

TEMA 1

Introducción y breve historia de los deportes de lucha: definición, características y clasificación

Cristina Casals Vázquez y Manuel Jesús Costilla Macías

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Cádiz

Licencia: Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

TEMA 1: Introducción y breve historia de los deportes de lucha, definición, características y clasificación.

Índice

1. Definición: La Lógica Interna.....	3
2. Clasificaciones de los deportes de Lucha.	4
2.1. CLASIFICACIÓN DE LA LUCHA (estamos en Deporte de Combate)	4
3. Breve repaso histórico.	5
3.1. La lucha en la Naturaleza.....	5
3.2. Civilizaciones.	5
3.3. Juegos Olímpicos Modernos.	7
4. Referencias y recursos del tema.....	8

TEMA 1: Introducción y breve historia de los deportes de lucha, definición, características y clasificación.

1. Definición: La Lógica Interna.

Lo que todo el mundo me preguntaba al decir que hacía lucha: “¿pero ese deporte es de verdad?”. En el ámbito hispanohablante, es imperativo diferenciar entre Lucha Olímpica (*Wrestling*) y Lucha Libre Profesional (*Pro-Wrestling/Catch*). Mientras la primera es un deporte agonístico regido por el Comité Olímpico Internacional (COI) y la United World Wrestling (UWW), la segunda es un espectáculo de entretenimiento coreografiado (*Sports Entertainment*). En este curso, nos centramos exclusivamente en la vertiente deportiva.

Definimos la Lucha Olímpica como un **Deporte de Adversario** (Sociomotriz de Oposición) que se desarrolla en un **espacio común** y estandarizado, donde **dos contendientes interactúan directamente**, es decir cuerpo a cuerpo, mediante un código gestual **de agarres y tracciones con el objetivo de derribar o inmovilizar a la persona rival**.

Dentro del gran grupo de deportes de combate, distinguimos tres sub-grupos según la distancia y la acción mecánica:

- Deportes de Golpeo (Striking): El objetivo es impactar en el cuerpo del adversario. La distancia es media/larga. Ejemplos: Karate, Taekwondo, Boxeo, Muay Thai.
- Deportes con Implemento o Armas: El contacto está mediado por una herramienta que actúa como extensión del cuerpo. Ejemplos: Esgrima, Kendo.
- **Deportes de Agarre** (Grappling): El objetivo es controlar, derribar o inmovilizar al rival mediante el contacto continuo y el agarre. La distancia es corta o íntima. En este grupo se sitúan: Lucha Olímpica, Judo, Jiu-Jitsu Brasileño, Sambo.

A diferencia de deportes donde la antropometría actúa como una barrera excluyente (por ejemplo, la altura en baloncesto), la lucha es estructuralmente más diversa gracias a las **divisiones de peso**, lo que democratiza la práctica. Sin embargo, aunque encontramos diferencias significativas en el somatotipo en función de la categoría por peso en la élite, esto no significa que tengan cualquier cuerpo, ni que en 120 kg haya un exceso de grasa corporal. La élite exige somatotipos específicos: gran densidad ósea y muscular y centro de gravedad bajo. Las demandas fisiológicas y el ritmo de lucha varían drásticamente entre las categorías ligeras y las pesadas, un aspecto clave en el que profundizaremos más adelante en el curso.

Características de la Lucha Olímpica:

- Objetivo: Imponerse a la persona rival físicamente para conseguir la Puesta de Espaldas (Touché: inmovilizar ambos omóplatos contra el tapiz) o ganar por superioridad técnica (puntos).
- Interacción: Es una contra-comunicación directa, una interacción cuerpo a cuerpo. A diferencia de otros deportes, aquí el blanco a atacar es el propio cuerpo de la persona oponente, no hay "distancia de seguridad" ni implementos.

- El Espacio: Un círculo de combate delimitado.
- El Tiempo: Condicionado. El combate termina si ocurre un *Touché* (tiempo indeterminado) o al finalizar los periodos reglamentarios (tiempo determinado).
- Incertidumbre: Es máxima y proviene de la persona adversaria. No hay incertidumbre en el medio (el tapiz es estable) ni en el móvil (no hay). Todo el procesamiento cognitivo se centra en leer las intenciones de la persona rival y en esconder las tuyas.

2. Clasificaciones de los deportes de Lucha.

Es un error común utilizar Arte Marcial y Deporte de Combate como sinónimos intercambiables. Aunque tienen zonas grises, se establecen diferencias claras basadas en el origen, la ritualidad y la finalidad.

A. El Arte Marcial (Martial Art): suele estar vinculado a una tradición oriental (filosofía del Budo o Wu-Shu), la defensa personal militar antigua o un camino de perfeccionamiento espiritual. Tienen cinturones (grados) que indican jerarquía y conocimiento, rituales estrictos (saludos, uniformes tradicionales como el Gi/Kimono) y una filosofía de vida asociada. Ejemplo: El Judo es un Deporte de Combate (es olímpico) pero también es un Arte Marcial (tiene el código moral de Jigoro Kano, cinturones, filosofía Jita Kyoei).

B. El Deporte de Combate (Combat Sport): se centra en la confrontación competitiva reglada (Agón) bajo un marco institucional moderno. La Lucha Libre Olímpica es un Deporte de Combate de agarre, pero NO es un Arte Marcial. No tiene cinturones, ni tiene filosofía espiritual codificada o rituales religiosos, y su vestimenta (maillot) es puramente funcional y técnica, no tradicional.

2.1. CLASIFICACIÓN DE LA LUCHA (estamos en Deporte de Combate)

Para entender la estructura competitiva actual, debemos seguir el organigrama de la UWW a nivel internacional, y de la FELODA (Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas) a nivel nacional. Podemos dividir la práctica actual en **tres grandes bloques**:

A. Las Luchas Olímpicas: son las tres modalidades que otorgan medallas en los Juegos Olímpicos. Se disputan sobre un tapiz circular y comparten la prohibición estricta de golpear.

Modalidad	Género (JJOO)	Uso de Piernas	Objetivo Principal
Lucha Greco-romana	Masculino	PROHIBIDO (ataque y defensa)	Derribos de gran amplitud usando solo el tronco y brazos.

Lucha Libre Olímpica	Masculino	PERMITIDO (todo el cuerpo)	Ataques a piernas y tronco. Muy veloz y centro de gravedad bajo.
Lucha Femenina	Femenino	PERMITIDO (todo el cuerpo)	Reglamento idéntico a la Libre Olímpica.

B. Disciplinas Asociadas: además de las modalidades olímpicas, existen otras disciplinas reconocidas dentro de las estructuras federativas de lucha. Entre las desarrolladas actualmente por la UWW y la FELODA se encuentran el Grappling, la Lucha Playa, el Pankration y el MMA Amateur. La FELODA integra además el Sambo entre sus especialidades deportivas, bajo el marco internacional de la Fédération Internationale de Sambo (FIAS).

C. Luchas Autóctonas y Patrimonio: incluye la Lucha Canaria y la Lucha Leonesa (Los Aluches). *Nota histórica:* Estas luchas españolas comparten raíces celtas y medievales con otras luchas europeas como el Gouren bretón (Francia) o el Back-hold escocés, demostrando que la lucha fue el lenguaje común de la vieja Europa. Lejos de ser solo folclore rural, España tuvo una actividad luchística vibrante a principios del s. XX. Obras como "*Memoria de la lucha libre en España (1907-1936)*" documentan una escena competitiva y profesional que se vio truncada por la Guerra Civil.

3. Breve repaso histórico.

3.1. La lucha en la Naturaleza.

En etología (ciencia del comportamiento animal), se ha documentado extensamente que los primates y la mayoría de los mamíferos jóvenes practican el "Juego de Lucha". Es crucial diferenciar dos conceptos que a menudo se confunden socialmente: **la Pelea**, su objetivo es dañar, expulsar o matar para garantizar la supervivencia o el recurso, mediada por la ira o el miedo; vs **la Lucha** (Juego/Agón), su objetivo es el aprendizaje y el vínculo social. Los animales (incluidos los humanos) aprenden a controlar su fuerza. Si uno se pasa de fuerza, el juego se acaba. Este tipo de juego, desarrolla habilidades motrices y sociales. La Lucha Olímpica es la ritualización cultural de este instinto biológico. Transformamos el impulso de combatir en un acuerdo reglado donde garantizamos la integridad de la persona compañera. Al ser cultural, se encuentran diferentes normas a lo largo del planeta y de la historia.

3.2. Civilizaciones.

Egipto y Mesopotamia. **Sumeria:** El *Poema de Gilgamesh* (una de las obras literarias más antiguas) describe el combate de lucha entre Gilgamesh y Enkidu como forma de establecer respeto mutuo, no muerte. **Egipto:** Las tumbas de Beni Hassan (2000 a.C.) muestran cientos

de parejas de lucha ejecutando técnicas. Por tanto, encontramos registros desde las primeras civilizaciones de luchas “estructuradas” y competitivas.

En la **Grecia clásica**, cuna de los Juegos Olímpicos (JJOO) antiguos, la lucha (*Palé*) era central. Se distinguía entre *Orthia Pale* (lucha de pie) y *Kato Pale* (lucha en el suelo). Aunque los JJOO antiguos eran masculinos, existen registros (Pausanias) de los Juegos Hereos (en honor a Hera), donde mujeres competían en carreras, y evidencias espartanas de mujeres entrenando lucha para fortalecer su genética guerrera, rompiendo el mito de la pasividad femenina en la antigüedad clásica.

La historia oficial del deporte ha sido escrita mayoritariamente por hombres, creando la falsa narrativa de que la mujer ha sido históricamente pasiva o físicamente incapaz de combatir. De hecho, en el **Modelo Ateniense**, la mujer no era ciudadana, por tanto, vivía excluida de la vida pública (y deportiva), en el **Modelo Espartano**, las mujeres recibían entrenamiento físico riguroso con una visión eugenésica buscando ser mujeres fuertes (adivina en qué modelo se basan nuestros JJOO). La arqueología moderna y la revisión histórica están desmontando mitos en relación con la pasividad femenina de civilizaciones antiguas. Destaca el estudio publicado en *Science Advances* de Haas et al. (2020) sobre restos en los Andes que demostró que una parte significativa de los cazadores de caza mayor eran mujeres. Por tanto, las mujeres prehistóricas poseían la fuerza, la resistencia y la capacidad táctica para abatir grandes presas, habilidades transferibles a la lucha y el combate.

Así pues, mientras en Atenas las mujeres eran recluidas, en **Esparta** las mujeres recibían entrenamiento físico riguroso, incluyendo lucha y lanzamiento, con una cultura de fortaleza femenina. De hecho, posteriormente en Roma, encontramos a Las "Gladiatrix" (Gladiadoras), con leyes del año 200 d.C. que prohibieron a las mujeres luchar en la arena. Si tuvieron que prohibirlo, es porque existía y era popular.

Nuestra historia, no solo está contada por hombres, sino concretamente por hombres europeos. Es importante salir del eurocentrismo puesto que la lucha es patrimonio humano universal. En **Japón** existía la clase de las Onna-bugeisha, mujeres pertenecientes a la nobleza samurái (bushi). Se entrenaban en el uso de la *Naginata* (lanza) y en *Tantojutsu* (combate con cuchillo/cuerpo a cuerpo). Tomoe Gozen (S. XII): Fue una generala famosa por su fuerza y valor en la Guerra Genpei. Por tanto, si bien la mayoría de los ejércitos eran masculinos (el patriarcado imperaba), estas figuras demuestran que la capacidad de combate no es biológicamente exclusiva del varón. De Japón nacen artes marciales con gran peso actual en nuestro territorio como el Judo, el Karate, el Aikido o el Jiu-Jitsu. Además, otros países asiáticos también han conseguido exportar sus deportes como por ejemplo el Taekwondo (Corea), Tai Chi (China), Muay Thai (Tailandia)...

No obstante, el panorama de los deportes de combate no se limita a Europa y Asia Oriental. Existe una inmensa riqueza de disciplinas autóctonas en el **continente africano** (donde destaca el Laamb senegalés), **Asia Central** (como el Kurash de Uzbekistán o la lucha mongola), **Oceanía** (el Lua hawaiano, Coreeda australiano o el Mau Rākau en Nueva Zelanda) y en las raíces indígenas de América (como el Huka-huka de Brasil). Históricamente, estas

manifestaciones motrices han sufrido un proceso de invisibilización y marginación fruto del colonialismo y la discriminación cultural, lo que ha dificultado su estandarización y práctica global en la actualidad. De hecho, tanto en contextos coloniales americanos como en Oceanía, estas prácticas fueron activamente prohibidas por temor a la insurrección o por la influencia de misiones religiosas. Un ejemplo paradigmático de esta resistencia es la Capoeira en Brasil: nacida en un contexto de opresión, fue desarrollada por personas esclavizadas que se vieron obligadas a camuflar sus técnicas de lucha (tradiciones bantúes de Angola y el Congo) bajo la estética de una danza para evitar la represión de sus captores.

3.3. Juegos Olímpicos Modernos.

Con la llegada de los JJOO Modernos (Atenas 1896), la lucha se incluyó inmediatamente bajo el formato de Lucha Greco-romana, buscando evocar la estética clásica, pero poco después, en 1904 (San Luis), se introduce la Lucha Libre (Freestyle), admitiendo el uso activo de las piernas, un estilo más dinámico y anglosajón. Pierre de Coubertin, padre del olimpismo, se oponía a la participación femenina, por lo que solo participaban hombres.

La lucha ha sido uno de los últimos reductos del androcentrismo deportivo. Mientras el Judo femenino entró en los JJOO en 1992 (que ya es tarde), la Lucha Femenina no debutó hasta Atenas 2004. La resistencia no era técnica, sino sociológica. Existía el prejuicio de que los deportes de contacto pleno y dominación corporal atentaban contra la "feminidad" o la salud reproductiva de la mujer, mitos que la fisiología moderna ha desmontado por completo.

Hoy, la Lucha Femenina es una modalidad olímpica plena, con las mismas reglas que la Libre Masculina, y es el sector de mayor crecimiento global según la UWW. No obstante, sigue sin haber lucha Greco-romana femenina.

4. Referencias y recursos del tema

- Atencia, D. (2000). Deportes de lucha. INDE. Digitalia.
<https://www.digitaliapublishing.com/a/103513>
- Díez Sanchís, R. (2010). Pelea: la puedes buscar o te puede encontrar. Wanceulen Editorial.
<https://elibro.net/es/lc/ucadiz/titulos/33768>
- Haas, R., Watson, J., Buonasera, T., Southon, J., Chen, J. C., Noe, S., Smith, K., Llave, C. V., Eerkens, J., & Parker, G. (2020). Female hunters of the early Americas. Science Advances, 6(45), eabd0310. <https://doi.org/10.1126/sciadv.abd0310>
- Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas (FELODA).
<https://www.luchaesp.com/>
- United World Wrestling (UWW). <https://uww.org/>