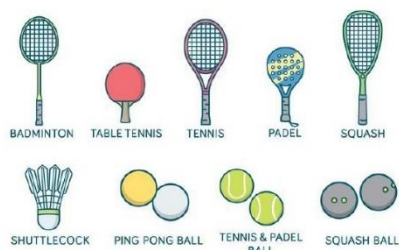


DEPORTES SOCIOMOTORES I

Fundamentos de los deportes de reenvío y oposición



Tema 5

Deportes de oposición



Abraham García Fariña

Profesor

Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Introducción

En las últimas décadas, la práctica de los deportes de lucha y las artes marciales ha crecido de forma exponencial en todo el mundo, convirtiéndose en una de las modalidades deportivas con mayor número de seguidores y practicantes. Se calcula que disciplinas como el karate cuentan con alrededor de 50 millones de practicantes y el taekwondo con 70 millones repartidos en más de 190 países. Factores como la profesionalización de competiciones de artes marciales mixtas (MMA), la proliferación de academias con ofertas híbridas presenciales y digitales, y el reconocimiento de sus beneficios físicos y mentales han impulsado tanto su visibilidad mediática como su atractivo entre jóvenes y adultos, consolidando estas prácticas como un pilar clave en el panorama deportivo contemporáneo.

En el ámbito de las prácticas motrices, los deportes de oposición se distinguen por la interacción directa y antagónica entre dos participantes que comparten un mismo espacio de juego y compiten por un objetivo mutuamente excluyente: imponer su acción sobre el adversario y, a la vez, impedir ser superado por él. Parlebas (2001) describe los juegos de oposición como aquellos en que la confrontación cuerpo a cuerpo (contacto directo) y la mutualidad de obstáculos (el adversario como barrera dinámica) generan una relación motriz única, que a su vez condiciona tanto las estrategias como los gestos técnicos de los jugadores.

Este tipo de deportes se caracteriza por cuatro constantes estructurales: 1) *espacio común*, donde ambos contendientes operan en el mismo entorno; 2) *duelo singular*, al enfrentarse uno contra uno; 3) *intereses antagónicos*, ya que el éxito de uno supone el fracaso del otro; y 4) *meta humana*, pues el objetivo es el propio cuerpo del adversario, ya sea para desequilibrarlo, inmovilizarlo o expulsarlo del área de juego.

CLASIFICACIÓN ESPECÍFICA DE LOS DEPORTES DE OPOSICIÓN

Existen varias formas de clasificar los deportes de oposición o de lucha, entre las cuales destacan dos enfoques complementarios:

1. *Según el tipo de contacto y técnica principal*. Una clasificación muy extendida en la investigación deportiva agrupa estas disciplinas en tres familias técnicas:
 - Deportes de *grappling* (agarre y proyección): en los que la victoria se alcanza mediante derribos, inmovilizaciones o sumisiones (ej., judo, lucha libre, jiu-jitsu...).
 - Deportes de *striking* (golpeo): donde predomina el uso de puños, patadas o codos para incapacitar o puntuar contra el adversario (ej., boxeo, karate, Muay Thai...).
 - Deportes mixtos: que combinan técnicas de agarre y de golpeo bajo reglamentos híbridos, siendo el ejemplo paradigmático las artes marciales mixtas (MMA).

2. Según la intensidad y el nivel de contacto permitido. Otra tipología distingue, en función del grado de contacto y de las protecciones utilizadas, entre:

- *Full-contact*: el combate puede finalizar por *nocaut* o inmovilización (ej., boxeo profesional, MMA, Muay Thai...).
- *Semi-contact*: el contacto está limitado a golpear con control y se puntúa cada impacto limpio, impidiendo la intención de *nocaut* (ej., taekwondo olímpico, algunas modalidades de karate).
- *Light-contact o technical only*: énfasis en la técnica sin contacto pleno, muy común en deportes escolares y de iniciación.

Adicionalmente, desde la Praxiología Motriz, Parlebas (2001) encuadra todos estos juegos dentro de la familia de los juegos de oposición, caracterizados por interacción uno contra uno en espacio común, duelo singular e intereses antagónicos, y definidos según la forma de participación (alternativa, es decir, turno por turno). Estas clasificaciones, técnicas y estructurales, ofrecen marcos complementarios para entender y enseñar de manera más precisa las dinámicas específicas de cada disciplina de lucha o combate

ANÁLISIS ESTRUCTURAL-FUNCIONAL DE LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES DE REENVÍO

Los modelos de enseñanza deportiva, visto en temas anteriores, guían la acción pedagógica en educación física, iniciación deportiva y procesos formativos. Cada uno de ellos parte de premisas específicas sobre el aprendizaje motor, define el papel del docente y establece cómo deben diseñarse las tareas motrices para alcanzar los objetivos educativos.

Los deportes de oposición directa, también conocidos como luchas o disciplinas de combate, presentan una estructura motriz única, caracterizada por el contacto físico constante, la interacción dinámica entre oponentes y el objetivo de controlar el cuerpo del rival. Un análisis estructural de estas prácticas revela las constantes que las configuran, lo cual facilita su comprensión y optimiza su abordaje didáctico.

Según el modelo estructural-funcional de Navarro y Jiménez (1998, 1999), el análisis de cualquier deporte de oposición debe partir de sus condiciones estructurales (espacio, reglas, protagonistas, tiempo), identificar los elementos funcionales que esas condiciones imponen (roles y subroles) y describir la acción de juego como unidad mínima donde se observa la toma de decisiones bajo dichas condiciones. A continuación, se presenta una tabla aplicada a tres disciplinas de lucha, que ejemplifica cómo la estructura del combate determina las cuestiones funcionales y guía la acción táctica:

Tabla 1

Elementos estructurales y funcionales de algunos deportes de oposición

| Elemento estructural | Elemento funcional | Acción de juego | Deporte |
|---|--|--|---------|
| Espacio común. Tatami | Atacante (Tori): iniciador de agarre, desequilibrador. Defensor (Uke): mantenedor de equilibrio, evasor. | Finta de agarre para provocar desplazamiento y proyección tras desequilibrio | Judo |
| Espacio común Ring | Atacante: <i>jabber</i> (golpe de iniciación), <i>hooker</i> (rematador). Defensor: guardia (bloqueo), contraatacante (respuesta rápida). | Combinación jab-cross para abrir guardia y rematar con gancho al cuerpo | Boxeo |
| Espacio delimitado; octágono cercado ("cage") | Atacante: <i>striker</i> (busca nocaut), <i>grappler</i> (busca derribo). Defensor: <i>takedown defender</i> (resiste proyección), <i>guard</i> (control tras derribo). | Intento de derribo tras fintas de puño; transición a sumisión o estrangulación | MMA |

Este enfoque permite comprender por qué cada gesto o estrategia surge en respuesta a la lógica interna del deporte y para qué se ejecuta: el judoca finta para crear un hueco en la defensa; el boxeador combina golpes para debilitar la guardia; el peleador de MMA alterna entre golpeo y agarre según la apertura que ofrezca el adversario. Así, la enseñanza puede diseñarse contextualizando las tareas en estas condiciones reales, favoreciendo una transferencia táctica auténtica y una comprensión profunda de la dinámica del combate.

ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE OPOSICIÓN

La enseñanza de los deportes de oposición requiere una progresión didáctica que articule de manera coherente la lógica interna del juego con el nivel madurativo y motriz del alumnado, garantizando aprendizajes significativos, seguros y motivadores. En esta línea, las primeras sesiones deben apoyarse en tareas de aproximación progresiva que introduzcan el contacto corporal de forma controlada, mediante ejercicios sin derribo o juegos de lucha simbólica, de modo que los estudiantes se familiaricen paulatinamente con la interacción cuerpo a cuerpo. Al mismo tiempo, es imprescindible establecer normas claras de seguridad y respeto, definiendo los límites de contacto y los gestos de retirada ante posibles riesgos, lo cual sienta las bases de un entorno de práctica responsable.

Paralelamente, las progresiones metodológicas han de priorizar el aprendizaje de los fundamentos motrices: desequilibrio, control postural y esquiva, antes de avanzar hacia el enfrentamiento pleno, asegurando así una base técnica sólida. Finalmente, para consolidar la comprensión táctica y promover el trabajo colaborativo, se recomienda incorporar momentos de reflexión estructurada: turnos de árbitro, ayudante y

observador facilitan la discusión sobre las decisiones motrices adoptadas, fomentando una mirada reflexiva y cooperativa que amplía el aprendizaje más allá del gesto técnico.

No olvidemos que los deportes de oposición constituyen un entorno educativo privilegiado para fomentar el respeto mutuo, la autorregulación emocional y la responsabilidad corporal; sin embargo, su implementación exige una intervención docente rigurosamente planificada que garantice la seguridad, la inclusión y el desarrollo integral del alumnado. En primer lugar, resulta imprescindible el establecimiento de normas explícitas de respeto, contacto seguro y retirada voluntaria, pues constituyen la base para un clima de confianza y compromiso. A continuación, la progresión didáctica debe partir de actividades simbólicas o de contacto controlado, facilitando la asimilación paulatina del rol del cuerpo en la interacción sin generar miedo ni comportamientos agresivos. Al mismo tiempo, es necesario diversificar y adaptar las tareas a la heterogeneidad del grupo, modificando roles (observador, árbitro, guía), tiempos de oposición o dimensiones del espacio de juego para asegurar la participación de todos. Asimismo, la coeducación y la gestión de estereotipos cobran especial relevancia: promover la práctica mixta, el trato igualitario y la valoración de todas las formas de habilidad motriz contribuye a desafiar prejuicios relacionados con la fuerza, el cuerpo o el género. Finalmente, debe reforzarse el control corporal y emocional mediante estrategias que trabajen el autocontrol, la tolerancia a la frustración y el respeto hacia la victoria y la derrota, dotando al alumnado de herramientas para gestionar de manera equilibrada las exigencias afectivas inherentes a la confrontación motriz.

Propuesta de tratamiento globalizado de los deportes de oposición

Siguiendo la línea metodológica propuesta por Amador (1995), se plantea un tratamiento progresivo y estructurado de los deportes de lucha, que permita al alumnado comprender la lógica interna de estas prácticas a través de fases secuenciadas. Esta propuesta parte del reconocimiento de los objetivos motores de la lucha: tocar, desequilibrar, fijar, inmovilizar o excluir al adversario del espacio de acción.

Tabla 2

Fases de iniciación a los deportes de lucha (Amador, 1995)

| Fase | Objetivo | Ejemplos |
|-----------------------------------|--|--|
| 1. Aproximación macrogrupal | Introducir la lógica de la oposición y el contacto corporal en clave lúdica y cooperativa, sin exigir técnica específica | - Juegos de oposición: relevos por bandas, persecuciones por parejas, “captura del pañuelo”. - Juegos de lucha: tira y afloja, saca del círculo (contacto indirecto o controlado). |
| 2. Aproximación microgrupal | Intensificar la interacción motriz con un mayor nivel de contacto y oposición, manteniendo la seguridad y el control. | - Juegos de oposición: tríos o pequeños grupos con roles rotatorios. - Juegos de lucha: empujar y bloquear en contacto frontal o lateral. - Actividades de lucha: ejercicios de equilibrio, resistencia y percepción del centro de gravedad |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| 3. Aproximación dual | Introducir el formato uno contra uno para trabajar tácticas elementales y acciones motrices fundamentales con control de contacto. | <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de oposición: retos duales con restricción de movimientos. - Juegos de lucha: inmovilizar al oponente en 5 segundos. - Actividades de lucha: integración de acciones combinadas (fijar, desequilibrar, proyectar). |
|--------------------------------|--|--|

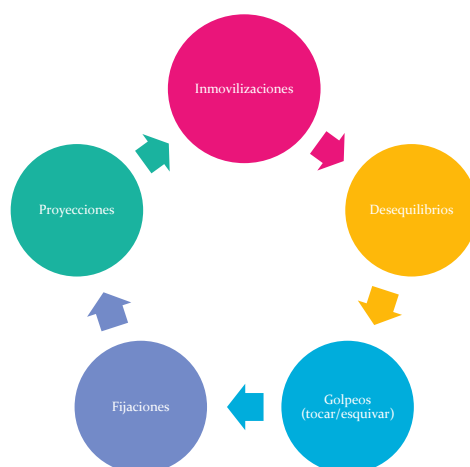
Lo más relevante de esta progresión didáctica radica en su construcción escalonada: se parte de dinámicas amplias y simbólicas (fase macrogrupal) que introducen sin presión elementos básicos de oposición y contacto, se avanza hacia interacciones más controladas y específicas en grupos reducidos (fase microgrupal), y finalmente se culmina con enfrentamientos uno contra uno (fase dual), donde el alumnado aplica de forma responsable y consciente las tácticas y acciones motrices fundamentales. Esta secuencia garantiza un aprendizaje seguro, inclusivo y contextualmente significativo, adaptando el nivel de exigencia al desarrollo motriz de los estudiantes.

Acciones motrices fundamentales en el deporte de oposición

En la fase de aproximación dual, el desarrollo de habilidades motrices específicas se realiza de manera progresiva y estructurada, abarcando desde: las inmovilizaciones, que incluyen impedir el avance, la reincorporación o la rotación del oponente, así como forzar su giro, hasta los desequilibrios ejecutados desde diversas posiciones (rodillas, cuclillas o de pie). A estos se suman los golpes simbólicos, que implican tocar o esquivar en distintas zonas corporales (pies y piernas, rodillas y cintura, hombros y cabeza, extremidades superiores), las fijaciones frontales o dorsales, y las proyecciones con agarres sobre hombro o tronco, utilizando indicadores de desequilibrio como el contacto de una mano o rodilla en el suelo. Esta secuencia (figura 1) garantiza una experiencia de aprendizaje significativa y segura, que no solo potencia el desarrollo motriz, sino que refuerza valores como el respeto mutuo, la cooperación y el autocontrol.

Figura 1

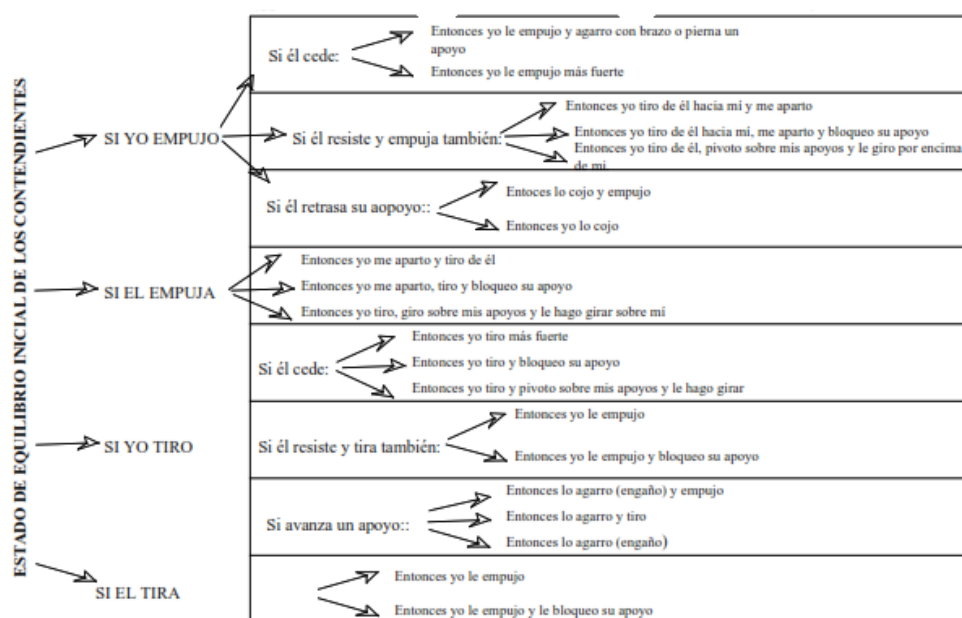
Desarrollo progresivo de las acciones motrices fundamentales de los deportes de lucha



Asimismo, en esta etapa el alumnado comienza a establecer relaciones entre sus propias acciones, las respuestas del adversario y las decisiones tácticas necesarias para afrontar con eficacia cada situación de lucha, promoviendo un análisis estratégico en contextos de oposición real. Como ejemplo de aplicación metodológica, Collinet (1995) propone un algoritmo didáctico para deportes de combate con agarre, el cual guía al estudiante a través de tres operaciones elementales: (1) *inicio de la acción*, donde se ejerce un gesto sobre el oponente; (2) *planteamiento táctico*, que plantea la pregunta “¿qué debo hacer para vencer?”; y (3) *opciones estratégicas*, que consisten en aprovechar o redirigir la fuerza del adversario, o provocar deliberadamente una reacción para explotarla en beneficio propio.

Figura 2

Algoritmo básico en los deportes de lucha (tomado de Collinet, 1995:30)



Esquema tomado de Collinet (1995:30)

Este esquema (figura 2), por su simplicidad y flexibilidad, puede adaptarse a diversos niveles educativos y modalidades de lucha, convirtiéndose en una herramienta eficaz para fomentar la toma de decisiones autónoma y la anticipación táctica en el combate.

Propuesta didáctica por niveles y tareas

A continuación, se presenta una propuesta secuenciada de tareas para la enseñanza de los deportes de oposición, organizada en cuatro niveles de progresión didáctica (inicial, básico, intermedio y avanzado).

Tabla 3*Progresión de tareas para la enseñanza de deportes de oposición*

| Nivel | Tipo de tarea | Objetivo didáctico principal | Ejemplo práctico |
|------------|-------------------------------------|--|---|
| Inicial | Juegos sin contacto directo | Desarrollar la orientación espacial y el control corporal | “Roba colas” con pañuelos en la cintura |
| Inicial | Juegos de desequilibrio simbólico | Introducir la noción de oposición con control corporal | Empujes desde la postura de base sin derribo |
| Básico | Juegos de control y agarre estático | Mejorar el equilibrio, la fuerza y la percepción corporal | “Aguanta el empuje” sin desplazarse del círculo |
| Básico | Derribos con normas de seguridad | Enseñar técnicas básicas de proyección | Derribo de cadera controlado con agarre guiado |
| Intermedio | Combates reglados por tiempo | Aplicar principios técnicos en situación de oposición real | Combates de 30 seg. con <i>feedback</i> del compañero |
| Avanzado | Lucha por zonas o objetivos | Integrar decisiones tácticas y control emocional | “Saca al otro del círculo” o “Toca y retrocede” |

Esta progresión de tareas resulta especialmente interesante porque articula de manera coherente el desarrollo de competencias motrices, tácticas y afectivas a lo largo de niveles de complejidad crecientes, garantizando al mismo tiempo la seguridad y la motivación del alumnado. A partir de juegos sin contacto y desequilibrios simbólicos, se asegura una introducción lúdica y accesible al concepto de oposición, mientras que la inclusión gradual de agarres estáticos y derribos controlados permite consolidar las habilidades técnicas básicas con criterios claros de seguridad. Los combates reglados por tiempo funcionan como un puente hacia la aplicación real de los aprendizajes, favoreciendo la toma de decisiones en contextos de presión moderada, y la fase avanzada de lucha por zonas u objetivos potencia la autonomía táctica y el control emocional en situaciones de oposición auténtica. En conjunto, este itinerario didáctico ofrece un andamiaje pedagógico que respeta la lógica interna del combate, promueve aprendizajes significativos y facilita la transferencia de competencias a escenarios reales de juego.

Propuestas didácticas recientes

En los últimos años han surgido enfoques innovadores para la enseñanza de los deportes de lucha, orientados a profundizar en la comprensión táctica y motriz de los aprendices. Entre ellos destacan la propuesta de Avelar-Rosa et al. (2015), que integra de forma técnica e intencionalidad táctica a través de indicadores situacionales de transición, finalización y neutralización. También la propuesta de Sánchez-García (2025), basada en dinámicas ecológicas, que promueve el diseño de tareas representativas y la exploración de *affordances* mediante la manipulación de constricciones para favorecer

la toma de decisiones contextuales. Estos modelos comparten el objetivo de trasladar la enseñanza más allá del gesto técnico aislado, promoviendo un aprendizaje situado que conecta directamente la acción motriz con las demandas reales del combate.

La primera propuesta, nace a partir de la conceptualización del “saber luchar”, donde Avelar-Rosa et al. (2015), propone que los objetivos de iniciación en los deportes de combate y artes marciales deben articularse en torno a un desarrollo integrado de la técnica y la táctica, otorgando primacía a la intencionalidad táctica. En este marco, las acciones motrices se conciben como soluciones tácticas a problemas dinámicos, de modo que los indicadores de logro se sitúan en la capacidad de los practicantes para generar, mantener y aprovechar ventajas en cada fase del combate.

Así, Avelar-Rosa organiza los objetivos tácticos en tres situaciones clave:

1. **Transición.** Aquí el deportista debe aprender a:
 - a) Emplear cambios de ritmo y guardas activas disuasorias que provoquen aperturas y desequilibrios en el adversario.
 - b) Mantener una guardia defensiva que neutralice eficazmente los ataques del rival.
 - c) Generar, mediante desplazamientos y ajustes posturales, la distancia y la posición óptimas para pasar a la fase de finalización o neutralización.
2. **Finalización.** En esta fase, el foco recae en:
 - a) Ejecutar con eficacia la acción de remate o golpe final adecuado al contexto.
 - b) Conservar el control corporal y postural durante la ejecución, asegurando la eficacia sin comprometer la estabilidad.
3. **Neutralización.** El objetivo es:
 - a) Inmovilizar o impedir la acción del oponente de forma que se habilite el contraataque o la reentrada al proceso de transición.

Este planteamiento didáctico, centrado en la interdependencia técnica-táctica, guía al estudiante hacia una comprensión profunda de la lógica interna del combate, favoreciendo la toma de decisiones y el desarrollo de la intencionalidad motriz desde las primeras etapas de aprendizaje.

La otra propuesta parte del modelo CLA (*Constraints-Led Approach*) que significa Modelo de Enseñanza basado en Constreñimientos de Sánchez-García (2025) que consiste en usar juegos modificados que se parezcan mucho a lo que ocurre en un combate real. En lugar de desmenuzar una técnica en pasos y ensayarla de forma aislada, se crean “mini-combates” donde tienes que buscar soluciones por ti mismo: decides cuándo golpear, cuándo esquivar o cuándo derribar al rival. Para lograrlo, el entrenador/docente modifica el espacio, las reglas o el equipamiento (por ejemplo, limitar el tiempo de un asalto, cambiar el número de oponentes o usar una zona más pequeña) de modo que resalten las pistas más importantes (“affordances”) que te ayudan a identificar la mejor acción. Así aprendes a leer la situación, a reaccionar de forma rápida y a adaptarte cuando las cosas cambian.

Además, la CLA apuesta por la “repetición sin repetición”: en lugar de hacer el mismo ejercicio exacto una y otra vez, cada práctica incluye pequeñas variaciones, como obligarte a usar la otra mano, o cambiar la velocidad del golpe, para que desarrolles flexibilidad y creatividad motriz. El profesor también da instrucciones muy puntuales y escasas (por ejemplo, “fíjate en cuándo puedes usar la fuerza del rival a tu favor”), y hace preguntas que te invitan a moverte (“¿Cómo escaparías de esta llave usando todo tu cuerpo?”) en lugar de pedirte que respondas con palabras. De este modo, aprendes a tomar decisiones desde el propio movimiento y no solo desde la teoría, y te preparas mejor para la incertidumbre de un combate real.

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación de los deportes de oposición (tabla 4) debe centrarse tanto en aspectos motrices y tácticos, como en dimensiones actitudinales, cooperativas y reflexivas. Se recomienda una evaluación formativa y diversificada, basada en la observación directa, la autoevaluación y la coevaluación.

Tabla 4

Evaluación del aprendizaje en los deportes de lucha

| Dimensión evaluada | Indicadores observables | Instrumentos sugeridos |
|-----------------------------|--|---------------------------------------|
| Técnica y control corporal | Adopta postura estable, aplica agarres seguros, cae bien | Observación con rúbricas |
| Toma de decisiones tácticas | Anticipa acciones, utiliza empujes eficaces | Análisis de vídeo, debates reflexivos |
| Respeto y seguridad | Aplica normas, controla el contacto, respeta la retirada | Registro anecdótico, coevaluación |
| Participación y actitud | Se implica en la tarea, acepta roles variados | Escalas valorativas y autoevaluación |

Este podría ser un ejemplo de *rúbrica de evaluación* diseñada para deportes de lucha (contacto y agarre), pensada como instrumento docente que valora tanto aspectos técnicos como tácticos, de seguridad y de comportamiento. Cada criterio se describe en cuatro niveles de logro.

| Criterio | Excelente | Notable | Suficiente/Bien | Insuficiente |
|--|--|--|---|--|
| Técnica de agarre y desequilibrio | Ejecuta agarres y desequilibrios desde diversas posiciones (rodillas, cuclillas, pie) con control preciso y antes de que el adversario anticipe la acción. | Realiza agarres y desequilibrios efectivos, pero con leve falta de precisión o lentitud en la anticipación del rival. | Intenta agarres y desequilibrios, aunque con técnica inconsistente y sin lograr desequilibrar al adversario en la mayoría de ocasiones. | Presenta dificultades para ejecutar agarres y desequilibrios; la técnica no genera efecto sobre el adversario. |
| Proyecciones y finalizaciones | Domina diversas proyecciones (hombro, tronco), integrando indicadores de desequilibrio (toque de mano/rodilla) | Ejecución adecuada de proyecciones básicas; ocasionalmente utiliza referencias de desequilibrio, aunque sin siempre culminar | Realiza proyecciones con asistencia docente, mostrando falta de fluidez y fuerza; no siempre aprovecha | Dificultad para coordinar agarre y proyección; no utiliza indicadores de desequilibrio y no completa la técnica de forma efectiva. |

| Criterio | Excelente | Notable | Suficiente/Bien | Insuficiente |
|--|--|--|--|---|
| | para rematar con eficacia y seguridad. | la acción de forma limpia. | señales de desequilibrio para finalizar. | |
| Toma de decisiones tácticas | Identifica con antelación la mejor opción (inmovilizar, desequilibrar, proyectar) según la respuesta del adversario, adaptando la estrategia en tiempo real. | Selecciona tácticas pertinentes en la mayoría de las situaciones, aunque con demora en la adaptación a cambios inesperados del rival. | Reconoce algunas oportunidades tácticas, pero tarda en decidir o selecciona alternativas no óptimas con frecuencia. | No distingue claramente entre las tácticas disponibles; muestra indecisión o aplica acciones sin conexión con la lógica del combate. |
| Seguridad y control corporal | Mantiene siempre un contacto respetuoso, controlando la fuerza y evitando riesgos; aplica protocolos de retirada voluntaria de forma fluida. | Generalmente controla la fuerza y respeta los límites acordados; requiere recordatorios puntuales sobre conducta segura. | En ocasiones excede el nivel de contacto previsto o realiza gestos que pueden generar peligro; necesita guía constante para mantener la seguridad. | Muestra dificultades para regular la intensidad del contacto; pone en riesgo la integridad propia o del adversario con frecuencia. |
| Fair play y autorregulación emocional | Acepta la victoria o la derrota con respeto, manteniendo una actitud colaborativa; gestiona la frustración y anima al compañero tras el combate. | Manifiesta en su mayoría respeto y deportividad; puede mostrar signos de tensión o frustración puntual, pero los controla rápidamente. | A veces reacciona de forma agresiva o desmotivada ante la derrota; necesita intervención del docente para restablecer una actitud adecuada. | Reacciona de manera desproporcionada ante el resultado, con actitudes agresivas o retraídas; muestra baja capacidad de autocontrol y cooperación en el grupo. |

La rúbrica de evaluación para deportes de lucha es especialmente interesante porque ofrece un marco claro y sistemático para valorar tanto la técnica, la táctica y la seguridad como los aspectos actitudinales y emocionales de cada alumno, evitando juicios subjetivos o parciales. Al desglosar el rendimiento en criterios concretos (agarre y desequilibrio, proyecciones, toma de decisiones, control corporal y *fair play*) y en niveles de logro, facilita la observación objetiva durante la clase y la retroalimentación formativa, permitiendo al docente identificar con precisión en qué fase de aprendizaje se encuentra cada estudiante.

REFERENCIAS

- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En D. Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 351–368). INDE.
- Avelar-Rosa, B., Gomes, M., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del “saber luchar”: contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 16–33. <https://doi.org/10.18002/rama.v10i1.1501>

- Carratalá Sánchez, E. (2000). *Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo: Una propuesta de enseñanza*. Universidad de Valencia.
- Castarlenas, J. L., & Molina, J. (2002). *El judo en la educación física escolar: Unidades didácticas*. Hispano Europea.
- Collinet, S. (1995). Algoritmo y Educación Física-Deportiva: Un ejemplo: los deportes de lucha con agarre. *Revista de Educación Física*, 59, 29-32.
- Martín Barrero, A., & Camacho Lazarraga, P. (2020). *Los deportes de lucha en educación física: Innovación docente y su enseñanza*. Wanceulen.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Sánchez-García, R. (2025). Initiation to combat sports from the perspective of ecological dynamics: the Constraints-Led Approach. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 20(1), 30–54. <https://doi.org/10.18002/rama.v20i1.2503>