

# CONCENTRACIÓN NACIONAL LUCHA GRECORROMANA U15-U17

|                      |                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Fechas</b>        | 18,19 y 20 de septiembre de 2026                           |
| <b>Lugar</b>         | La Nucía, Alicante                                         |
| <b>Destinatarios</b> | Luchadores nacidos entre 2009 – 2012<br>Entrenadores de GR |
| <b>Plazas</b>        | Máximo 30 luchadores                                       |
| <b>Precio</b>        | 150€ por deportista                                        |

## 1. Motivación y justificación

Tras el análisis de los últimos Campeonatos de Europa, se considera necesario unificar criterios técnicos y tácticos a nivel nacional en la modalidad de lucha grecorromana, especialmente en las categorías formativas U15 y U17.

La mejora de nuestra competitividad internacional pasa por incidir en dos aspectos determinantes del combate:

- La gestión del primer minuto en lucha en pie.
- La mejora de la primera defensa en suelo.

Esta concentración nace con el objetivo de reforzar estos contenidos específicos, entendiendo que la distancia con otros países no es tan amplia como podrían indicar únicamente los resultados deportivos. Con una planificación adecuada, criterios comunes y trabajo técnico específico, existe un margen real de mejora para nuestros jóvenes luchadores.

Asimismo, se detecta la necesidad de promover más actividades específicas de lucha grecorromana en edades formativas, que permitan consolidar una línea de trabajo común entre deportistas y entrenadores.

La actividad está autorizada, revisada y tutorizada por la Dirección Técnica de la Federación Española de Lucha.

## 2. Fechas

**Llegada:** Viernes, 18 de septiembre de 2026 (después de comer, aproximadamente a las 16:00h).

**Salida:** Domingo, 20 de septiembre de 2026 (después del último entreno, aproximadamente a las 13:30).

## 3. Lugar de alojamiento y comidas

**Hostal Kaizen**

Calle Finestrat, 1, 03530 La Nucía, Alicante

El servicio de comidas se realizará mediante cáterin.

## 4. Lugar de entrenamiento

**Combat Sports Center de La Nucía (Alicante).**

## 5. Destinatarios

La concentración está dirigida a:

- Luchadores nacidos en los años 2009, 2010, 2011 y 2012.
- Deportistas con o sin pasaporte español.
- Entrenadores de lucha grecorromana interesados en participar en la actividad formativa.

Tendrán prioridad aquellos luchadores que hayan participado en los últimos Campeonatos de España de Lucha Grecorromana U15 y U17.

## 6. Número de plazas e inscripción

El número máximo de plazas para luchadores será de 30 deportistas, asignadas por riguroso orden de inscripción.

Los entrenadores y acompañantes podrán estar presentes en los entrenamientos y en el resto de actividades programadas, pero deberán abstenerse de ocupar plazas de alojamiento reservadas para luchadores.

**Correo de inscripción:** [info@felucha.com](mailto:info@felucha.com) (indicando nombre, apellidos y número de federado)

**Fecha límite de inscripción:** 6 de septiembre del 2026.

**Forma de pago:** ingreso en la cuenta bancaria de la Federación.

## 7. Indumentaria

Los luchadores deberán llevar a cada entrenamiento:

- Botas de lucha.
- Maillot de lucha.

Además, se recomienda traer para posibles actividades complementarias:

- Zapatillas deportivas.
- Bañador.
- Chanclas.
- Crema solar.

## 8. Precio (qué incluye)

El precio de la concentración es de 150€ por deportista.

El importe incluye:

- Cena del Viernes, 18 de septiembre.
- Desayuno, comida y cena del sábado, 19 de septiembre.
- Desayuno del domingo, 20 de septiembre.
- Alojamiento de viernes a sábado y de sábado a domingo.
- Camiseta oficial de Lucha ESP.
- Asistencia de fisioterapeuta titulado durante todos los entrenamientos.
- Acceso a las instalaciones.
- Cuatro entrenamientos en gimnasio exclusivo de lucha grecorromana.

## 9. Contenidos técnicos y tácticos de la concentración

La concentración estará orientada al trabajo específico de aspectos técnicos y tácticos clave en lucha grecorromana, con especial atención al rendimiento en los primeros compases del combate, la lucha en pie, el control posicional y la eficacia en defensa y ataque en suelo.

| Fecha y hora                     | Sesión                 | Contenido principal                                                                                                           |
|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viernes 18 de septiembre 18:00 h | Entrenamiento en tapiz | Controles y aspectos dominantes en pie durante el primer periodo. Desequilibrios, tracciones, empujes y encadenamientos.      |
| Sábado 19 de septiembre 11:00 h  | Entrenamiento en tapiz | Aspectos fundamentales de la defensa y el ataque en suelo. Trabajo bajo fatiga muscular. Acciones de 2 y 4 puntos.            |
| Sábado 19 de septiembre 18:00 h  | Entrenamiento en tapiz | Controles y aspectos dominantes en pie durante el primer periodo. Desequilibrios, tracciones y empujes bajo fatiga muscular.  |
| Domingo 20 de septiembre 10:00 h | Entrenamiento en tapiz | Táctica de zona en pie. Acciones de 4 puntos. Aspectos fundamentales de la defensa y el ataque en suelo bajo fatiga muscular. |
| Domingo 20 de septiembre 12:30 h | Actividad lúdica       | Actividad complementaria según disponibilidad y condiciones meteorológicas.                                                   |

## 10. Entrenadores y responsables técnicos

La concentración la dirigirá Alberto Recuero, seleccionador nacional de lucha grecorromana U15-U17.

En función del número de participantes, y cuando la ratio supere los 10 luchadores, se incorporarán otros entrenadores titulados de reconocido prestigio para garantizar una atención técnica adecuada

## 11. Objetivos principales de la concentración

- Unificar criterios técnicos y tácticos en la modalidad de lucha grecorromana.

- Mejorar la gestión del primer minuto de combate en pie.
- Reforzar la primera defensa en suelo.
- Trabajar situaciones específicas de combate bajo fatiga.
- Favorecer la formación continua de luchadores y entrenadores.
- Generar una línea común de trabajo para las categorías U15 y U17.
- Impulsar actividades específicas de grecorromana en edades formativas.

## 12. Observaciones finales

Esta concentración representa una oportunidad para seguir construyendo una base sólida en la lucha grecorromana nacional. El trabajo conjunto entre deportistas, entrenadores y dirección técnica permitirá mejorar la competitividad de nuestras categorías formativas y avanzar hacia un modelo técnico común, coherente y alineado con las exigencias internacionales.