricciones.

Por otra parte el término **"olímpica"** se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, conocida como "Lucha libre profesional."



+A -A



Lucha Libre Femenina

- ❖ La variante femenina de esta moda denominada **Lucha Libre Femenina** simplemente **Lucha Femenina**
- ❖ Esta modalidad esta presente por primera vez en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004



+A -A

CATEGORIA SENIOR

MASCULINO

125 kg

97 kg

86 kg

74 kg

70 kg

65 kg

61 kg

50 - 57 kg

FEMENINO

75 kg

69 kg

63 kg

60 kg

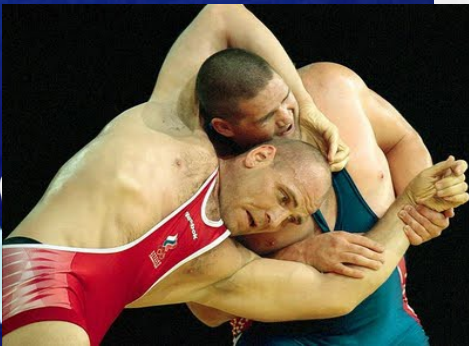
58 kg

55 kg

53 kg

48 kg

PESOS



MATERIAL NECESARIO PARA COMPETICIÓN



BOTAS DE LUCHA

A

NECESARIO LOS DOS COLORES, SE UTILIZAN PARA DIFERENCIAR A LOS LUCHADORES

MAILLOT AZUL

B

EL PAÑUELO ERA OBLIGATORIO HASTA EL 2007

MAILLOT ROJO

C

OREJERAS, RODILLERAS, PAÑUELO.....

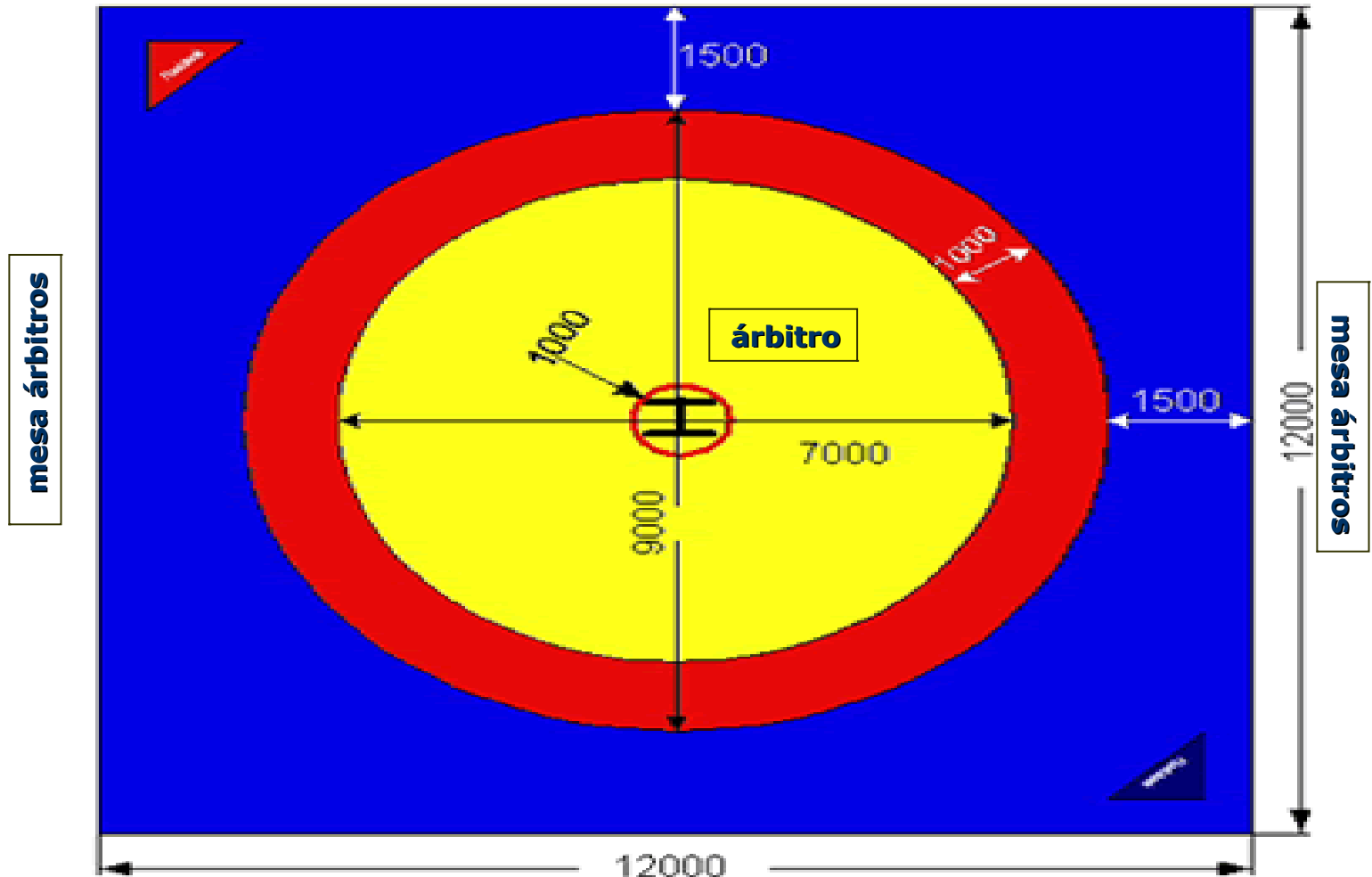
D



+A -A

ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN

Ringermatte 12 x 12 m - entsprechend FILA Standard



+A -A



OBJETIVOS Y PROHIBICIONES

OBJETIVOS:

- DERRIBAR DE FORMA CONTROLADA.
- VOLTEAR: PARA PUNTUAR.
- INMOVILIZAR: 3", TOCADO O TOUCHÉ.

PROHIBICIONES:

- GOLPEAR.
- LUXAR.
- ESTRANGULAR.
- CUALQUIER ACCIÓN QUE SE ALEJE DEL FAIR-PLAY.



+A -A

Lucha Olímpica

La lucha olímpica y Greco-romana es un deporte en el que cada contendor intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en derribar al oponente al llevándolo a que toque la espalda sobre la colchoneta el tiempo suficiente, para que el árbitro se cerciore de esto. También se puede ganar un combate por puntos mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

¿Quién gana el combate?

- Al derribar al oponente (debe quedar retenido de espalda sobre el tapiz por 2 segundos).
- Al obtener más puntos, si no hay caída durante el combate.

Se detiene el combate cuando:

- Un luchador arrodillado pone las dos manos en el área.
- Un luchador parado pone un pie en el área.
- Un luchador sobre su estómago toca el área con su cabeza

Pruebas

Hombres 55, 60, 66, 74, 84, 96, 120kg
Mujeres 48, 55, 63, 72kg

Tiempo

Periodos de dos o tres minutos con intervalos de 30 segundos.

Puntaje

1 Punto

Por hacer caer al contrario desde la posición erguida. Vale más si el oponente cae de espalda.



2 Puntos

Por dar vuelta al oponente para que su espalda enfrente al tapiz a menos de un ángulo recto. Un punto extra si la posición es mantenida 5 segundos.



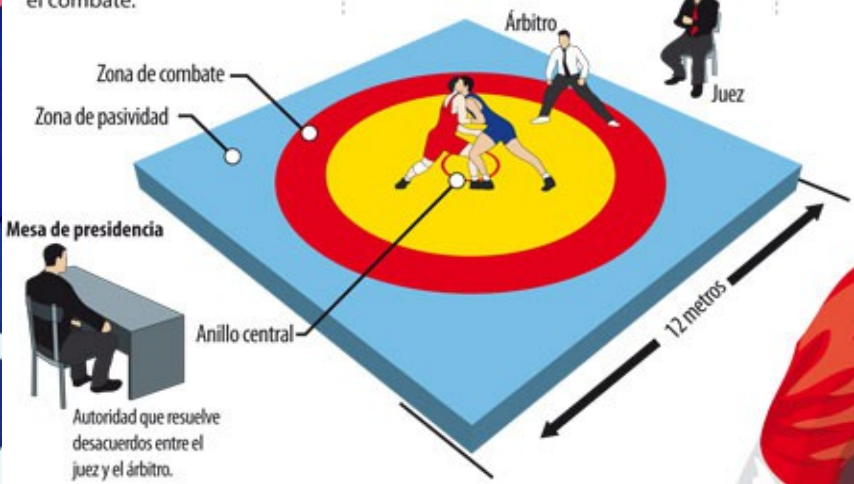
3 Puntos

Por lanzar al oponente al tapiz y ponerlo en posición de peligro en un movimiento.



5 Puntos

Por lanzar al oponente hacia atrás con su centro de gravedad más alto que el del contrario.



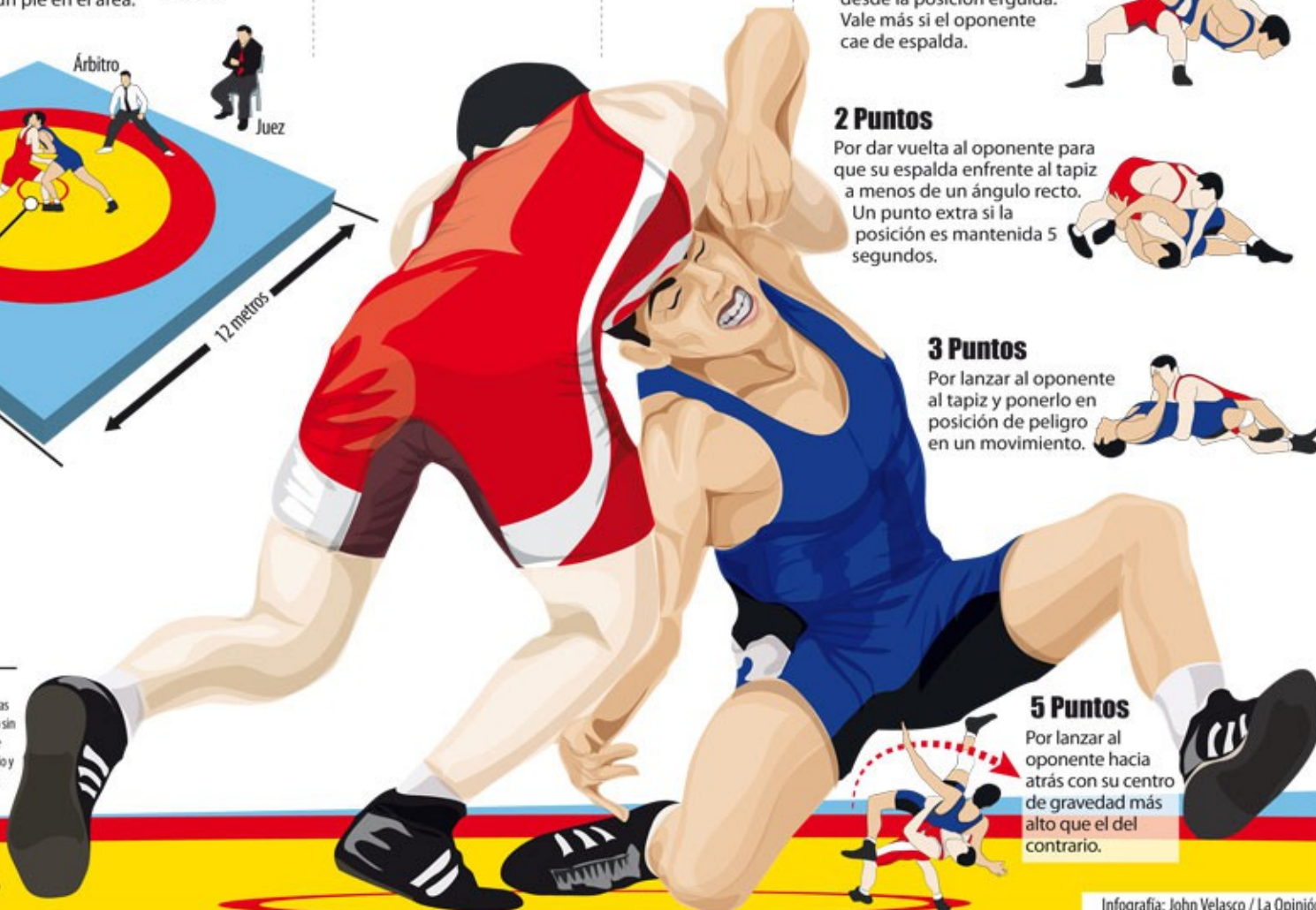
Trusa (traje de lucha)



Generalmente están hechas de licra para mayor movilidad.

Zapatos

Las zapatillas que parecen botas deben rodear los tobillos, pero sin tación ni objetos metálicos que puedan dañar al contrario y cubriendo los cordones para no enredarse.



SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- ❖ El luchador puede ganar por:
 - Puntos
 - Superioridad técnica
 - Tocado (se termina el combate automáticamente)
 - Amonestaciones del rival
- ❖ Para conseguir los puntos necesarios, se valorará la zona del cuerpo con la que contacte contra el suelo el rival, o bien conseguir echarlo fuera del círculo.
- ❖ Para ganar por tocado es necesario mantenerle los dos hombros en el suelo durante unos segundos.



+A -A



REGLAMENTO

- ❖ Se lucharán dos periodos de tres minutos con 30 segundos de descanso.
- ❖ En caso de empate en un periodo, ganará el que tenga menos pasividades, en caso de empate de pasividades ganará el luchador que tenga la mayor puntuación y si aun persiste el empate ganará el luchador que hiciera el último punto.
- ❖ Es obligatorio saludar al árbitro y al rival al terminar el combate. Al finalizar el combate también es obligatorio saludar al entrenador.



+A -A

IMÁGENES DE LUCHADORES



+A -A



La lucha y una de sus grandes deportistas. Maider Unda, Londres 2012. (Fuente Reuters).

MAIDER UNDA: BRONCE OLÍMPICO EN Londres 2012.
<http://www.marca.com/2012/08/09/jjoo/lucha/1344538903.html>

LA LUCHA EN EL ENTORNO EDUCATIVO

- ❖ Es uno de los deportes individuales el la forma los estudiantes en EEUU.
- ❖ Principal herramienta de trabajo en los países
- ❖ Importante tradición cultural: luchas folc tradicionales.
- ❖ Programas de fomento de las luchas olím Galicia en los últimos años.
- ❖ “Mellor iniciativa en deporte escolar no ano 20 (antiga Dirección Xeral para o Deporte).



+A -A

LA LUCHA EN EL ENTORNO EDUCATIVO

❖ Iniciativa del profesorado.

❖ Mediante cursos de formación del profesorado:
<http://www.edu.xunta.es/web/cfrvigo/>

❖ Mediante las actividades de la SXD:

- Programa XOGADE: <http://xogade.xunta.es/>

- Coñece o meu Club:

<http://xogade.xunta.es/gl/programa/club>

❖ Mediante las actividades de la FGLeDA:

100 centros educativos y 30.000 alumnos

Mail: info@fegaloita.org



+A -A

LA LUCHA EN EL ENTORNO EDUCATIVO

❖ Mediante las actividades de la FGLLeDA: centros educativos y 30.000 alumnos.
info@fegaloita.org



+A -A

LA LUCHA EN EL ENTORNO EDUCATIVO





Apodado "El oso ruso", "Alexander el Grande" y "El experimento", invicto (desde 1987 al 2000), donde perdió contra Rulon Gardner Sídney 2000. Alabado por su impresionante fuerza y éxito sin precedentes Es considerado universalmente como el más grande luchador de estilo greco-romano de todos los tiempos.

A photograph of Barack Obama sitting on a blue mat in a gymnasium. He is wearing a white dress shirt, a striped tie, and dark trousers. He is looking towards the camera with a slight smile. The gymnasium floor is blue and yellow. In the background, several people are standing and talking. There are some items on the floor around him, including a white shirt, a pair of black shoes, and a pair of white sneakers. The text "MUCHAS GRACIAS!!" is overlaid in white capital letters across the middle of the image.

MUCHAS GRACIAS!!

ANIMAROS A PROBAR...