

GUÍA PRÁCTICA

Guía de actividades prácticas de iniciación a la Lucha Olímpica

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)

GUÍA DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE INICIACIÓN A LA LUCHA OLÍMPICA

Esta guía recoge las principales actividades desarrolladas en las sesiones prácticas de iniciación a la Lucha Olímpica. La progresión parte de juegos y situaciones de contacto controlado, continúa con técnicas de pie y suelo y culmina con una prueba específica de condición física y un mini campeonato adaptado al contexto docente.

NORMAS GENERALES PARA LAS SESIONES PRÁCTICAS

Antes de iniciar la primera sesión se explican las normas básicas de seguridad, higiene y organización. Estas normas se mantienen durante todo el bloque práctico.

- Acudir con ropa deportiva adecuada, evitando cremalleras, cierres metálicos u otros elementos que puedan clavarse o producir arañazos durante el contacto; también se evitan cierres metálicos de sujetadores deportivos en la espalda.
- Mantener las uñas muy cortas y bien limadas. No se permiten uñas postizas u otros elementos similares.
- Retirar anillos, pendientes, piercings, cadenas, pulseras y cualquier otro objeto rígido o metálico.
- Recoger el pelo largo con gomas o felpas elásticas. No se utilizan pinzas duras ni horquillas metálicas.
- La práctica se realiza descalza. Los calcetines antideslizantes pueden utilizarse cuando resulten adecuados para la superficie y la tarea.
- Se recomienda disponer de una toalla pequeña para secar el sudor antes de tareas de agarre.
- No se permiten golpes, luxaciones articulares ni estrangulaciones. En cualquier proyección o derribo se protege especialmente la cabeza y la región cervical de la persona compañera.
- La intensidad y la oposición aumentan únicamente cuando ambas personas pueden ejecutar y recibir la tarea con control.

1. ACTIVIDAD PRÁCTICA 1. FAMILIARIZACIÓN, JUEGO DE LOS DOS CAMPOS Y PRIMERA APROXIMACIÓN TÉCNICA

Objetivo. Familiarizar al alumnado con el contacto corporal, el agarre, la oposición y el espacio de práctica; introducir posteriormente una primera técnica de cadera y una inmovilización básica en suelo.

Inicio de la sesión. Tras recordar las normas de seguridad, se realiza un calentamiento general y se introduce el juego de los dos campos, una de las tareas lúdicas utilizadas al comienzo del bloque para generar oposición y participación desde la primera sesión.

Juego de los dos campos. Se organiza al grupo en dos equipos y se explican antes de comenzar las reglas de la versión utilizada en clase. Se pide al alumnado que se coloque en parejas, mirándose de frente una a cada lado de una línea en medio del campo. El objetivo es traer al mayor número de personas a tu campo. Si una persona cruza la línea inmediatamente cambia de equipo y sigue jugando con el objetivo de traer al máximo número de personas a su nuevo cambio. No hay un límite en la de veces que puedes cambiar de campo.

La tarea permite introducir de forma lúdica el contacto, el control de la fuerza, la ocupación del espacio y la toma de decisiones. En esta guía se mantiene el juego como parte de la progresión práctica; las reglas concretas pueden adaptarse al número de participantes y al espacio disponible.

Primera técnica de cadera y control en suelo

- Practicar primero la posición inicial y el agarre sin realizar la proyección.
- Introducir la colocación de la cadera y el desequilibrio con cooperación completa.
- Realizar la proyección únicamente cuando ambas personas controlen la caída y la recepción. En esta sesión no se realiza fase de vuelo.
- Continuar en suelo con una inmovilización básica, aprendiendo tanto a controlar como a recibir la técnica.

Seguridad. La persona que ejecuta acompaña la caída y detiene la acción si pierde el control. No se aumenta la velocidad ni la oposición mientras la técnica no sea estable.

Programa de enseñanza FELODA - Nivel II, técnica de cadera: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel I, controles básicos: [Abrir recurso](#)

2. ACTIVIDAD PRÁCTICA 2. PROGRESIÓN TÉCNICA DE PIE Y SUELO

Objetivo. Repasar los contenidos de la primera sesión y ampliar el repertorio técnico mediante caídas, proyecciones, controles y volteos en suelo.

Secuencia de la sesión

- Calentamiento.
- Juego por dos equipos: las parejas se agarran y deben conseguir soltarse del agarre.
- Repaso de técnica de cadera e inmovilización; puede utilizarse la variante lúdica “tulipán” cuando proceda.
- Práctica de caídas.

Técnica de bombero (Fireman’s carry): Posición inicial. Ambas personas se encuentran de pie, en posición de lucha. La atacante controla uno de los brazos de la oponente. **Control.** Se mantiene sujeto el brazo mientras se realiza un cambio de nivel, flexionando las piernas y acercando el cuerpo a la rival. La atacante introduce el cuerpo por debajo del centro de gravedad de la oponente y controla simultáneamente una de sus piernas, normalmente por la zona del muslo. **Desequilibrio.** Se tira del brazo controlado hacia delante y hacia abajo al mismo tiempo que se carga el muslo sobre el hombro. De este modo, el cuerpo de la oponente queda apoyado transversalmente sobre los hombros de la atacante, de donde procede el nombre de «bombero». **Ejecución.** Manteniendo el control del brazo y de la pierna, la atacante continúa el movimiento mediante una rotación del tronco y un desplazamiento hacia delante/lateral, haciendo que la oponente pase por encima de sus hombros y caiga de forma controlada sobre el tapiz. **Finalización.** Tras la proyección se acompaña la caída y se mantiene el control de la oponente en el suelo, buscando continuar hacia una posición de dominio o exposición de espalda.

- Desde cuatro apoyos: empuje por tracción de brazo y pierna.
- Desde cuatro apoyos: empuje por tracción de los brazos.
- Inmovilización en cruz.
- Persona compañera tumbada boca abajo: intentar girarla sin indicaciones previas, como tarea de resolución motriz.
- Vuelta por tracción de brazo con cambio de lado.
- Media Nelson.

Vuelta por tracción de brazo con cambio de lado: Control. Se pasa el brazo por dentro del brazo de la persona compañera y se lleva la mano hacia su omóplato. **Desequilibrio.** Puede realizarse una finta desplazándose alrededor de la cabeza para provocar una reacción antes del giro. **Ejecución.** Se gira por la zona de las piernas sin soltar el brazo, finalizando la acción con control y buscando la posición de touché.

Programa de enseñanza FELODA - Nivel I: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel III: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel IV: [Abrir recurso](#)

3. ACTIVIDAD PRÁCTICA 3. JUEGOS DE OPOSICIÓN, ATAQUES Y PROYECCIONES

Objetivo. Aumentar progresivamente la incertidumbre mediante juegos de oposición e introducir ataques y pases atrás desde la posición de pie.

Secuencia de la sesión

- Calentamiento.
- Juego del círculo: una persona intenta entrar o salir del círculo mientras el grupo se opone.
- Práctica de caídas.
- Juego de tocar rodillas o espalda: tocar una rodilla suma 1 punto y tocar la espalda suma 3 puntos.
- Pasada atrás por sumersión.
- Empujón frontal con agarre a dos piernas.
- Técnica de cadera desde posición de pie (con fase de vuelo).

Programa de enseñanza FELODA - Nivel II: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel III: [Abrir recurso](#)

4. ACTIVIDAD PRÁCTICA 4. ENCADENAMIENTOS, DEFENSAS Y DERRIBOS

Objetivo. Pasar de técnicas aisladas a situaciones donde una entrada, una defensa o un cambio de posición conduce a una segunda acción.

Calentamiento específico

- Persona compañera en cuatro apoyos: conseguir darle la vuelta.
- Persona compañera tumbada boca abajo: conseguir girarla y establecer control.

Contenidos técnicos trabajados

- Pasada atrás tras elevar el brazo de la persona compañera, finalizando con un derribo mediante la pierna por detrás y descenso controlado al suelo.
- Entrada similar al ataque a piernas de la sesión anterior, pero controlando el tronco e introduciendo la pierna externa en forma de gancho.
- Agarre bajo el brazo y al hombro, giro hacia el propio lado e introducción de una zancadilla o barrido con la pierna del mismo lado.
- La acción anterior puede aparecer también como respuesta defensiva tras una entrada a pierna y un sprawl.
- Desde posición de pie: desplazar ligeramente a la persona adversaria hacia un lado, introducir la pierna por dentro, realizar un gancho hacia atrás, llevar la pelvis hacia delante y acompañar el derribo.
- Desde agarre de brazo y nuca: desplazamiento conjunto, entrada a una pierna y continuación incorporando la segunda pierna.
- Pasada atrás con entrada por la pierna exterior: control del tobillo, elevación de la pierna, entrada por dentro y bloqueo de la pierna contraria.
- Repaso, cuando proceda, de la técnica de cadera desde posición de pie y de la técnica de bombero.

Programa de enseñanza FELODA - Nivel IV: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel V: [Abrir recurso](#)

5. ACTIVIDAD PRÁCTICA 5. VALORACIÓN ESPECÍFICA MEDIANTE EL SPECIAL WRESTLING FITNESS TEST (SWFT)

Objetivo. Valorar de forma integrada la capacidad para repetir proyecciones y la respuesta cardiovascular durante una tarea específica de lucha.

Organización. La persona evaluada se sitúa entre dos personas colaboradoras. Se establece una separación de 4 m (adaptación) entre las personas colaboradoras.

Protocolo. Se realizan proyecciones alternas en tres periodos: A = 15 s, B = 30 s y C = 30 s, con 10 s de recuperación entre periodos. Se registra el número total de proyecciones, la frecuencia cardíaca (FC) inmediatamente al finalizar y la FC tras 1 minuto de recuperación.

Índice SWFT = (FC final + FC al 1 min) / número total de proyecciones (A + B + C)

Interpretación. Un índice menor representa un mejor resultado en el test: se ha conseguido un mayor número de proyecciones en relación con la respuesta cardiovascular y la recuperación posterior.

6. ACTIVIDAD PRÁCTICA 6. MINI CAMPEONATO DE LUCHA OLÍMPICA

Objetivo. Integrar técnica, táctica, reglamento, arbitraje y organización en una situación final de oposición real adaptada al contexto docente.

Organización. Se forman agrupaciones compatibles atendiendo en la medida de lo posible al sexo y peso. Durante la actividad se alternan los roles de deportista, arbitraje, cronometraje y mesa.

Estructura temporal del combate adaptado

Tiempo	Acción
00:00-00:30	Entrada al tapiz, revisión de seguridad y saludo inicial.
00:30-03:30	Tres minutos de combate con reloj corrido.
03:30-04:00	Finalización, proclamación de la victoria y saludo final.
04:00-05:00	Transición y cambio de deportistas.

Vías de victoria

- Touché o tocado: inmovilizar los dos omóplatos de la persona adversaria contra el tapiz. El combate termina inmediatamente.
- Superioridad técnica: alcanzar una ventaja de 10 puntos.
- Victoria por puntos: al finalizar los 3 minutos, gana quien tenga la mayor puntuación.

Sistema de puntuación técnica utilizado en la actividad

- 1 punto: salida del tapiz con control (step-out).
- 1 punto: reversión o escape, pasando de una situación de dominio en suelo a controlar desde arriba.
- 1 punto: sanción por pasividad.
- 2 puntos: derribo con establecimiento de control.
- 2 puntos: exposición de espalda, cuando la espalda rompe el ángulo de 90 grados respecto al tapiz.
- 4 puntos: derribo de gran amplitud con control de la caída.

Roles del equipo arbitral

- Juez 1 (tapiz): dirige el combate, señala los puntos, realiza la revisión inicial y detiene la acción ante cualquier riesgo físico.
- Juez 2 (crono y apoyo): controla el tiempo, avisa del final y actúa como segunda opinión cuando una acción no ha sido vista con claridad.
- Juez 3 (mesa): registra los puntos, controla la diferencia de 10 puntos y actúa como voto de desempate entre las dos primeras valoraciones cuando sea necesario.

Criterios de desempate del reglamento adaptado

1. Mayor acción técnica de puntuación.
2. Menor número de avisos por pasividad.
3. Haber marcado el último punto.
4. Si fuera necesario un criterio adicional, debe quedar establecido y anotado en el acta antes de aplicarlo.

Líneas rojas de seguridad

- Incumplir las normas de higiene y seguridad antes del combate impide iniciar la participación.
- Los golpes, luxaciones articulares y estrangulaciones están prohibidos.
- Está prohibido clavar a la persona adversaria de cabeza o cuello.

- Quien ejecuta una acción es responsable de mantener el control de la caída. Una acción que genere riesgo debe detenerse inmediatamente.



Figura 1. Ejemplos de señalización arbitral: 1 punto al azul por sanción al rojo por pasividad y 4 puntos al rojo por derribo con vuelo.

Cierre del campeonato

El mini campeonato finaliza con el saludo, la revisión conjunta de las decisiones arbitrales y una entrega simbólica de camisetas a varias personas ganadoras.

El vídeo resumen del campeonato se ofrece como recurso audiovisual independiente de esta guía en el campus virtual.



Figura 2. Entrega de camisetas del grupo de investigación ExPhy a varias personas ganadoras del mini campeonato, 2026.

7. RECURSOS EXTERNOS Y REFERENCIAS

Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas (FELODA): [Abrir recurso](#)
United World Wrestling (UWW): [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel I: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel II: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel III: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel IV: [Abrir recurso](#)

Programa de enseñanza FELODA - Nivel V: [Abrir recurso](#)

Martínez-Abellán, A., & Rabadán Iniesta, J. de C. (2016). Special Wrestling Fitness Test: una prueba específica de lucha olímpica aplicada a luchadores jóvenes. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 5(1), 27-33. <https://doi.org/10.6018/249081>

Federación Española de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas (FELODA). (2026). Reglamento Internacional de Lucha. Versión FELODA de aplicación en los Campeonatos Nacionales. Enero de 2026. [Abrir reglamento](#)