

TEMA 4

Antecedentes, principios fundamentales, fundamentos básicos técnico-tácticos y ámbito deportivo: reglamento y competición en deportes de lucha

Cristina Casals Vázquez

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 4: Antecedentes, principios fundamentales, fundamentos básicos técnico-tácticos y ámbito deportivo: Reglamento y competición en deportes de lucha.

Índice

1. Antecedentes y Lógica Interna del Deporte.....	3
2. Principios Básicos: Biomecánica Aplicada a la Lucha.....	3
3. Fundamentos Básicos Técnico-Tácticos.....	4
4. Ámbito Deportivo: Normativas y Dinámicas de Competición.....	5
5. El pesaje	7
6. Referencias y recursos del tema.....	8

TEMA 4: Antecedentes, principios fundamentales, fundamentos básicos técnico-tácticos y ámbito deportivo: Reglamento y competición en deportes de lucha.

1. Antecedentes y Lógica Interna del Deporte

Tal y como abordamos en el Tema 1, la Lucha Olímpica es un Deporte de Adversario (Sociomotriz de Oposición) regido por una estricta lógica interna. A diferencia de una pelea, que nace de la ira y busca el daño corporal, la lucha es un juego reglado que persigue el control físico e inteligente de la persona adversaria. En este tema nos centraremos en las modalidades de Lucha Libre Olímpica y Lucha Femenina. Ambas permiten el uso activo de las extremidades inferiores en ataque y defensa y se rigen por las mismas reglas generales, con las prohibiciones específicas establecidas para la Lucha Femenina en el reglamento vigente (entre ellas, la Doble Nelson).

2. Principios Básicos: Biomecánica Aplicada a la Lucha

En lucha no es importante únicamente "fuerza bruta". Se compite por categorías por pesos y, normalmente, el éxito en el tapiz depende de la inteligencia kinestésica y de la aplicación de principios físicos sobre el propio cuerpo y el de la persona rival. Como aspectos claves esenciales, se destacan:

- **El Centro de Gravedad (CDG).** En bipedestación, nuestro CDG se sitúa cerca de la pelvis. En la lucha, descender el CDG mediante la flexión de rodillas y cadera (nunca curvando la zona cervical o dorsal) favorece la estabilidad. Quien logra situar su CDG por debajo del de la persona adversaria, obtiene ventaja mecánica para ejecutar proyecciones o derribos.
- **La Base de Sustentación.** Es el polígono formado por los apoyos (los pies). Aquí se va alternando siempre sobre la mejor estrategia ya que se nos plantea un dilema: una base excesivamente estrecha facilita el desequilibrio y una base excesivamente amplia merma la capacidad de desplazamiento rápido. En situaciones de equilibrio, la proyección del CDG debe mantenerse dentro de la base de sustentación; durante acciones dinámicas puede salir transitoriamente de ella.
- **Ejes y Palancas Articulares.** La lucha educa en la eficiencia motriz. Normalmente no se opone fuerza muscular directa contra la fuerza de la persona oponente, sino que se aprovechan los brazos de palanca y los momentos de fuerza sobre los segmentos corporales de la persona adversaria para mejorar la eficiencia mecánica de la acción, minimizando el desgaste metabólico propio.
- **Desequilibrio y respuesta compensatoria.** Para proyectar a la persona adversaria, primero hay que romper su postura. Si se empuja a la oponente, esta suele generar una respuesta compensatoria para recuperar el equilibrio; la transferencia de peso y el cambio de apoyos que se producen pueden aprovecharse mediante una tracción para efectuar el derribo.

Todo ello conforma esa inteligencia necesaria para conseguir el éxito en lucha. Hay que estar fuerte, pero solo con la fuerza no se gana.

3. Fundamentos Básicos Técnico-Tácticos

El vocabulario motriz de la Lucha Libre y Femenina se estructura en varias fases, requiriendo cada una de ellas pautas estrictas de seguridad e higiene postural.

Fundamento Técnico	Descripción Biomecánica y Ejecución	Pautas de Seguridad (Prevención de Lesiones)
La Guardia (Stance)	Postura base. Puede ser Alta, Media o Baja (cuando una mano contacta con el tapiz). Implica flexión de rodillas, caderas atrasadas, espalda recta y codos cerrados protegiendo el tronco.	Protección cervical: La cabeza debe mantenerse erguida, con la mirada al frente. Mirar al suelo expone la nuca a presiones peligrosas.
Desplazamientos (Motion)	Movimientos por el tapiz buscando ángulos. Se realizan mediante pasos cortos y rasantes, o desplazamientos circulares pivots.	Higiene articular: Las rodillas deben mantenerse flexionadas. Jamás se deben cruzar los pies , ya que anula la base de sustentación.
Agarres (Tie-ups)	Tomas de contacto inicial. Ejemplos: <i>Collar tie</i> (mano a la nuca y control del bíceps) o <i>Underhook</i> (esgrime por debajo del brazo de la persona rival).	Cuidado de las manos: El reglamento prohíbe entrelazar o bloquear los dedos para impedir la lucha activa. Como pauta de seguridad en iniciación, se evita entrelazar los dedos propios con los de la persona oponente.
Ataque (Penetration)	Secuencia de "Cambio de nivel" (bajar las caderas abruptamente) seguido del "Paso de penetración" para invadir el espacio de la persona adversaria y atacar sus piernas (ej. <i>Double leg</i> o <i>Single leg</i>).	Impacto: Al penetrar, la cabeza debe ir alta y pegada al tronco o cadera de la oponente. No se debe impactar con la coronilla.
Defensa (Sprawl)	Respuesta reactiva ante un ataque a las piernas. Consiste en lanzar las piernas y caderas hacia atrás, proyectando el peso del propio pecho/cadera sobre la espalda o cabeza de quien ataca.	Amortiguación: Se debe caer controladamente, sin clavar las rodillas (rótulas) ni los codos de forma brusca contra el tapiz.

Es importante conocer que la táctica es la resolución de problemas en tiempo real, mientras que la estrategia es la planificación previa basada en el contexto.

- **Táctica (Resolución a corto plazo)**

- Fintas (*Feints*). Estímulos falsos enviados al sistema nervioso de la persona adversaria. Amagar un ataque a las extremidades inferiores provoca que la oponente baje sus manos para defender, dejando expuesto el tren superior para un agarre real. Por otro lado, amagar un empuje al suelo provoca que la persona oponente haga fuerza hacia arriba, se eleve y deje desprotegidas las piernas.
- Creación de Ángulos. La confrontación frontal directa supone un choque de fuerzas (ineficiente). Desplazarse lateralmente permite encontrar "ángulos ciegos" donde la capacidad de resistencia de la persona rival disminuye drásticamente.

- **Estrategia (Planificación y Reglamento a largo plazo)**

- Gestión del Espacio (Tapiz). Conocer y usar las zonas del tapiz. Ejercer presión continua para acorralar a la persona adversaria en la "Zona de pasividad" forzando un error, una salida del tapiz (que otorga puntos) o una sanción arbitral.
- Adaptación al Biotipo de la Oponente. Frente a una persona rival con extremidades muy largas, la estrategia óptima suele ser buscar la lucha a muy corta distancia y ataques a ras de suelo; frente a una persona de menor estatura y gran robustez, conviene mantener la distancia y priorizar la movilidad externa.

4. Ámbito Deportivo: Normativas y Dinámicas de Competición

El conocimiento del reglamento es fundamental no solo para competir, sino para comprender las decisiones tácticas durante la práctica.

De acuerdo con el Reglamento Internacional de Lucha FELODA (enero de 2026), el tapiz de competición homologado tiene un diámetro total de 9 metros y está rodeado por un área de protección de 1,50 metros de ancho. El área de combate incluye un círculo central de 1 metro, una superficie central de lucha de 7 metros de diámetro y una zona de pasividad de 1 metro de ancho, habitualmente marcada en color naranja.

Se viste un maillot de una pieza (rojo o azul), zapatillas de lucha (suela plana, sin componentes metálicos). Es de obligado cumplimiento mantener las uñas cortas al ras, el pelo recogido de forma segura y presentarse sin exceso de sudoración, cremas o joyas, etc.

Nota: El impacto del color en el rendimiento (Rojo vs. Azul). Hill y Barton (2005) observaron inicialmente una mayor proporción de victorias de deportistas vestidos de rojo en varios deportes de combate de los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Sin embargo, la evidencia más

reciente obliga a interpretar este fenómeno con cautela. Un metaanálisis de Peperkoorn et al. (2024), que reunió 6.589 combates de boxeo, taekwondo y lucha, no encontró una ventaja global estadísticamente significativa del rojo (50,5 % de victorias), ni tampoco en los combates ajustados (51,5 %). Por tanto, el color constituye un ejemplo interesante para discutir posibles mecanismos perceptivos o psicológicos, pero la evidencia actual no respalda una ventaja competitiva consistente del rojo.

Los combates en las categorías U20, U23 y Senior constan de 2 periodos de 3 minutos, con 30 segundos de descanso entre ambos. Se puede alcanzar la victoria por diferentes vías:

1. **Touché (Puesta de espaldas):** Victoria directa y fin del combate. Consiste en controlar a la persona adversaria logrando que ambos omóplatos toquen simultáneamente el tapiz durante el tiempo suficiente para que el arbitraje lo valide.
2. **Superioridad Técnica:** Alcanzar una diferencia de **10 puntos** sobre la persona rival. El combate finaliza de inmediato.
3. **Victoria por Puntos:** Al agotar el tiempo reglamentario, vence quien posea mayor puntuación. En caso de empate, se aplican criterios de desempate (mayor valor de las técnicas ejecutadas, menos amonestaciones, etc.).
4. **Descalificación por amonestaciones:** Recibir 3 amonestaciones reglamentarias durante el combate supone perder automáticamente.

El sistema de puntuación se resume en lo siguiente:

1. **1 Punto:** Sacar a la persona adversaria fuera del tapiz (cuando introduce completamente un pie en la zona de protección en posición de pie, sin ejecutar ninguna acción técnica). Sanciones por pasividad. Inversiones de control desde el suelo.
2. **2 Puntos:** Derribos (pasar por detrás y controlar a la persona oponente en el suelo). Exponer la espalda de la oponentencia hacia el tapiz en un ángulo de peligro continuado.
3. **4 Puntos:** Proyecciones desde la posición de pie que colocan directamente a la persona adversaria en posición de peligro; levantadas o arrancadas de poca amplitud que terminan directamente en peligro; técnicas de gran amplitud que no terminan en peligro directa e inmediatamente; y acciones que despegan completamente a la persona adversaria del tapiz, la hacen girar en el aire y caer sobre el pecho o sobre uno o ambos brazos extendidos.
4. **5 Puntos:** Proyecciones de gran amplitud desde la posición de pie que colocan a la persona adversaria en una posición de peligro directa e inmediata; también, en parterre, levantadas completas seguidas de una proyección de gran amplitud que la lleve directamente a posición de peligro.

Están terminantemente prohibidos y penalizados los golpes, tirones de pelo, arañazos, luxaciones contrarias al movimiento articular natural, estrangulaciones y actitudes antideportivas (incluyendo hablar durante el combate o rehuir intencionadamente la confrontación saliendo del tapiz). Las normativas de la Lucha Libre Olímpica y Femenina no son meras restricciones punitivas, sino un pacto estricto de protección mutua y consentimiento motor. Por ello, el respeto absoluto —simbolizado en el apretón de manos obligatorio al inicio

y final de cada combate— y la empatía kinestésica (la capacidad de controlar el propio cuerpo y frenar una acción si se percibe riesgo de lesión en quien defiende) son los valores supremos del tapiz.

Los campeonatos oficiales se organizan por un sistema de **eliminación directa con repesca**, asegurando siempre una segunda oportunidad para quienes se enfrentan a la excelencia máxima del torneo (medallistas de oro y plata). Por tanto hay dos vías:

1. Quienes ganan avanzan por el cuadro principal hasta llegar a la final.
2. **Repesca y los bronce:** Como norma general, acceden a la repesca todas las personas que hayan sido derrotadas a lo largo del torneo por quienes finalmente alcanzan la final. La repesca se organiza en dos cuadros independientes y sus ganadores obtienen las medallas de bronce. En las categorías disputadas mediante sistema nórdico, el Reglamento FELODA 2026 establece una única medalla de bronce.

5. El pesaje

El pesaje es uno de los momentos más críticos en la Lucha, y su protocolo está diseñado, sobre todo, para proteger la salud de quienes compiten. Así es como funciona bajo la normativa internacional actual:

El Control Médico (La barrera de seguridad). Antes del pesaje, el servicio médico debe examinar a las personas participantes y evaluar su estado de salud. Si considera que una persona no se encuentra en condiciones adecuadas o que representa un peligro para sí misma o para sus adversarias, puede excluirla de la competición, de acuerdo con el Reglamento FELODA 2026.

¿Cuándo se realiza el pesaje? En las competiciones FELODA, el control médico y el pesaje se realizan preferentemente la tarde anterior a la competición y, excepcionalmente, la mañana del día de competición. En competiciones organizadas en dos días, únicamente quienes se clasifiquen para repescas y finales deben presentarse al segundo pesaje; en las categorías disputadas mediante sistema nórdico, todas las personas participantes deben acudir al pesaje del segundo día, incluso si ya han terminado todos sus combates. Este aspecto puede variar entre organizaciones y versiones reglamentarias, por lo que debe consultarse siempre la normativa vigente. La relación entre el momento del pesaje, la pérdida rápida de peso y la salud se aborda específicamente en el Tema 6 del curso.

¿Cómo se realiza? El único uniforme autorizado para el pesaje es el maillot de lucha y no se concede tolerancia de peso por su uso. Durante la sesión oficial, cada participante puede subirse a la báscula tantas veces como desee dentro del tiempo establecido. Quien no se presente o no dé el peso reglamentario en el primer o segundo pesaje, cuando proceda, queda eliminado de la competición conforme al Reglamento FELODA 2026.

6. Referencias y recursos del tema

Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas (FELODA). (2026). Reglamento Internacional de Lucha. Versión FELODA y de aplicación en los Campeonatos Nacionales. Enero 2026. https://www.luchaesp.com/wp-content/uploads/2026/01/2026_FELODA-Reglamento-Luchas-Olimpicas.pdf

Hill, R. A., & Barton, R. A. (2005). Red enhances human performance in contests. *Nature*, 435, 293. <https://doi.org/10.1038/435293a>

Peperkoorn, L. S., Hill, R. A., Barton, R. A., & Pollet, T. V. (2024). Meta-analysis of the red advantage in combat sports. *Scientific Reports*, 14, 30822. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81373-3>

United World Wrestling (UWW). <https://uww.org/>

Nota sobre el reglamento: el apartado reglamentario de este material se ha actualizado tomando como referencia la versión FELODA de enero de 2026. Las reglas deportivas pueden modificarse; antes de utilizar el material en competición debe consultarse la versión vigente publicada por FELODA/UWW.