

LUCHAS ASOCIADAS

ENLACE INSTITUCIONAL

MARCO FRANCISCO FRANCO AYALA
luchasasociadas@ipn.mx
mfrancoa@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Debajo de las gradas de la alberca,
Zacatenco

Grecorromana

Marco Francisco Franco Ayala
Rodolfo Hernández

Lunes

11-13 h

17-21 h

Martes, miércoles y jueves

11-13 h

18-21 h

Estilo Libre y Femenil

José Luis Hernández López

Lunes a viernes

13:30-18 h

UPIICSA

Estilo Libre y Femenil

Alejandro Gallardo Ocampo

Lunes a viernes

18-21 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
- Las Luchas asociadas son un conjunto de disciplinas deportivas que incluyen varios estilos de lucha cuerpo a cuerpo. Estos estilos están generalmente regulados por organismos internacionales como la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA), ahora conocida como United World Wrestling (UWW). Las luchas asociadas incluyen disciplinas como la lucha libre, la lucha grecorromana, el sambo, y la lucha femenina, entre otras.
- ¿Para qué sirve?
- Competencia deportiva: Son deportes de combate que se practican a nivel amateur y profesional en competiciones locales, nacionales e internacionales, incluidos los Juegos Olímpicos.
- Desarrollo físico: Mejoran la fuerza, la resistencia, la agilidad y la técnica de combate cuerpo a cuerpo.
- Autodefensa: Aunque se centran más en la competencia, las habilidades adquiridas pueden ser útiles para la autodefensa.
- Disciplina y control mental: Fomentan la autodisciplina, el control emocional, y la capacidad de tomar decisiones rápidas bajo presión.
- Cultura y tradición: En algunas regiones, las luchas asociadas tienen un fuerte componente cultural y tradicional.
- Beneficios:
 - Mejora de la condición física:
 - Desarrollo de la fuerza y la técnica
 - Disciplina y perseverancia
 - Resiliencia mental
 - Trabajo en equipo y respeto
 - Control emocional
 - Confianza y autoestima