



Programa Integral de Preparación del Deportista Luchas



(CICLO 2016-2020)

COLECTIVO DE AUTORES FCLA
MAYO / 2016

INTRODUCCION:

La presente edición del Programa de Formación Integral del Luchador Cubano que en su nueva versión agrupa los programas de preparación del deportista de los diferentes niveles convocados por la Comisión Nacional de Luchas, destacándose por vez primera en el mismo la inclusión de la lucha femenina como nueva modalidad priorizada en nuestros programas para su desarrollo, sostenibilidad y rápido ascenso, no es mas que la experiencia acumulada a lo largo y ancho del país por nuestros profesores y especialistas, llevadas a la bibliografía luego de un constante perfeccionamiento que producto de los nuevos cambios del reglamento internacional, los nuevos escenarios competitivos internacionales, la estrategia del deporte cubano y de la lucha en particular, se imponen con el objetivo de mantener un trabajo que nos permita como hasta hoy elevar los resultados de nuestro deporte. La inclusión de las nuevas divisiones de peso, las convocatorias y bases especiales y estratégicas enriquecen este material, elaborado por un amplio colectivo de autores expertos con muchos años de experiencia, que han dedicado tiempo y sabiduría en pos de lograr un producto superior, útil y esclarecedor que permita uniformidad en el trabajo nacional.

La elaboración y filosofía de este material permite además a nuestros profesores, entrenadores y especialistas no ver la aplicación teórica del mismo como algo dogmático, todo lo contrario su aplicación practica hace factible la incorporación de experiencias pedagógicas anteriores en el orden individual, sin dejar de cumplir parámetros, regulaciones y normativas siempre presentes en los documentos que rigen el trabajo general.

Se insertan en cada capítulo correspondiente a los programas por niveles de enseñanza para cada grupo de edad la introducción específica que trasmite en lo individual de cada uno de ellos.

Finalmente decir que este material debe ser incluido en los planes de estudio de las Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF), Facultades de Cultura Física, así como en los temas de estudio de la especialidad y maestrías de nuestro deporte, lo cual garantiza la actualización necesaria de los futuros graduados con el objetivo de que se conozca y se hable el lenguaje común que dadas las diferentes experiencias pedagógicas y profesionales, permitan el entendimiento de todos y para todos.

Como todo material este es susceptible a cambios y perfeccionamientos, cuestión que no lo excluye de la crítica oportuna y la sugerencia necesaria.

En todo caso puesto en manos de nuestros especialistas y expertos están en poder de amigos sinceros que sabrán hacer de él la herramienta necesaria para enfrentar los nuevos retos.

Federación Cubana de Luchas
INDER

Antecedentes de la Lucha Deportiva.

Época Primitiva:

La lucha como práctica lúdico-agonal ha estado vinculada como una realidad manifiesta a la historia de los pueblos y las civilizaciones.

Los antecedentes de la lucha como método de ataque y defensa se pierden en los albores de la humanidad. El hombre primitivo, pese a ser la evolución prodiga en darle un desarrollado cerebro y la capacidad de razonar, lo limitó en otras partes de su anatomía: sus uñas y sus mandíbulas no eran lo suficientemente poderosas, su velocidad no estaba a la altura de los otros animales, su piel fue perdiendo pelos que anteriormente lo protegían del frío. En esas condiciones se vio obligado a mantener y mejorar sus instintos animales para poder sobrevivir en un medio tan adverso. Tuvo que mejorar sus métodos de ataque y defensa, antes de armarse de una rama de un árbol o una piedra se vio obligada a luchar, luchar para vivir.

Cuando inició la vida en hordas surgieron algunos problemas que tuvieron solución mediante la lucha:

- Elegir al jefe.
- Tener el mejor refugio.
- Lograr una buena parte en la caza.
- Conquistar una mujer.

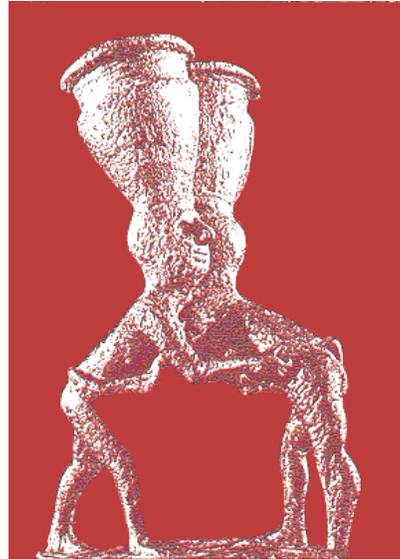
Los animales para obtener lo anterior luchan, el hombre debió imitarlos y por tanto estuvo obligado a enfrentarse a sus propios congéneres.

Es imposible conocer el tiempo transcurrido hasta que el hombre por primera vez luchó de forma individual o colectiva contra otros individuos que no fueran sus enemigos. No es difícil imaginarse aquellos enfrentamientos en la tierra y a la luz de las fogatas, los demás hombres, formados en círculo, animando a gritos a los contendientes o abucheando al derrotado...

En las civilizaciones arcaicas:

El texto más antiguo conocido son unas tablillas de barro en caracteres cuneiformes, de origen acádico y se encontró en los restos de la biblioteca de Asurbanipal (rey de Asiría, 668-626 A.N.E.) en Ninive. Tienen una antigüedad aproximada de 5 000 años, pero los hechos que narran corresponden al cuarto milenio A.N.E. Es un poema que cuenta la epopeya de Guilgamésh, en uno de sus pasajes describe la lucha que sostuvieron Guilgamésh y Enkidum, el encuentro finalizó en un empate que es el primero que recoge la historia. Algunos lo consideran como el primer antecedente de la lucha. (M. Piernavieja, 1973).

Sin embargo, para otros es la figura que se exhumó en el templo de la diosa Nintu, muy cerca de Bagdad en 1938, que representa una pareja de luchadores que se controlan el uno al otro por la cintura, es de cobre y con algo más de 10 cm de altura. Los contendientes muestran su arte y su acrobacia, pues mantienen sobre su cabeza dos vasijas o cestos del tamaño de medio hombre. Se supone que se confeccionó entre los años 2 600 y 2 700 ANE. Se encontraba en el Museo de Iraq en Bagdad antes de la invasión norteamericana

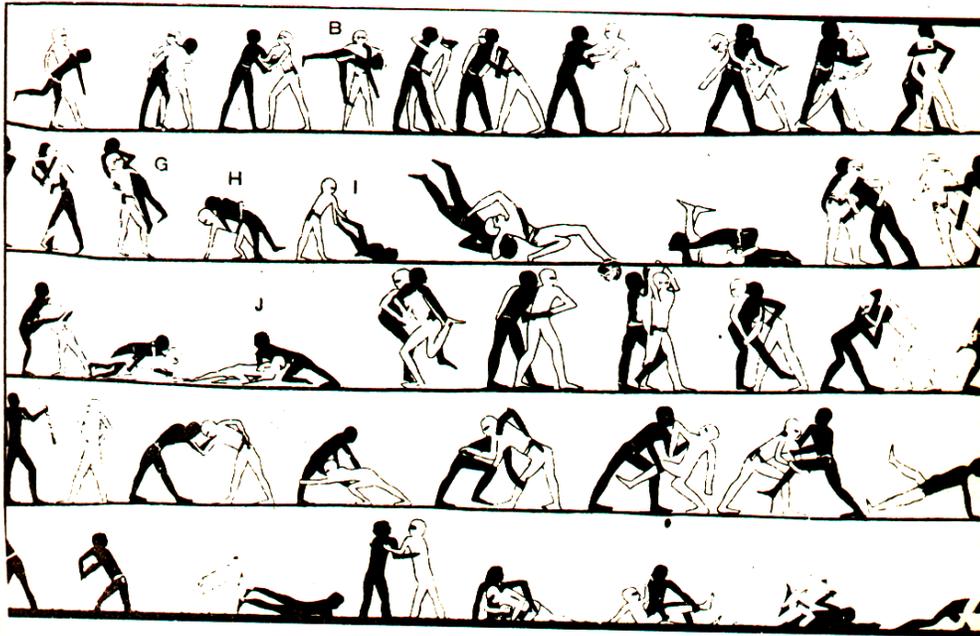


Las pruebas más fehacientes de la práctica de la lucha se encuentran en sepulcros y templos en Egipto Antiguo: Fue un deporte muy destacado en esta destacada civilización, existen mucha información visual, más que de cualquier otra actividad en cuanto a número de imágenes.

Las más antiguas son los relieves en la tumba del visir Ptah-Hotep y de su hijo Achethotep, ambos compartieron la tumba. En los que se observa a Achethotep, muchacho, luchando con un amigo de su edad. El monumento funerario se encuentra en Sakkara, pertenece a la V dinastía, (2470-2320 A.N.E.)



En el Reinado Medio son abundantes concentradas en las tumbas de los príncipes del distrito del Antílope, en el Egipto Medio, fueron construidas en la roca, cerca de la pequeña ciudad actual de Beni-Hassan. XX dinastía (1186-1085 A.N.E.).



En el templo de Ramsés III en Medinet Habu, al oeste de Luxor, se encontraron gran cantidad de escenas que representan una competencia internacional de lucha y esgrima, con árbitros procedentes de Asia y de Libia.



Lo anterior es prueba de la importancia que tuvo la lucha como actividad física entre los egipcios.

En China la lucha y otros deportes tienen una tradición muy antigua. La Kich-Li era conocida desde el reinado del emperador Huang-ti, con gran semejanza con la lucha turco-mongola: estaban prohibidos los golpes, pisotones y lesiones de cualquier clase. Se permitían agarres tanto de brazos como de piernas y quien caía al suelo perdía el encuentro.

La Lucha en Grecia:



Los cinco eventos del Pentatlón

Durante la evolución histórico-deportiva de los Juegos Olímpicos Antiguos, se practicaron sucesiva y después conjuntamente dos tipos de lucha:

En la primera o “**vertical**”, los contendientes trataban de derribarse mutuamente, siendo proclamado vencedor aquel que antes lo hubiese conseguido con su adversario y por tres veces.



Combate de Teseo (siglo VI ANE). Turín, se observa una técnica de lucha.

La segunda clase de lucha era la “**horizontal**”, aunque los luchadores iniciaban el combate estando de pie, este se continuaba en el suelo cuando uno o ambos contendientes perdieran el equilibrio. En esta modalidad, para ser proclamado vencedor, era preciso que durante el transcurso de la pelea, se hubiese logrado colocar de espaldas sobre el suelo al otro contrincante, e igualmente por tres veces.

Cuando ambos tipos de lucha se llegaron a simultanear, se estableció la segunda de las descritas como modalidad específica, reservándose la primera como especialidad integradora de las competiciones conjuntas de pentatlón.

Vencedores Ilustres.

- **Hippsthene de Esparta:** Extraordinario especialista en la competición de lucha, venció en la categoría de jóvenes en los Juegos de la XXXVII Olimpiada (682 A.N.E.) y después en la misma prueba para hombres en las 39, 40, 41, 42 y 43. Sus sonados y reiterados triunfos agonísticos, le valieron la admiración y el fervor de sus conciudadanos los que llegaron a respetarle como un semidiós, dedicándole un templo.

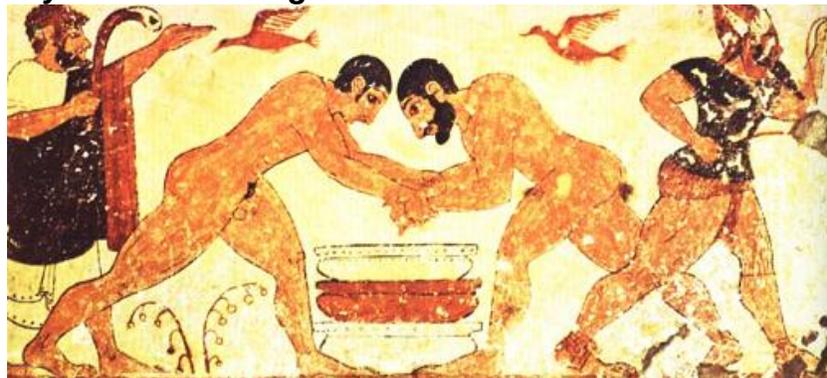
- **Arrhichion de Figalia:** Pancracista. Venció en los Juegos de la 52 y 53 Olimpiada (572 y 568 A.N.E.). Su bravura y decisión tenaz por la victoria, le costó la vida en el último por él conseguido en Olimpia en la Olimpiada 54, en la que pese a morir estrangulado, obligó antes a declararse vencido a su adversario.
- **Milón de Crotona:** Hijo de Diótimo. Fue sin duda alguna el más célebre luchador de la antigüedad. La vigorosa impronta de su actuación agonística, hizo nacer al cobijo de su figura legendaria, toda una serie de hazañas de poder y voracidad, en las que la base real de su fuerza sobrehumana, dio pábulo y abrigo al nacimiento del mito:

En los Juegos de Olimpia, conquistó su primera corona de victoria en la lucha, para la categoría de jóvenes, en la 60 Olimpiada (540 A.N.E.), cuando solo contaba 15 años. Después, sucesivamente en las Olimpiadas 62, 63, 64, 65 y 66 ya nadie pudo arrebatarse el triunfo. De su actuación en los otros grandes los **Juegos Panhelénicos**, conquistó la victoria siete veces en los **Juegos Píticos** (una de ellas en la categoría de jóvenes), nueve en los **Nemeos** y diez en los Istmicos, de donde se deduce que **Milón**, fue cinco veces **periodonikes**, excepcional hazaña difícil de conseguir en tan dilatado espacio de tiempo.



Dos proyecciones de lucha, escenas pintadas en vasijas griegas.

Los etruscos y las Luchas de gladiadores



Se atribuye a los etruscos el origen de los combates de gladiadores, como parte de las ceremonias destinadas a honrar la memoria de los muertos. Según Festo, **“había la costumbre de sacrificar prisioneros sobre la tumba de los guerreros valerosos; cuando se hizo patente la crueldad de este uso, se decidió sustituirlo por combates de gladiadores ante la tumba”**, y con este significado fueron adoptadas en Roma las luchas de gladiadores.

La Lucha en el imperio Romano:

Como cabeza de un imperio mundial y asiento de las instituciones políticas y religiosas, el pueblo de roma gozaba de los beneficios que el dominio del mundo le reportaba, y hacia ese pueblo se dirigían los favores de ese poder. En una proporción cada vez mayor, ese carácter hizo de los habitantes de Roma una masa parasitaria y desocupada que había que alimentar y entretener, si querían evitarse comprensibles riesgos de subversión. Juvenal (poeta latino cuyas sátiras constituyen una crítica contra los vicios de la Roma Imperial) lo expresó ciertamente con el célebre **panem et circenses**, que, en efecto definía las dos preocupaciones

fundamentales del pueblo romano: su alimentación y entretenimiento.



Combate de gladiadores, (mosaico, Rad Kreuznach, Landesmuseum Trier).

El oficio de gladiador.

La frecuencia de los combates y el creciente aumento del número de combatientes precisaba tanto en Roma como en las provincias de una gigantesca oferta de gladiadores. Eran de muy diversa extracción:

- Prisioneros de guerra.
- Criminales condenados a morir en la arena.
- Los noxii ad gladium ludi damnati, o a servir de gladiadores durante un tiempo determinado, al término del cual recibían la rudis, el espadín de madera que les liberaba del deber de luchar.
- La mayoría, eran esclavos, alquilados o vendidos por sus dueños a los tratantes (lanistae).
- Hombres libres que voluntariamente se convertían en gladiadores, alquilándose por una cierta cantidad de dinero al tratante. Se trataba generalmente de desesperados, que preferían: “dejarse azotar con varas, quemar con fuego y matar con el hierro”, como rezaba el juramento que prestaban ante el magistrado, a seguir viviendo en la miseria: Durante el

tiempo de su contrato se convertían en esclavos y pasaban formar parte de la familia gladiatoria, mantenida y gobernada por el tratante en escuelas de entrenamiento (ludi gladiatorii), bajo una disciplina carcelaria.

Las Luchas Tradicionales:

Numerosos tipos de lucha se desarrollan bajo la influencia de las diferentes etnias, de las políticas, de los sistemas económicos, de los regímenes militares, de las distintas filosofías, religiones y de la población. Además los rituales han jugado un importante papel en su práctica y apreciación. Es este el verdadero reflejo de la necesidad del hombre por naturaleza, dado en el medio ambiente, pero no obstante depende del ritmo del desarrollo de la sociedad. La lucha tradicional es autónoma en el sentido de su continua calificación en la vida durante varios periodos históricos. La historia de la lucha difiere de la de otras actividades físicas realizadas por el hombre a través de todos los tiempos. Es más estable, completa y perdurable.

La abolición de los Juegos Olímpicos abre amplias posibilidades para el desarrollo de la lucha tradicional porque de la modalidad en que se competía oficialmente surgieron varias; el número de competiciones disminuye, la población se dispersa, emigra y los luchadores que habían participado en los Juegos retornan a la lucha practicada en sus lugares de origen, o sea a la tradicional.

Aunque el origen de las Luchas Tradicionales se pierde en el tiempo florecieron entre los siglos XI y XIX. Se combate en el césped, la tierra, arena y hasta en la nieve, aunque cada pueblo creó sus reglas muchas tienen semejanza en cuanto a la forma de obtener la victoria. Casi todas usan vestuarios pintorescos y algunas se inician con una danza guerrera, las luchas combinan costumbres y tradiciones En ellas han tomado parte desde campesinos y obreros hasta militares, aristócratas, reyes y presidentes. Durante mucho tiempo las luchas tradicionales continuarán existiendo. Actualmente podemos encontrarlas en casi todo el mundo un buen ejemplo es África:

- Arabia: **MOSARA y ISHTLIA TABAN.**
- Camerún: **MASSING.** En el sur tres modalidades: **BOSSA; DIALA y BAKUERI.**
- Gambia: **Los elementos y ritos de esta lucha son similares a los de Senegal.**
- Níger: **COKOA, es muy similar a la lucha libre.**
- Nigeria: **Se practicó una modalidad muy parecida a la Lucha Grecorromana.**
- Senegal: **Existen seis variantes de OLVA y BERI y son fomentadas, además la lucha BERI que es una combinación de lucha con el boxeo.**
- Sudán: **En ella se practica con una vistosa ceremonia la lucha NUBA.**

- Togo: **La llamada lucha ZWALA, que sirve como iniciación para los jóvenes y así demostrar su masculinidad y en ceremonias matrimoniales.**

En otros países de África: Zaire, Costa de Marfil, Ghana, Mauritania, Alto Volta, Chad, Angola, Congo, Namibia, Somalia, Tanzania.

La Lucha: Época Medieval.

La Edad Media es un dilatado período histórico que se inicia en el siglo X y se prolonga hasta la mitad del siglo XV.

Según J. Zabalo (1975), son escasas las referencias sobre las prácticas deportivas en la Edad Media; lo justifica por las condiciones sociológicas de la época. La sociedad feudal, según refiere J.L. Good (J. Thilbaut, 1972); **“proyecta y sublima sus preocupaciones profesionales en los juegos simbólicos y mágicos. Torneos y deportes militares exprimen la esencia de la vida caballeresca”.**

Destacados luchadores en esta etapa fueron:

- **Guillermo el Conquistador (1028-1087), duque de Normandía, conquistó en el 1066 Inglaterra.**
- **Ricardo Corazón de León (1157-1199), rey de Inglaterra, tomó parte brillante en la III Cruzada.**
- **Eduardo I (1239-1307), rey de Inglaterra.**
- **Augusto el Fuerte (1670-1733), rey de Polonia.**
- **Pedro el Grande (1682-1725), emperador de Rusia, fundó la ciudad de San Petersburgo, reformó el ejército, la marina y la administración al estilo de las naciones europeas.**

La Lucha Grecorromana y Lucha Libre y su inclusión en su Programa Competitivo de los Juegos Olímpicos Modernos.

La Lucha Grecorromana

La Lucha Grecorromana no tiene nada de griego ni romano, como tal la lucha se remonta a los tiempos más antiguos, figuró en los Juegos Olímpicos Antiguos desde el XVIII, sin embargo, los combates en nada se parecían a nuestra “grecorromana”. De pie o en el suelo más bien evocaban la lucha libre de nuestros días.

Ya en los comentarios en latín del Viaje del Barón de Rosmital, se lee que en ocasión de su visita a la corte de Carlos el Temerario en 1446, un señor checo de su sequito, Jean Zehrobsky, desafió a luchar al campeón del país, un soldado que recibía 500 piezas de oro anualmente por sus proezas. Ignorando las costumbres locales, el extranjero preguntó que si había que luchar desnudo, la gente se escandalizó, le explicaron que la costumbre borgoñona era de mantener la ropa y que no se debía agarrar por debajo de la cintura.

Esta misma lucha, la borgoñona que se había conservado a través de los siglos, es la que aprovechó un antiguo espadachín del Imperio, Jean Exbrayat, quien demostraba en Lyon la “Lucha a manos planas”, para distinguirla de los demás deportes de combate. No queremos ser absolutos con respecto al origen de la Grecorromana, pues la Lucha ha sido enriquecida con la creatividad de los pueblos, por lo que es un fruto colectivo de los hombres.

Era una fórmula sin violencia que daba lugar a justas fáciles de seguir y que posibilitaba a los adversarios a salir indemnes de los combates, lo que no podía decirse de las otras modalidades de la época (Boxeo, Savate, Bastón, etc.), y la regla de no permitir agarres por debajo de la cintura, unido a evitar todo lo que pudiera lastimar, hacían asaltos corteses y ordenados.

Esto aseguró el éxito, crea la primera tropa de luchadores de circo con los hermanos Marseille, a mediados del siglo XIX (Burdeaux, Lyon, París), luego de su muerte en 1872, Rossignol-Rollin asume la dirección.

Marseille el Joven (a la izquierda), el León de Lapalud y su hermano mayor, el Molinero de Lapalud, fundaron con Exbrayat la primera barraca de Lucha y combatieron en París en la sala montesquieu.



Entre 1830 y 1850 fueron organizados torneos en Alemania por luchadores franceses profesionales que enseñaron su lucha, a finales de siglo la influencia de la lucha francesa se había extendido por el Imperio Astro-húngaro, Italia, Dinamarca, Rusia y otros países. Así el nuevo estilo se propaga con los nombres de lucha grecorromana, lucha clásica o lucha francesa.

Cuando el **Barón Pierre de Coubertain** logra su empeño de revivir los Juegos Olímpicos, en 1896, incorpora al Programa la Lucha Grecorromana, se compitió en una sola división de peso y el campeón, **Carl Schumann**, media 159 cm y pesó algo más de 70 kgs, fue un luchador de ocasión, ya que era gimnasta donde obtuvo lauros en el caballo de salto individual y en las paralelas por equipos. Se enfrentó a cinco competidores, se luchó en la tierra. Segundo y tercero fueron los griegos **Georgios Tsitas** y **Stephanos Christopoulos**.

Encuentro entre el alemán Carl Schumann y el griego Georgios Tsitas en la final de Atenas en 1896.



En los Juegos de 1900 y 1904 no se convocó, a partir del 1908 siempre ha estado en el Programa Olímpico.

Lucha Libre.

Es bastante difícil determinar quién introduce la práctica de la Lucha Libre. En América fueron traídas por los ingleses varias modalidades de Luchas Tradicionales como fueron:

- **Cornwall y Devon** (del suroeste de Inglaterra).
- **Cumberland y Westmorland** (del norte y de la vecina Escocia.)
- **Lancashire o Cach as Cach Can**, que se supone que sea la que dio origen a la Lucha Libre.

En Sacramento a mediados del siglo XIX se hace muy popular y los norteamericanos aprovechan ser sedes de los III Juegos Olímpicos Modernos en 1904, San Luis para incluirla en el Programa. En aquella época era muy violenta, las reglas eran semejantes a las de la Lucha Cach as Cach Can (Agarra por Donde Puedas), se eliminaron algunas llaves peligrosas pero continuaba siendo muy violenta.

Se compitió en 7 divisiones de pesos, lo que fue una notable innovación solo lucharon 40 atletas del país sede.

Fundación de la Federación Internacional de Luchas Asociadas.

Las primeras estructuras de gestión de competiciones de lucha están presentes en los Juegos Olímpicos. Ellas tenían un carácter provisional y funcionaban conforme a los estatutos y a las decisiones del Comité Olímpico Internacional y de los Comités Organizadores de los Juegos. En esta época las ideas de crear tal organización surgieron en Francia, en Hungría, en Austria, en Suecia y en Dinamarca.

Se hacía necesario crear estatutos y un reglamento único, que rigiera entre otras cosas las divisiones de pesos a implantar, la organización de los enfrentamientos, duración de los combates, vestuario a utilizar...

Con respecto a la fecha exacta de la fundación de la FILA las opiniones divergen. Varias publicaciones daban diferentes fechas. El primer libro que consigna oficialmente el año 1912 es una edición de la propia Federación titulado "**Cinquante ans d lutte greco-romaine et de lutte libre dans la Federation Internationale de Lutte Amateur, 1912-1962**", la justificación histórica a favor de ese dato se trató de argumentar más tarde en "**FILA 1912-1972**", Solo en Paris en 1992, durante la celebración oficial de los 80 años de fundada la **FILA** que su presidente Milan Ercegan dio una explicación más cercana a la realidad.

Han sido presidentes de la FILA desde su fundación:

- **Einar Raberg (1921-1924)**
- **Alfred Brull (1924-1929)**
- **Viktor Smeds (1929-1952)**
- **Roger Coulon (1952-1971 +)**
- **Milan Ercegan (1972-2002)**
- **Raphael Martinetti (2002-2013)**

BREVE HISTORIA DE LA LUCHA EN CUBA.

Existen antecedentes en la prensa cubana desde mediados del siglo XIX que narran encuentros de Lucha Profesional y otros deportes de combate, entre cubanos y extranjeros que venían a hacer temporadas en Cuba, aunque estos solo tenían un carácter de espectáculo, de negocio, las reglas las ponían los que lidiaban o los que pagaban. Continuaron haciéndose hasta su prohibición en 1961 por el Gobierno Revolucionario.

En esta etapa varios cubanos que estudiaban en los Estados Unidos de América entrenaron Lucha Libre en sus universidades, participaron en torneos nacionales y varios fueron campeones, uno de ellos asistió en 1908 a los Juegos Olímpicos en Londres pero representando a los Estados Unidos de América, fue eliminado en su 2º enfrentamiento.

Es en la década de 1920 que se comienza a practicar la Lucha Libre aficionada en algunos clubes de La Habana. La **Asociación de Dependientes** fue la pionera, teniendo al Sr. Benjamín González como máximo inspirador. quien había luchado hacia algunos años en la capital como profesional. En 1929 se organiza un enfrentamiento

con carácter internacional entre un equipo cubano y uno de universitarios de los Estados Unidos.

En el año 1933, el 7 de Junio, se logra organizar el **“I Campeonato Junior”**, la sede es el ring del poderoso estadio **“Cerveza Cristal”**, previamente se tradujo el reglamento del inglés al español para un mejor trabajo arbitral y se luchó en un ring de boxeo.

Un mes más tarde, se realiza el primero de **Lucha Libre Senior**, que fue convocado por la **U.A.A.C.** (Unión Atlética Amateur de Cuba) y la **“Arena Cristal”** fue nuevamente el lugar elegido para los enfrentamientos, se habla de **“Campeonatos Nacionales”**, aunque solo participaban luchadores de la Capital, las practicas se hacían en varios clubes, la lucha nunca tuvo un carácter masivo, no era un deporte que se divulgara, la prensa de la época usaba sus espacios deportivos para hablar de boxeo, de béisbol, de carreras de caballos, narraba día a día los encuentros de la Lucha Libre Profesional o **“Pancraccio”**, cada noche un gran show con peleas arregladas que falseaban y desvirtuaban el deporte, se le daba muy poca publicidad al deporte aficionado. Posteriormente se celebraron de forma esporádica algunos campeonatos motivado por la poca ayuda oficial para costearlos.

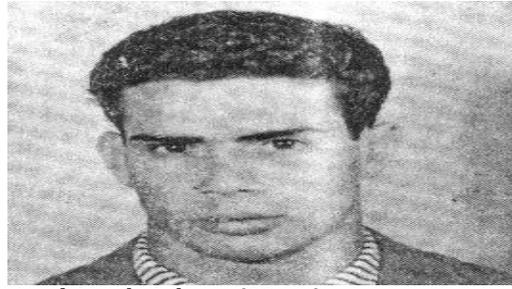
En esta etapa Cuba obtuvo algunos resultados a nivel Centroamericano (con varios campeones) y dos medallas de bronce en los Juegos Deportivos Panamericanos.

En la foto siguiente aparece el equipo cubano que nos representó en los Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe en 1950 en Guatemala.



LOS ATLETAS DE LUCHA LIBRE DEL EQUIPO DE CUBA
Mario Costa José M. Albiñana, que también actuó de Delegado: José M. López, Luis Serra,
Carlos Rodríguez y Félix Rodríguez, Instructor Honorario.

En 1948 participan tres cubanos en los Juegos Olímpicos de Londres: Pablo Santamaría en 57 kg, José María López en 62 e Israel Sánchez en los 67, solo Joseito (nombre que lleva una técnica muy utilizada por él) ganó in enfrentamiento.



José María López (62 kg)

Podemos destacar a José Yañez Ordáz, campeón Novatos, Junior y Senior en 1948, además el mejor en su división hasta 1962, **¡durante casi 15 años!**. **Pini** Yañez fue tercero en los II Juegos Deportivos Panamericanos en Ciudad de México, en 1955, y 4 años más tarde, en los III Juegos en Chicago,



“**Pini**” sube nuevamente al podio de honor, será suya por segunda vez la medalla de bronce en la división de los 70 kgs. y es el primer medallista internacional de la Lucha Libre revolucionaria.

Con la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el 23 de Febrero de 1961, se comienza a edificar una estructura que convierte al “**Deporte en Un Derecho del Pueblo**”. Casi un mes más tarde, el 15 de Marzo, el Comisionado y Director del INDER José Llanusa dictó una resolución prohibiendo la presentación de espectáculos de Lucha Libre Profesional

Ese mismo año, en septiembre, se organizó el primer curso nacional, para entrenadores de lucha libre. Con esto se hace un intento firme en la práctica de la Lucha Libre a nivel nacional. Se organiza en la ciudad de Palma Soriano, en la antigua provincia de Oriente, un Torneo Nacional de 2ª Categoría. En el mes de marzo de 1962 se realiza en la Ciudad Deportiva el **Primer Campeonato Nacional de Lucha Libre de 1ª Categoría**.

Los resultados internacionales no se hicieron esperar:

En 1966, en los históricos X Juegos Centroamericanos y del Caribe en San Juan (Puerto Rico) se logran 6 medallas de oro, en los próximos en Panamá, cuatro años después la cosecha se elevó a 8 títulos.

Sin embargo, en 1971, Cuba logra una victoria increíble frente a la selección de Estados Unidos en los VII Juegos Deportivos Panamericanos, fueron campeones **Miguel Tachín Alonso**, **Francisco Lebeque Ori** y **Lupe Lara Quiala**.



La Lucha Greco-romana se comenzó a practicar en la ESPA Nacional a finales de la década del 70, su **Primer Campeonato Nacional de 1ª Categoría** se realizó en Nueva Gerona en 1972.

Son celebrados los primeros Juegos Panamericanos en el estilo Greco Romana en 1975 en México Cuba ocupa el segundo lugar por países superado por Estados Unidos.

Participaron en estos juegos en la división de los 48kg. Silvano Valdez, (oro), 52kg Raúl Trujillo (bronce), 57kg. Leonel Pérez (plata) 62kg. Hilario Escobar, 68kg. Erasmo Estrada (plata), 74kg. Idalberto Barbán (oro), 82kg René Vidal (plata), 90kg Lupe Lara, (BRONCE) 100kg Bárbaro Morgan (plata) y más de 100kg Francisco Lonchang (plata).

Han Transcurrido 38 años desde que Cuba logró sus primeras medallas mundiales en Lucha Libre, en la Ciudad de México: **Luís Ocaña Zulueta** y **Bárbaro Morgan Soroa** abrieron la senda con aquellas medallas de bronce.



En la Lucha Greco-romana el primero fue **Cándido Mesa Rosell** que en 1982, a la edad de 18 años en + de 100 kg., logró el tercer lugar en la ciudad polaca de Katowice. El año siguiente, este mismo atleta, ganó la libre y la greco-romana en los X Juegos Deportivos Panamericanos, en Caracas (Venezuela), derrotando en Libre al

mejor luchador norteamericano de todos los tiempos: Bruce Baumgarner (en aquel momento Campeón Mundial Universitario).



Es necesario mencionar a Raúl Cascaret Fonseca: quien entre 1979

los 68 kg, oro en los Juegos Mundiales Universitarios (1981) en los 68 kg. y 4° en los Juegos Olímpicos en 1980 en los 62 kg.

(Bronce en Mongolia en el Campeonato Mundial Juvenil) y 1987 logró ubicarse en los primeros lugares a nivel mundial en las divisiones de 62, 68 y 74 kg. Dos veces campeón del mundo en los 74 kg. en 1985 y 1986, segundo en 1982 en



En el año 1992 el equipo Juvenil de Lucha Greco-romana de forma maravillosa gana el Campeonato Mundial Juvenil de 1992 en Cali Colombia con un resultado de 8 medallas, 6 de oro, 2 de plata y 2, (5to lugares) de las 10 divisiones convocadas. En la división de 46kg Ibrahím Despaigne, (Plata), 54kg Rudy Valle (Plata), Augusto Paz 58kg (Oro), Luís Felipe Sarria 63kg, (Oro) y elegido como el Mejor Luchador del Mundial, en los 68kg. Liubal Colás (Oro), Jankson Vaillant en los 74kg (Oro), Humberto Torres 84kg (Oro) y Fidel E. Castro Molde en 115kg (Oro). Dirigidos por los entrenadores Raúl Trujillo Díaz, José L. Pérez Miranda y Silvio A. Michel Rengifo.

En el 2001 se logró el título por naciones en el Campeonato del Mundo de Lucha Greco-romana, cuando nuestros ocho hombres estuvieron entre los 10 primeros. Por primera vez un equipo que no fuera del continente europeo lo lograba.

MEDALLAS OBTENIDAS POR CUBA EN JUEGOS DEPORTIVOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE

ESTILO	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
Lucha Greco	56	2	0	58
Lucha Libre	106	17	9	132
Lucha Libre Fem	3	3	2	8
Sub Total	165	22	11	198

MEDALLAS OBTENIDAS POR CUBA EN JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS

ESTILO	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
Lucha Greco	59	19	11	89
Lucha Libre	32	42	33	107
Lucha Libre Fem	2	2	3	7
Sub Total	93	63	47	203

TABLA DE MEDALLAS LOGRADAS POR LOS LUCHADORES CUBANOS EN JUEGOS OLÍMPICOS.

Años	Medallas Libre			Medallas Greco		
	O	P	B	O	P	B
1992	1	-	1	1	-	2
1996	-	-	1	1	1	-
2000	-	1	1	1	2	-
2004	1	-	1	-	1	-
2008	-	-	-	1	-	-
2012	-	-	1	1	-	-
Total	2	1	5	5	4	2

Medallistas en Juegos Olímpicos

Año	Estilo	Oro	Plata	Bronce
1992	Libre Greco	A. Puerto (57) H. Milián (100)	- -	L. Reinoso (62) W. Sánchez (48) J. Marén (62)
1996	Libre Greco	-- F. Azcuy (74)	-- J. Marén (62)	A. Vila (48) --
2000	Libre Greco	-- F. Azcuy (69)	Y. Romero (84) L. Rivas (54) J. Marén (63)	A. Rodríguez (130)
2004	Libre Greco	Y. Quintana (60) --	-- R. Monzón (60)	I. Fundora (74)
2008	Libre Greco	-- M. López (120)		
2012	Libre Greco	-- M. López (120)		L. López (66) --

Medallistas en Campeonato Mundial Lucha Libre

Año	Nombre y Apellido	División	Oro	Pla	Bro	Prov	Sedes
1978	Bárbaro Morgan Soroa	100 kg			1	CMG	MÉX
1978	Luis Ocaña Zulueta	52 kg			1	CMG	MÉX
1982-85-86	Raúl Cascaret Fonseca	68-74 kg	2	1		SCU	CAN-HUN-HUN
1990	Aldo Martínez Hechavaria	48 kg	1			SCU	TOK
1990-94	Alejandro Puerto Díaz	57 kg	2			PRI	CAN-TUR
1991	Roberto Limonta Vargas	90 kg			1	SCU	BUL
1994-94-95	Jesús Rodríguez Garzón	68 kg		1	2	SCU	TUR-JPN-USA
1993	Lázaro Reynoso Martínez	62 kg		1		PRI	CAN
1993-94-95	Alexis Vila Perdomo	48 kg	2	1		VCL	CAN-TUR
1993-95	Alberto Rodríguez Rodríguez	74 kg			2	PRI	CAN-USA
1997	Wilfredo García Quintana	54 kg	1			PRI	RUS
1998-97-02-05-07-01	Alexis Rodríguez Varela	130-120 kg	1	4	1	MAY	IRI-RUS-IRI-HUN-BAKU-BUL
1999-02-05-98-01	Yoel Romero Palacio	84 kg	1	2	2	PRI	TUR-IRI-HUN-IRI-BUL
2002	René Montero Rozalez	55 kg	1			GRA	IRI
2005-06	Yandro Quintana Ribalta	60 kg		2		CMG	HUN-CHN
2007-03-06-10	Geandy Garzón Caballero	66 kg		1	3	SCU	BAKU-USA-HUN-UZB-TUR
2013-14-11	Reynier Sala Pérez	86-84 kg		2	1	HAB	HUN-TUR-UZB
2013-14-11	Lyvan López Azcuy	74 kg		1	2	PRI	HUN-TUR-UZB
2006	Michel Batista Martínez	90 kg			1	CMG	CHN
2007	Ivan Fundora Saldivar	74 kg			1	MAY	BAKU
2007	Andy Moreno González	55 kg			1	SSP	BAKU
2010	Fran Chamizo Márquez	55 kg			1	MTZ	RUS
2014	Yowly Bonne Rodríguez	61 kg			1	GTM	UZB
2014	Javier Cortina Lacerra	97 kg			1	SCU	UZB
TOTAL			11	16	22	49	

Medallistas en Campeonato Mundial Lucha Grecorromana.

Año	Nombre y Apellido	División	Oro	Pla	Bro	Prov	Sedes
1982-83	Cándido Mesa Rosell	130 kg			2	HAB	POL-URSS
1985	Amadoris González Labrada	57 kg			1	GRA	NOR
1986	Reynaldo Jiménez Varona	48 kg			1	CMG	HUN
1987	Pedro Roque Fabian	52 kg	1			HOL	FRA
1987-90	Mario Olivera Hernández	62 kg	1		1	PRI	SUI-ITA
1991-94-95-99-97	Héctor Milián Pérez	100 kg	1	3	1	ART	BUL-FIN-CZE-GRE-POL
1991-93	Raúl Martínez Alemán	52 kg	2			SCU	BUL-SWE
1991-93	Juan Luis Maren Delis	66 kg			2	SCU	BUL-SWE
1991	Reynado Peña Borroto	97 kg		1		MAY	BUL
1993-94	Wilbert Sánchez Amita	48 kg	2			SCU	SWE-FIN
1993	Néstor Almanza Baró	74 kg	1			HAB	SWE
1999-01-03	Lázaro Rivas Scull	55 kg	1		2	MAY	GRE-GRE-FRA
1999	Luis Méndez Lazo	84 kg	1			PRI	GRE
2001	Ernesto Peña William	96 kg		1		IJ	GRE
2001-98-95-97-02	Filiberto Azcuy Aguilera	74 kg	1	1	3	CMG	GRE-GRE-CIE-POL-RUS
2005-2007-2009-2010-2006-2014-2015	Mijain López Núñez	120-130 kg	5	3		PRI	HUN-BAKU-HOL--RUS-UZB—CHN-TUR-USA
2003	Alain Milián Burgos	66 kg			1	CAV	HUN
2003-2001-2002	Roberto Monzón González	60 kg		1	2	HAB	FRA-GRE-RUS
2010-2009	Pablo Shorey Hernández	84 kg		1	1	CMG	RUS-HOL
2009-2011	Pedro Mulén Herrera	66 kg			2	CMG	HOL-TUR
2015	Ismael Borrero Molina	59 kg	1			SCU	USA
TOTAL			17	11	19	47	

1.2- Bases del reglamento del deporte.

Reglamento

El reglamento es el mismo para las modalidades de la Lucha Libre Olímpica masculina y femenina. La Lucha grecorromana varía con respecto a la Libre en disimiles aspectos.

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, por lo cual esos son los colores oficiales de las "mallas" de vestimenta de combate en lucha. Ya que esto está predeterminado en una nómina 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 rodean los tobillos pero sin tacón ni objetos metálicos que puedan dañar al contrario y cubriendo los cordones para no enredarse. También muchos utilizan las zapatillas de lucha de suela plana para luchar.

Categorías de peso.

Para el sexo masculino se compite en:

Lucha Grecorromana

- Séniors 1ª Categoría (+16) son: 59 kg; 66 kg; 71kg; 75 kg; 80 kg; 85 kg; 98-130 kg.
- Juvenil Nivel V (16-18 años) 46kg, 52kg, 60kg, 64kg, 68kg, 72kg, 77kg, 82kg, 88kg, 100kg, 130kg.

Lucha Libre (Masculina).

- Séniors 1ª Categoría (+16) son: 57 kg; 61 kg; 65 kg; 70 kg; 74 kg; 86 kg; 97kg, 125 kg.
- Juvenil Nivel V (16-18 años) 46kg, 52kg, 60kg, 64kg, 68kg, 72kg, 77kg, 82kg, 88kg, 100kg, 130kg.
- Cadete Nivel IV (13-15 años) 32 Kg, 35kg, 42kg, 47kg, 49kg, 53kg, 59kg, 66kg, 73kg, +73kg.
- Pioneriles Nivel III (11-12años) 32kg, 42kg, 53kg, hasta 65kg.
- Iniciación Nivel II (9-10 años) 26kg, 28kg, 30kg, 32kg, 34kg, 36kg, 38kg, 40kg, 42kg, Abierta.
- Iniciación Nivel I (7-8 años) 26kg, 32kg, abierta.

Lucha Libre (Femenina)

- Séniors 1ª Categoría (+16) son: 48 kg; 53 kg; 55 kg; kg; 58 kg; 60 kg; 63kg, 69kg. Y 75 kg.
- Juvenil Nivel V (16/18) son: 40 kg, 44 kg; 48 kg, 53kg, 58kg, 63kg, 66kg; 69kg, 72kg y hasta 75kg.
- Cadetes Nivel IV (13/15) son: 30 kg, 32 kg; 34 kg, 37 kg, 40 kg, 44 kg; 48 kg; 52 kg; 57 kg +57kg.
- Pioneril Nivel III (11/12) son: 31 kg, 39kg; 50kg, hasta 60 kg

- Iniciación Nivel II (9/10) son: 24kg, 26kg, 28kg, 30kg, 32kg, 34kg, 36kg, 38kg, 40kg, Abierta.
- Iniciación Nivel I (7/8) 26kg, 32kg, Abierta. se compite a nivel de base

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 valora las acciones independientemente del árbitro. El presidente, (desde la mesa principal), coordina las decisiones, otro marca los puntos en una pizarra visible y el último cuanto tiempo queda para que termine el combate.

El combate. Tipos de victorias

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

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

- Por tocado o pegada: 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 por mayor cantidad de puntos.
- Por superioridad técnica (de 3 formas): diferencia de 7 puntos, dos técnicas de 3 puntos, o una técnica de 5 puntos.
- Por puntos: cuando se termina el tiempo de ambos periodos. En este caso gana el primero que cumpla por este orden los siguientes requisitos: mayor número de puntos, menor número de amonestaciones, acciones de mayor valor, último punto marcado.

Puntuación

Las acciones realizadas por los luchadores pueden ser puntuadas por el cuerpo arbitral con 1, 2, 4 y 5 puntos. Lucha Greco. 1, 2,4, en Lucha Libre.

Amonestaciones:

- Técnicas ilegales que no suponen una descalificación directa. Quien recibe tres amonestaciones pierde 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: llaves de torsión de garganta, palancas a los brazos, a las piernas, etcétera, que es totalmente ilegal en la Lucha Olímpica.

- 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.
- Tumbar 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.

Nota: Para cualquier duda remitirse al reglamento actual

Sistema de Enseñanza

Las categorías convocadas para el presente periodo incluyen las siguientes y se relacionan con los diferentes niveles competitivos:

* Categoría (6-7-8) Años. Iniciación (Nivel I Competitivo de Base)

* Categoría (9-10) Años. Iniciación (Nivel II Provincial)

* Categoría (11-12) Años. Pioneril (Nivel III Nacional-Zonal a partir del 2014)

* Categoría (13-15) Años. Juegos Esc. Nacionales (Nivel IV Nacional)

* Categoría (16-18) Años. Olimpiada Juvenil (Nivel V Nacional)

Orientaciones Metodológicas

Indicaciones necesarias.

Aun cuando en el futuro las categorías de edades puedan cambiar, las mismas con independencia de las edades que se determinen responden necesariamente a cada nivel competitivo del I al V Nivel desde la instancia competitiva de base a la instancia nacional.

Esto es aplicable a las categorías de peso y su relación con la categoría de edades, las cuales mantendrán su vigencia en base al correspondiente nivel.

Las convocatorias elaboradas para cada año especificaran las diferentes categorías de edades y divisiones de peso que se encuentren vigentes en correspondencia al de la Federación Internacional (UWW).

Indicadores Fisiológicos (UDS) edades escolares de 8 a 12 años

Indicadores Fisiológicos (UDS)	Edad Escolar 8-12 años
Volumen corazón (ml)	90
Frecuencia cardiaca en reposo (p/min.)	90-95
Frecuencia cardiaca en actividad física (p/min.)	200-240
Volumen sistólico en reposo (ml/s)	32-42
Volumen sistólico en actividad física (ml/s)	112

Volumen minuto sanguíneo en reposo (l/min.)	2.5
Volumen min- sanguíneo en actividad física (l/min.)	10-15
Tensión arterial en reposo (mm Hg)	99/67
Capacidad Vital en reposo (ml de O2)	1200
Máximo consumo de O2 absoluto (l/min.)	2-3
Indicadores Fisiológicos (UDS)	Edad Escolar 8-12 años

DIVISIONES DE PESO Y CATEGORIAS ETARIAS. (MASCULINOS)

Grupos	7-8 Años Iniciación I Nivel	9-10 Años Iniciación II Nivel	11-12 Años Pioneriles III Nivel	13-15 Años JENAR IV Nivel	16-18 Años Juvenil V Nivel		16-20 Años Torneo x Equipos	
					L. Greco	L. Libre	L. Greco	L. Libre
I	Divisiones pequeñas hasta 26kg	26 Kg	32kg	32 Kg	46	46	59	57
		28		35	52	50	66	61*
		30		38	60	57	71*	65
II	Divisiones medianas hasta 32 kg	32	42kg	42	64	61	75	71*
		34		47	68	65	80*	74
		36		53	72	70	85	86
III	Divisiones pesadas *Abierta	38	53kg	59	77	75	98	97
		40		66	82	80	Hasta 130	Hasta 125
		42		73	88	86	*No olímpicas	
		Abierta		Más 73	100	97		
			Hasta		130	125		

(FEMENINO)

Grupos	7-8 Años Iniciación I Nivel	9-10 Años Iniciación II Nivel	11-12 Años Pioneriles III Nivel	13-15 Años JENAR IV Nivel	16 -18 Años Juvenil V Nivel	+16 o más Años 1ra Categoría
I	Divisiones pequeñas hasta 26kg	24 Kg	31kg	30Kg	40kg	48 Kg
		26		32	44	53
		28		34	48	55
II	Divisiones medianas hasta 32kg	30	42kg	37	53	58
		32		40	58	60
		34		44	63	63
III	Divisiones pesadas *Abierta	36	50kg	48	66	69
		38		52	69	72
		40		57	72	
		Abierta	Más 60kg	Más 57	Hasta 75	

Esta categoría abierta es incluida en estos escalones etarios ya que en estas edades pueden haber niños y niñas por encima de los 40kg que no deben ser excluidos de la práctica de la Lucha por disímiles razones.

El propósito en estas edades es atraer a los niños a la práctica de la lucha a través del juego, no excluir a nadie que esté en condiciones de su práctica. El peso en este nivel no debe ser un impedimento para comenzar en la práctica de este deporte.

En edades de iniciación para los niños es correcto potenciar la salud, tanto física como psíquica, no es la competición ni el rendimiento los objetivos para estas edades, por el contrario, es favorecer al organismo su desarrollo básico de acondicionamiento físico e intelectual.

Beneficiar el pleno desarrollo del organismo. Con estímulos que contribuyan a provocar unas adaptaciones que lo potencien en la dirección correcta.

Cultivar los momentos óptimos de realización para las capacidades o manifestaciones de éstas (fases perceptivas).

Objetivos generales del Programa.

Poner en manos de todos los profesionales del deporte las líneas programáticas de la preparación integral del luchador cubano.

1. Afianzar con mayor rigor científico- metodológico el proceso pedagógico de formación integral de la pirámide de desarrollo deportivo cubano y el entrenamiento deportivo en los diferentes niveles.
2. Formar al luchador cubano bajo los principios y valores fundamentales de nuestra sociedad, (Amor a la patria, a nuestros próceres y mártires, a los héroes y guías.
3. Desarrollar una profunda formación cívica y moral en los alumnos y el personal asociado al proceso.
4. Dirigir de forma eficaz el sistema de control bajo un modelo programado de acciones de entrenamiento y de los cambios del estado psico-fisiológicos de los practicantes que se han de producir bajo el efecto del proceso preparación integral.

Objetivos específicos del Programa.

1. Enseñar los elementos técnico-tácticos de las posiciones de pie y en tierra, así como las defensas y contra ataques de cada nivel.
2. Desarrollar las capacidades motrices generales y específicas para cada nivel.

3. Poder interpretar y perfeccionar la terminología de la lucha según los elementos técnicos.
4. Establecer el modelo de competición para cada nivel
5. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, estéticos y políticos ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista.
6. Consolidar el desarrollo de la práctica de la Lucha por estilos, niveles y sexo de los o las practicantes en cada nivel.
7. Evaluar el proceso pedagógico por medio de los controles pedagógicos, médicos y psicológicos.
8. Alcanzar un desarrollo armónico tanto a nivel del sistema nervioso central, como de las cualidades físicas de cada nivel y edad.
9. Fortalecer la salud de los practicantes.
10. Desarrollar amor y lealtad a la patria a la familia, al medio que nos circunda.
11. Desarrollar conocimientos sobre las reglas del deporte.
12. Impartir Conocimientos de la historia específicos del deporte nacional e internacional.
13. Ofrecer un modelo de selección para cada nivel.
14. Cumplimentar los objetivos generales y específicos de cada nivel.