

## LUCHA LIBRE OLÍMPICA

La **Lucha Libre Olímpica**, **lucha libre deportiva** o simplemente **Lucha Libre** es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. 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.

El término "libre" que denomina a la modalidad se refiere en que, a diferencia de la Lucha grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa. Es decir no hay restricciones. Por otra parte el término "olímpica" se utiliza para diferenciarla de la lucha libre americana, también conocida como Lucha libre profesional.

La variante femenina de esta modalidad se denomina Lucha Libre Femenina o simplemente Lucha Femenina. A estas tres modalidades de lucha se les denomina **Luchas Olímpicas ya** que están presentes en los Juegos Olímpicos.



Lucha Libre Olímpica.

## **Historia olímpica**

Cuando los Juegos Olímpicos (JJO) rehicieron su aparición en Olimpia en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico de tal forma que se volvió uno de los elementos centrales de los Juegos. La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad y fue la que estuvo presente en esa primera olimpiada.

La lucha es un deporte practicado desde la antigüedad. Pero a diferencia de lo que se cree, en casi todas las modalidades, incluida la practicada en la antigua Grecia, se podía hacer uso de las piernas.

Sin embargo, y en contra de lo que la gente creía, la lucha que se practicaba en los antiguos juegos olímpicos era similar a la actual Lucha Libre Olímpica, ya que sí que estaba permitido atacar las piernas del adversario, así como usar las propias activamente en el ataque.

En 1848, un Francés de nombre de Exbrayat, antiguo soldado de Napoleón, que tenía una barraca de feria, instituye la norma de no realizar presas por debajo de la cintura. Éste será el origen de la Lucha grecorromana (llamada entonces “Lucha Francesa” o “Lucha a manos planas”).

El Italiano Basilio Bartoli será el que le ponga el nombre de Grecorromana. Cuando los Juegos Olímpicos rehicieron su aparición en Atenas en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en 1896, se consideró importante que la lucha fuera incluida desde un punto de vista histórico de tal forma que se volvió uno de los elementos centrales de los Juegos.

La lucha grecorromana se percibía como la verdadera reencarnación de la lucha griega y la lucha romana de la Antigüedad y fue la que estuvo presente en esa primera olimpiada.

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos.

La lucha libre se admitió en los Juegos olímpicos en la sesión del COI celebrada en París en 1901. Las primeras pruebas olímpicas tuvieron lugar en los Juegos Olímpicos de verano de 1904 a Saint Louis en los Estados Unidos. Los oficiales olímpicos decidieron añadir esta nueva disciplina, de pasado ciertamente menos rico y menos noble que la anterior pero gozando de un enorme renombre, en particular, en Gran Bretaña y a los Estados Unidos, que era una de las atracciones estrellas de las verbenas y ferias del siglo XIX, una forma de entretenimiento profesional. Al igual que la lucha grecorromana, cuenta desde entonces entre las grandes disciplinas de los Juegos Olímpicos. En 1912, en Suecia, se creó la FILA (Federación Internacional de Luchas Asociadas) que es el organismo internacional que dirige este deporte. En la actualidad, la Federación Rusa domina en lucha, en particular en grecorromana, pero es dominada por Estados Unidos en lucha libre. A la fila de los países de dónde salen luchadores de nivel internacional figuran Irán, Turquía y Mongolia, país donde la lucha es el deporte nacional. Para los Juegos Olímpicos de Sidney en 2000, se modificó el programa de lucha. Desde 1972, la lucha se dividía en diez categorías de peso en los dos estilos. En los Juegos de Sidney, se presentaron solamente ocho categorías de peso en cada estilo. Los pesos también cambiaron ligeramente y se suprimió la categoría más ligera, llamada comúnmente peso semimosca simplemente.

La reducción del número de categorías de 10 a 7 en LL y en GR permitió la introducción de la lucha femenina con cuatro categorías de peso en los Juegos Olímpicos de Atenas en 2004, aunque en los campeonatos del mundo, al igual

que las demás categorías, se disputan 7 pesos. El primer campeonato del mundo de lucha grecorromana fue en Viena en 1904 y el primero de lucha libre tuvo lugar en Helsinki en 1951.

Diecisiete países se compartieron las medallas de lucha libre a los Juegos Olímpicos de 1996 en Atlanta. Fueron 15 en Sidney y 17 en Atenas.

Tipos de Lucha:

En la antigüedad formaba parte del pentatlón, pero también era una prueba independiente de los juegos olímpicos. Había dos formas de lucha "vertical" (orziapale, órzopale, stadiapale) y "horizontal" (alíndesis, kíllisis, o kato pale).

En la primera era suficiente con que un luchador derribara a su rival. En la segunda no era suficiente la caída, sino que el combate continuaba hasta que uno de los dos contrincantes admitiese su derrota, la apagóreusis, como, decían. Sólo se rendía un atleta cuando, completamente exhaustos, se encontraba en tal situación que fuera imposible cualquier resistencia.

Este tipo de pelea en la actualidad se podría llamar perfectamente grappling. En la palestra (zona para calentar) había áreas separadas para las dos formas de lucha. La vertical tenía lugar en la arena, en el foso, mientras que la segunda se realizaba sobre tierra húmeda. El barro se pegaba en los cuerpos de los luchadores, que así se hacían más resbaladizos lo que complicaba aplicar presas.

El desarrollo de la prueba:

Parece ser proclamado vencedor en la lucha vertical, un luchador tenía que derribar tres veces a su rival, en cuyo caso se llamaba triaktér.

Para los combates en el estadio seleccionaban como mínimo cinco parejas de los luchadores y un máximo de ocho. Cada competidor sacaba de un casco una tejuela donde estaba marcada una letra que indicaba su rival.

La posición ideal de un luchador era similar a la actual. El atleta estaba con las

piernas ligeramente abiertas y flexionadas, listo para explotar cualquier oportunidad que le diera el contrario.

Esta postura se denominaba sístasis o parázesis. Las diferentes formas de proyecciones y agarres que aplicaban los luchadores en el transcurso del combate tenían un nombre, por ejemplo: hamma (abrazo con nudo), anjein (estrangulación), ankirizein (zancadilla), bassein (derribar al oponente), trajelisein (llave de cuello), dialambanein (llave de cintura), entre otras. Una frecuente e impresionante era la llamada mesolabé, en la que el luchador levantaba al rival haciendo mucho más fácil su derribo.

El atleta, para obtener una caída, debía derribar a su oponente y permanecer el mismo en pie o caer sobre él. Se consideraba caída si una parte del cuerpo, fuese la que fuese, incluso una rodilla, tocaba el suelo. No era necesario como sucede en la lucha actual la puesta de espaldas del rival, porque entonces la lucha continuaría en el suelo y dejaría de ser lucha vertical.

### **Las cualidades de un buen luchador**

Según Filóstrato, el luchador debía tener buena estatura y una constitución física bien proporcionada en todo el cuerpo. Su cuello no tenía que ser largo, pero tampoco debía de estar hundido entre los hombros; la espalda sólida y los brazos y las muñecas fuertes; el pecho ancho, pero que no sobresalga demasiado, los costados potentes para poder soportar la presión del oponente, el vientre liso, porque el vientre abultado en el pubis supone un peso inútil, las caderas bien torneadas, ágiles y flexibles, los muslos prietos y las piernas, las pantorrillas y las plantas de los pies fuertes, de modo que el luchador pueda estar asentado en el suelo como una columna inamovible. Así, el buen luchador se debería parecer a las estatuas de Heracles que son divinas y da gusto verlas, de constitución bien proporcionada y cuello libre como los orgullosos sementales.

## **Reglamento**

El reglamento es prácticamente el mismo para las tres modalidades de Luchas Olímpicas, con la salvedad de la utilización de las piernas en Lucha grecorromana.

## **El tapiz**

La lucha se disputa sobre un tapiz cuadrado de 12x12 metros dividido en dos zonas. La superficie de combate es un círculo de 9 m de diámetro dividido a su vez en dos zonas, la zona central de lucha, de color amarillo, que es un círculo de 7 m de diámetro; y la zona de pasividad, corona exterior a la zona central de 1 m de anchura y color rojo; la superficie de protección es el área comprendida entre la superficie de combate y el límite del tapiz, esta es de color azul (si uno de los luchadores llegase a tocar de pie con el pie la zona de protección se le da un punto a su contrincante por haberlo sacado del círculo)

## **Vestimenta**

Los deportistas visten una malla (del francés, "maillot") de una sola pieza de color rojo o azul, según le corresponda ya que esto está predeterminado en una nomina que se entrega al inicio de cada competencia en la cual dice el nombre del luchador, el contrincante y también el color de malla que debe usar y además zapatillas que parecen botas que rodeen los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos que puedan dañar al contrario y cubriendo los cordones para no enredarse.

## **Categorías de peso y edad**

Las 7 categorías de peso para los séniors (+18) son: 50-55 Kg.; 60 Kg.; 66 Kg.; 74 Kg.; 84 Kg.; 96 Kg.; 96-120 kg.

Las 8 categorías de peso para los juvenil (17, 18, 19, 20) son: 46-50 Kg.; 55 Kg.; 60 Kg.; 66 Kg.; 74 Kg.; 84 Kg.; 96 Kg.; 96-120 kg.

Las 10 categorías de peso para los cadetes (15, 16, 17) son: 39-42 Kg.; 46 Kg.; 50 Kg.; 54 Kg.; 58 Kg.; 63 Kg.; 69 Kg.; 76 Kg.; 85 Kg.; 85-100 kg.

Las 10 categorías de peso para los escolares (13, 14, 15) son: 29-32 Kg.; 35 Kg.; 38 Kg.; 42 Kg.; 47 Kg.; 53 Kg.; 59 Kg.; 66 Kg.; 73 Kg.; 73-85 kg.

Los pesos femeninos varían con respecto a los masculinos.

### **Cuerpo arbitral**

En cada combate, el cuerpo arbitral está compuesto por 6 jueces o árbitros. El árbitro dirige y puntúa el combate desde el interior del tapiz, dirigiéndose directamente a los luchadores. El juez, desde el exterior y sentado en una silla, observa la acción y puntúa las acciones independientemente del árbitro. El juez de mesa, (desde la mesa principal), coordina las decisiones junto con 2 personas con respecto a la puntuación. Y el último juez va marcando los puntos y cuanto tiempo queda para que termine el combate.

### **El combate. Tipos de victorias**

Cada combate está dividido en 3 periodos independientes de 2 minutos cada uno, con un descanso entre ellos de 30 segundos.

Existen principalmente dos formas de **ganar un combate**:

- Por tocado: cuando un luchador mantiene controlado con los dos omoplatos sobre el tapiz a su adversario, el tiempo suficiente para que el cuerpo arbitral lo constate. No importa el marcador.

- ✓ Ganando dos de los tres periodos. Si un luchador gana los dos primeros periodos, el tercero no se disputa.

Existen varias formas de **ganar un periodo**:

- ✓ Por superioridad técnica (3 casos): diferencia de 6 puntos, dos técnicas de 3 puntos, o una técnica de 5 puntos. Cuando se ganan los dos periodos por superioridad técnica, se considera que se ha ganado el combate entero por superioridad técnica.
- ✓ Por puntos: cuando se termina el tiempo de un periodo. En este caso gana el primero que cumpla por este orden los siguientes requisitos:

mayor número de puntos, menor número de amonestaciones, número de técnicas de mayor puntuación (si ha marcado alguna de 3 y en segundo lugar nº de técnicas de 2 puntos), último punto marcado. En el caso de empate a cero, se efectuará una prórroga de 30 segundos en la cual un luchador mediante sorteo agarra una pierna del rival y si no es capaz de anotar, es él el que pierde un punto y por tanto el periodo.

## **Puntuación**

Las acciones realizadas por los luchadores pueden ser puntuadas por el cuerpo arbitral con 1, 2, 3 o 5 puntos.

### **1 punto:**

- ✓ Derribos en que no ponen al rival de espaldas.
- ✓ En acciones de suelo controlar por detrás al luchador rival que no está de espaldas.
- ✓ Si el rival huye de una técnica o del tapiz, si tu rival sale de pie de la superficie de combate (pisa la zona de protección).
- ✓ Por mantener 5 segundos en “posición de peligro” (de espaldas, sobrepasando los 90º) al rival.
- ✓ Si el rival realiza una acción ilegal que no impide realizar tu técnica y por lo tanto puntuar.

### **2 puntos:**

- ✓ Técnica de suelo que pone al rival en “posición de peligro” o de tocado inmediato.
- ✓ Cuando el rival sale de la superficie de combate en “posición de peligro”.
- ✓ Si el rival realiza una acción ilegal que impide realizar tu técnica.
- ✓ Al luchador que bloquea y pone en “posición de peligro” al rival después de haber sufrido él una proyección.

### **3 puntos:**

- ✓ Técnica de pie que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.
- ✓ Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que no pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

#### **5 puntos:**

- ✓ Técnica de pie de “gran amplitud” (que describe un gran arco en el espacio) que pone al rival en “posición de peligro”, incluso si lo ha levantado desde una posición de suelo.

#### **Amonestaciones:**

- ✓ Técnicas ilegales que no suponen una descalificación directa. Con tres amonestaciones pierdes el combate.

#### **Sistema de competición**

El sistema de competición utilizado es el de eliminación directa con repesca para aquellos luchadores que hayan perdido contra alguno de los finalistas.

Existirá, por tanto, dos terceros, que serán los ganadores de las repescas, y dos quintos, los perdedores. La clasificación a partir del séptimo se realiza, atendiendo a los siguientes criterios, por este orden: mayor número de puntos de clasificación, mayor número de tocados, mayor número de victorias por superioridad, mayor número de periodos ganados por superioridad, mayor número de puntos marcados, menor número de puntos recibidos.

Los puntos de clasificación son puntos otorgados a cada luchador después del combate, en relación al tipo de victoria o derrota:

- ✓ Victoria por tocado: 5 puntos.
- ✓ Victoria por superioridad técnica en todo el combate: 4 puntos.
- ✓ Victoria por puntos: 3 puntos.
- ✓ Derrota por tocado: 0 puntos.
- ✓ Derrota sin haber marcado puntos: 0 puntos.

- ✓ Derrota habiendo marcado puntos y no por tocado: 1 punto.

En el caso de que el número de luchadores de una categoría sea inferior a seis, entonces se empleará el sistema de competición "nórdico", o sea, todos contra todos, y la clasificación se realizará atendiendo primeramente al número de victorias, y después a los criterios anteriormente descritos.

### **Técnicas ilegales**

En general están prohibidas todas las técnicas dolorosas y/o peligrosas. Son ilegales y terminantemente prohibidas, sobre todo, las técnicas o acciones enumeradas a continuación:

- ✓ Técnica de garganta.
- ✓ Torsión de brazo a más de 90°.
- ✓ Técnica de brazo por encima, efectuada sobre el antebrazo.
- ✓ Técnica de cabeza y de cuello con las dos manos, así como todas las situaciones y posiciones de estrangulamiento.
- ✓ Doble técnica de cuello (Nelson), si no es ejecutada de lado, sin ninguna intervención de las piernas sobre parte alguna del cuerpo del adversario. Para cadetes y escolares, así como en la modalidad femenina está totalmente prohibida.
- ✓ Llevar el brazo del adversario detrás de su espalda ejerciendo simultáneamente una presión y en una posición que el antebrazo con el brazo forme un ángulo agudo.
- ✓ Ejecutar una técnica en contra de la columna vertebral del adversario.
- ✓ Hacer la "corbata" en cualquier sentido.
- ✓ Solo serán permitidas las técnicas que lleven un brazo y la cabeza al mismo tiempo.
- ✓ Además, en las técnicas de pie y por detrás, mientras el adversario está vuelto cabeza abajo (con la cintura al revés), la proyección no debe realizarse más que hacia un lado y de ninguna manera de arriba a abajo (en picado).
- ✓ En la ejecución de una técnica, agarrar la cabeza o el cuello del adversario con los dos brazos.

- ✓ Levantar al adversario que se halle en puente y tirarlo inmediatamente al tapiz (golpes bruscos en el suelo), es decir, que hay que presionar el puente.
- ✓ Hundir el puente empujando en el sentido de la cabeza.
- ✓ En lucha libre, la tijera cerrada con los pies cruzados sobre la cabeza, el cuello o el cuerpo está prohibido.

Igualmente se prohíbe:

- ✓ Llevar vendajes en las muñecas, brazos o tobillos, salvo en el caso de lesión y bajo prescripción médica.
- ✓ Presentarse en estado de sudación al inicio del combate y al inicio cada periodo.
- ✓ Embadurnarse el cuerpo con materia grasa o pegajosa.
- ✓ Llevar cualquier objeto susceptible de herir al adversario como anillos, pulseras, etc.

## **Léxico**

**Abra u Open:** Requerimiento que hace el árbitro para que un luchador controlado en suelo suelte al atacante o adopte una postura de brazos más abierta.

**Acción:** Requerimiento que hace el árbitro para que uno o los dos luchadores sean más activos.

**Árbitro:** Oficial que dirige el combate sobre el tapiz.

**Atención:** Aviso que hace el árbitro a un luchador antes de amonestarlo.

**Bombero:** Movimiento que simula la carga de un bombero del rival por los hombros antes de proyectarlo lateralmente.

**Brazo martillo:** movimiento por el cual un luchador proyecta a su adversario sobre su hombro teniéndolo cogido del brazo.

**Cintura en puente:** Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Rusa.

**Círculo central:** pequeño círculo de 1 metro de diámetro situado en el centro del tapiz de lucha.

**Cruce de tobillos:** Acción mediante la cual un luchador bloquea las piernas de su rival en el suelo y lo hace girar sobre su espalda.

**Derribo frontal:** Movimiento en el cual un luchador hace caer a su rival hacia atrás levantándole las piernas y empujando frontalmente.

**Descalificación:** Eliminación de un luchador de un combate por infringir las reglas.

**Entrada a una pierna:** Acción por la cual un luchador al avanzar agachado es capaz de agarrar una pierna. En plural si su objetivo es agarrar las dos.

**Forfait:** Victoria cuando no se presenta el rival al inicio del combate.

**Fuga de presa:** Situación donde un luchador rehuye el combate en el tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente.

**Fuga de tapiz:** Situación donde un luchador sale voluntariamente del tapiz, y es penalizado con una amonestación y otorgando un punto a su oponente si no sale en "posición peligro" o con dos puntos en caso contrario.

**Jefe de tapiz:** Oficial responsable de un tapiz. Decide entre uno y otro en caso de desacuerdo entre el árbitro y el juez.

**Juez:** Oficial que asiste al árbitro y adjudica los puntos a los luchadores durante el combate.

**Levantada:** Acción por la cual un luchador levanta a su rival.

**Liana:** Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Tijera.

**Pasada atrás:** Acción por la cual un luchador controla por detrás a su rival en el suelo. Vale un punto.

**Periodo:** Cada una de las 3 partes independientes en que se divide un combate. Posición: Voz con que se dirige el árbitro a un luchador para que adopte la posición correcta de inicio.

**Posición de castigo:** Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 patas y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Puesta a tierra ordenada.

**Presa de gran amplitud:** Proyección en la cual el centro de gravedad del adversario es superior al del luchador que proyecta.

**Puente:** Posición arqueada que adopta un luchador de espaldas al tapiz, para evitar que su espalda toque el tapiz.

**Puesta a tierra:** Llevar al adversario al suelo.

**Puesta a tierra ordenada:** Posición consecuencia de una irregularidad en suelo, en la cual un luchador se coloca a 4 patas y el rival coloca las palmas de la mano en sus omoplatos. Posición de castigo.

**Puesta en peligro:** Posición en la cual la espalda de un luchador forma un ángulo de menos de 90 grados con el tapiz.

**Puntos de clasificación:** Puntos otorgados después del combate en relación al resultado final.

**Puntos técnicos:** Puntos marcados durante el combate.

**Rondas de calificación:** Rondas efectuadas con el fin de conseguir el número ideal de luchadores para comenzar la eliminación directa.

**Rondas de repesca:** Combates que realizan los luchadores que han sido derrotados por los finalistas con el fin de decidir quien consigue la medalla de bronce.

**Rusa:** Movimiento a través del cual un luchador voltea en suelo a su rival pasando él por la posición de puente. Cintura en puente.

**Superioridad técnica:** En un combate cuando se ganan dos periodos por superioridad técnica. En un periodo cuando se gana por más de 6 puntos de diferencia, dos técnicas de 3 puntos o una técnica de 5 puntos.

**Superficie central de lucha:** Círculo central de lucha de 7 metros de diámetro.

**Superficie de protección:** Zona comprendida entre la zona de pasividad y el límite del tapiz cuyo objetivo es proteger a los luchadores de posibles lesiones.

**Suplé:** Acción en la cual un luchador mediante un agarre al cuerpo del adversario, lo proyecta por encima de él al arquearse hacia atrás.

**Tackle:** Acción de entrada a las piernas en la cual se hace un movimiento lateral de barrido con las manos a fin de derribar al contrario.

**Tiempo:** Se acabó el tiempo.

**Tijera:** Movimiento en el cual un luchador se sirve de sus piernas para voltear al adversario. Liana.

**Tocado:** Control del rival que consigue mantener los dos omoplatos de éste pegados al tapiz. Esta acción para el combate y proporciona la victoria.

**Vuelta de cadera:** movimiento por el cual un luchador mediante un giro desequilibra al contrario, volteándolo al bloquearlo con la cadera.

**Zona de pasividad:** Corona de 1 m de ancha exterior a la superficie central de lucha, e interior a la superficie de protección. Sirve para avisar a los luchadores que los límites están cerca.

## BIBLIOGRAFIA

### Sport and art:

- ✓ <http://sportandart.wordpress.com/2009/07/20/lucha-greorromana-historia/>
- ✓ <http://www.alkon.com.ar/foro/artes-marciales-y-deportes-de-combate.307/432317-lucha-greorromana.html>
- ✓ Lucha Castilla: <http://luchacastillalamanca.blogspot.com/p/historia.html>