PRESENTACIÓN TÉCNICA
PROGRAMA DE LUCHAS OLÍMPICAS

(Versión metodológica y orientada a entrenadores)

1. OBJETIVO DEL PROGRAMA

El Programa Técnico de Luchas Olímpicas establece un sistema estructurado de adquisición, consolidación y dominio de habilidades técnico-tácticas en pie y en suelo. Su finalidad es proporcionar un marco metodológico unificado, basado en progresiones lógicas, cargas definidas y una distribución equilibrada de contenidos que garantice la correcta evolución del deportista desde la iniciación hasta el dominio avanzado.

2. ARQUITECTURA DEL PROGRAMA

2.1. Estructura por niveles

El programa se organiza en seis niveles de complejidad creciente, cada uno asociado a:

- Un tiempo mínimo de permanencia,
- Un volumen de sesiones,
- Un número específico de técnicas nuevas,
- Y un cordón identificativo (en desarrollo).

Esta estructura permite:

- Controlar la carga técnica,
- Asegurar la maduración motriz,
- Y garantizar la transferencia entre familias técnicas.

2.2. Distribución temporal

Cada nivel establece un tiempo de trabajo que oscila entre 6 y 36 meses, con una frecuencia estándar de 2 sesiones semanales, lo que permite una planificación estable y homogénea en todos los centros.

3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA TÉCNICO

- Desarrollar progresivamente las habilidades motrices, técnicas y tácticas de la lucha.
- Asegurar la práctica segura mediante el dominio de controles, desplazamientos…
- Potenciar la comprensión táctica del combate y la toma de decisiones eficaz.
- Promover una cultura deportiva basada en respeto, igualdad, inclusión y juego limpio.

- Impulsar el desarrollo del luchador en los ámbitos físico, psicológico, emocional y social.

4. ORGANIZACIÓN TÉCNICA DEL CONTENIDO

El programa divide el aprendizaje en dos bloques: **Lucha en Pie** y **Lucha en Suelo**, complementados con contenidos transversales: seguridad, fuerza, psicología y valores.

4.1. Lucha en Pie

El contenido se agrupa en familias técnicas que facilitan la progresión interna:

- Pasadas a atrás
- Entradas a pierna
- Técnicas de volteo
- Ganchos y barridos
- Suples y variantes
- Levantadas

Cada nivel incorpora nuevas entradas, direcciones de ataque, combinaciones y respuestas ante defensas específicas.

La progresión está diseñada para que el deportista domine primero los patrones básicos de desequilibrio, después las entradas con control, y finalmente las acciones de proyección y continuidad.

4.2. Lucha en Suelo

El contenido se estructura en cuatro grupos:

- Inmovilizaciones
- Palancas
- Giros
- Levantadas desde suelo

La progresión técnica sigue un orden lógico:

1. Control estático (inmovilizaciones básicas).
2. Control dinámico (transiciones y cambios de apoyo).
3. Acciones de finalización (palancas y giros).
4. Recuperación de verticalidad (levantadas).

El Nivel 6 implica el dominio completo de todas las familias técnicas.

5. CONTENIDOS TRANSVERSALES DEL PROGRAMA

5.1. Caídas (Seguridad)

- Caída frontal, lateral y dorsal.
- Rodadas adelante y atrás.
- Amortiguación y protección cervical.
- Transiciones seguras hacia defensa o contraataque.

5.2. Desequilibrios

- Empujes, tracciones y cambios de nivel.
- Control del centro de gravedad.
- Fintas y provocación de errores.
- Integración del desequilibrio en la secuencia técnica.

5.3. Agarres y Ruptura de Agarres

- Agarre al tronco, brazos, cintura y piernas.
- Control de muñeca, antebrazo y cuello.
- Técnicas de liberación y creación de espacio.
- Secuencias: agarre → desequilibrio → técnica.

5.4. Desplazamientos

- Pasos laterales, diagonales y circulares.
- Cambios de ritmo y nivel.
- Coordinación de pies y manos.
- Movilidad ofensiva, defensiva y de contraataque.

5.5. Utilización de la Fuerza

- Fuerza isométrica aplicada a agarres y controles.
- Fuerza explosiva y potencia.
- Fuerza de agarre y resistencia específica.
- Trabajo compensatorio y preventivo.

5.6. Psicología en Combate

- Control de nervios y activación.
- Rutinas de concentración y visualización.

- Gestión del error y resiliencia.
- Control de la agresividad y toma de decisiones

5.7. Entrenamientos Individuales y Colectivos

- **Individual:** técnica específica, corrección personalizada, automatización.
- **Colectivo:** situaciones reales, juegos de oposición.

6. REGLAMENTO BÁSICO

- Posiciones fundamentales: pie y suelo.
- Acciones puntuables: derribos, proyecciones, controles, giros, exposición.
- Acciones prohibidas: golpes, torsiones peligrosas, agarres ilegales.
- Penalizaciones: advertencias, puntos para el rival, descalificación.
- Rol del árbitro: seguridad, control del combate, aplicación del reglamento.
- Duración del combate y estructura de asaltos.

7. VALORES OLÍMPICOS Y EDUCATIVOS

- Excelencia
- Amistad
- Respeto
- Juego limpio
- Igualdad e inclusión
- Educación integral
- Contribución social

8. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

- Progresión por niveles y etapas evolutivas.
- Enseñanza basada en tareas y situaciones reales.
- Feedback inmediato y corrección positiva.
- Integración del juego en etapas tempranas.
- Evaluación continua del progreso técnico y actitudinal.
- Enfoque inclusivo y adaptado a la diversidad.

9. EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA

- Dominio técnico.

- Condición física específica.
- Capacidad táctica.
- Actitud y valores.
- Evolución personal y autonomía.

10. SEGMENTACIÓN POR EDADES

10.1. 6–8 años (Iniciación lúdica y seguridad)

- Caídas básicas, juegos de oposición, agarres simples.
- Valores: respeto, amistad, autocontrol.

10.2. 9–12 años (Fundamentos técnicos)

- Caídas completas, desequilibrios con agarre, técnicas simples.
- Valores: responsabilidad, cooperación.

10.3. 13–16 años (Desarrollo técnico-táctico)

- Técnicas avanzadas, combinaciones, fuerza específica, psicología.
- Valores: esfuerzo, resiliencia, liderazgo positivo.

10.4. +16 años (Rendimiento y tecnificación)

- Dominio técnico completo, análisis táctico, preparación física avanzada.
- Valores: excelencia, disciplina, integridad.

11. MATERIAL AUDIOVISUAL DE REFERENCIA

Los siguientes vídeos sintetizan la estructura general del programa, mostrando la distribución por niveles, la progresión técnica y la lógica interna del sistema:

LUCHA PIE - NIVEL 1 .....https://youtu.be/zckFlSKVzXI

LUCHA SUELO - NIVEL 1 ..... https://youtu.be/11aRw1esULs

LUCHA GRECO - NIVEL 1 ..... https://youtu.be/msN9Mo-0DHI

LUCHA PIE - NIVEL 2 .....https://youtu.be/s2_qbsutEDM

LUCHA SUELO - NIVEL 2 ..... https://youtu.be/zg8VPzTPPhU

LUCHA GRECO - NIVEL 2 ..... https://youtu.be/aBWeiDwTO9E

LUCHA PIE - NIVEL 3 ..... https://youtu.be/Q-L0dMtO6LE

LUCHA SUELO - NIVEL 3 ..... https://youtu.be/PmHi_h_sVag

LUCHA GRECO - NIVEL 3 ..... https://youtu.be/lOO7c8lyQHs

LUCHA PIE - NIVEL 4..... https://youtu.be/gAKT_SPYdYw

LUCHA SUELO – NIVEL 4 .....https://youtu.be/gNrAythdtwg

LUCHA GRECO – NIVEL 4 .....https://youtu.be/xcx1b8EoGHE

LUCHA PIE – NIVEL 5 .....https://youtu.be/csY83y8MAG4

LUCHA SUELO - NIVEL 5 ..... https://youtu.be/nLjdhPSWFGQ

LUCHA GRECO - NIVEL 5..... https://youtu.be/WJj68pAcX7c

12. CONCLUSIÓN TÉCNICA

El Programa Técnico de Luchas Olímpicas constituye un sistema metodológico completo, diseñado para optimizar el aprendizaje, garantizar la coherencia entre etapas y ofrecer a entrenadores y deportistas un marco de trabajo sólido, medible y orientado al rendimiento. Su estructura por niveles, la distribución equilibrada de contenidos y la progresión interna lo convierten en una herramienta esencial para el desarrollo técnico en la FML.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO

Presidente FML