



TEMA 10.- CONTENIDOS DEPORTIVOS DE OPOSICIÓN (LUCHA)

1. Concepto.....	1
2. Clasificación específica.....	1
3. Análisis estructural.....	3
3.1. Estructura interna.....	3
3.1.1.- Espacio.....	3
3.1.2.- Tiempo.....	4
3.1.3.- Implemento.....	4
3.1.4.- Adversario.....	4
3.2. Las reglas.....	4
4.- Análisis funcional: la acción de juego.....	5
5.- Análisis y tratamiento didáctico.....	5
5.1.- Fase de relación.....	7
5.1.1.- Aproximación macrogrupal.....	7
5.1.2.- Aproximación microgrupal.....	7
5.1.3.- Aproximación dual.....	7
5.2.- Fase de comprensión del comportamiento estratégico individual.	8
5.3.- Fase de aprendizaje de los fundamentos técnicos.	9
6.- Bibliografía.	10

1.- Concepto

Según Hernández Moreno (1985, p. 503) el concepto "deporte de adversario" no resulta suficientemente clarificador como para definir y caracterizar a una determinada familia o grupo de éstos. El concepto oposición es aplicable de forma genérica a "todo adversario o rival que se enfrenta a otro, en disputa en una acción determinada". Así, se pueden incluir bajo esta misma denominación deportes tan diferentes como judo, karate, las luchas, la esgrima, el tenis, badminton, etc.

Nosotros en este caso nos vamos a referir a aquellas actividades deportivas que implican lucha y oposición directa entre dos contendientes y se caracterizan por:

- Espacio común.
- Duelo singular
- Intereses opuestos respecto al resultado.
- Meta/blanco siempre humana.

2.- Clasificación específica

Partiendo de las categorías de los deportes sociomotores de la clasificación general de Parlebas que hacen referencia a la oposición, nos encontraríamos con una primera clasificación:



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

CAI

CAI

En primer lugar tendríamos aquel grupo de deportes y actividades deportivas que se dan en un espacio inestable y por lo tanto portador de incertidumbre. En el segundo grupo estarían las practicas deportivas de oposición que se desarrollan en un espacio estable y estandarizado.

Tomando como referencia este último grupo sin incertidumbre en el medio e incorporando dos parámetros más como Espacio (Común/Separado) y Participación (Simultánea/Alternativa) podríamos diferenciar las siguientes categorías:

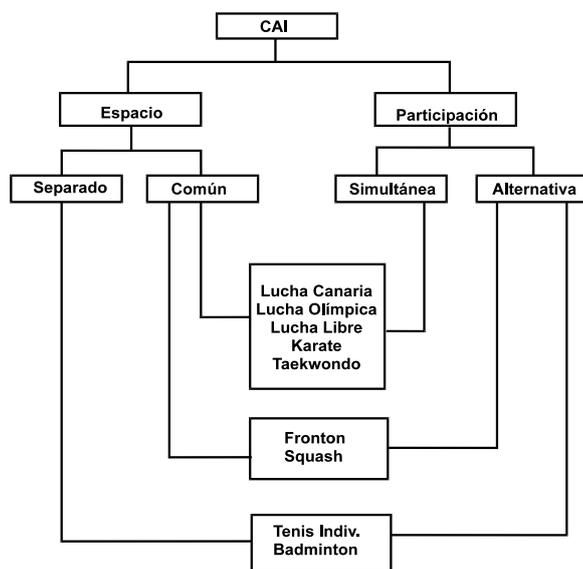


Figura 1.- Clasificación específica de los deportes de oposición

Considerando la distancia que separa a los adversarios Parlebas, P. (1984) elabora una clasificación de todos los duelos individuales en cuatro grupos homogéneos:

- Duelos de distancia casi nula (menos de un metro). Con guardia envolvente y contacto cuerpo a cuerpo constante, como ocurre en lucha canaria, el judo etc.
- Enfrentamientos a distancia reducida (de uno a tres metros). Con golpes directos como el boxeo, el karate y taekwondo.
- Duelos a distancia media (de tres a cinco metros). Donde los golpes se dan con ayuda de un implemento (espada, florete, kendo, bastón, palo)
- Enfrentamientos a gran distancia (superior a cinco metros). Una red separa a los adversarios, que se enfrentan con la ayuda de un móvil y tienen una meta espacial (tenis, tenis de mesa, badminton, etc.)



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

Tomando como referencia para su análisis las actividades deportivas de lucha o actividades deportivas de oposición con espacio común y participación simultánea, y teniendo en cuenta que la forma en que se consigue la victoria, es lo que caracteriza a cada modalidad (tocar - desequilibrar - fijar - inmovilizar - excluir la adversario de su espacio). Estos deportes se pueden clasificar en función del objetivo de los mismos en las siguientes categorías:

* Deportes cuyo objetivo final es tocar o golpear al adversario. Estos se dividen en dos grupos:

- Deportes que buscan el contacto con objeto.
- Deportes que buscan el contacto sin objeto.

* Deportes cuyo objetivo final es proyectar al adversario. A este tipo de combates se les denomina, más específicamente luchas.

3.- Análisis estructural

3.1. Estructura interna

Los elementos estructurales que reconocemos en los contenidos deportivos de lucha son: *espacio, tiempo, objetos extracorporales y adversario*. El conjunto de todos sus elementos constituye la *estructura interna* (Lagardera, 1994, p. 30).

Estos elementos estructurales presentan las siguientes características:

3.1.1.- Espacio

La forma del espacio en estas actividades deportivas de lucha, suele ser circular y en algunos casos cuadrangulares, suelen iniciarse las acciones en el centro del mismo, delimitándose las zonas en las que se puede actuar. Además este espacio de acción, suele estar rodeado por una zona de protección o de seguridad.

Por otra parte y considerando la distancia que separa a los adversarios, o distancia de guardia, se observa una relación directa entre formas de intervención y distancia de guardia.

El espacio adquiere diversa significación para los participantes conforme progresa su familiarización y experiencia en estas actividades deportivas. Así inicialmente solo se toma como referencia, para organizar toda la actividad el espacio que se tiene delante, para progresivamente ir tomando conciencia del espacio lateral, posterior hasta actuar en todas las dimensiones espaciales en la búsqueda del objetivo propuesto.



3.1.2.- Tiempo

Desde el punto de vista reglamentario suele estar delimitada la duración de la interacción entre los participantes y las pausas entre un enfrentamiento y otro. Las posibles pausas dentro de un intervalo de enfrentamiento se deben a las diversas incidencias reglamentarias que se den.

En cuanto al ritmo y cadencia temporal de la actuación estarán en función, como plantea Hernández Moreno (1994), del comportamiento estratégico que adopten los participantes, donde se tienen en cuenta. las capacidades propias y del adversario, las posibilidades que da el reglamento, el resultado de las puntuaciones que cada uno posee en cada momento y en las diferentes fases según el resultado final pretendido.

3.1.3.- Implemento

Este parámetro puede estar presenta o ausente, según la modalidad de que se trate

3.1.4.- Adversario

La interacción motriz que se establece con el adversario es de contracomunicación motriz esencial directa en las situaciones de oposición que se planteen y de cooperación en el proceso de aprendizaje de las diversas conductas motrices luctatorias. La presencia de este elemento en la estructura interna de las actividades de lucha va a determinar los diversos comportamientos estratégicos a llevar a cabo, caracterizados por la necesidad de reorganizar continuamente la actividad motriz a realizar, y a generar grandes exigencias perceptivas y decisionales.

3.2. Las reglas

Los reglamentos de los deportes de lucha delimitan en mayor o menor grado los siguientes aspectos:

- las características y posibilidades de uso del espacio y de los materiales que se emplean en cada caso.
- Las formas de intervención.
- Las formas de interacción con el adversario
- La forma de participación, que habitualmente se establece por categorías de acuerdo con el peso de los participantes.
- Los sistemas de puntuaciones, habitualmente las ejecuciones técnicas tienen asignadas una determinada puntuación, de acuerdo con la forma de realización y finalización de las mismas, pudiéndose dar valoraciones parciales y totales.
- Los sistemas de competición, generalmente se celebran combates individuales entre dos contrincantes, declarándose a uno vencedor, de acuerdo con los puntos obtenidos en el desarrollo del mismo. En muchos casos puede existir el empate. A veces también se dan competiciones en equipos.



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

En lucha canaria las peculiaridades más significativas respecto a estos dos últimos aspectos, son que no existen categorías, en función del peso de los participantes, sino de acuerdo con su calidad técnica. Además siempre se celebran las confrontaciones por equipos de doce luchadores.

4.- Análisis funcional: la acción de juego

Los roles estratégicos que puede asumir un participante en estas actividades deportivas son el de atacante y el de defensor. El comportamiento estratégico dependerá del rol que se asuma de forma voluntaria o involuntaria en cada momento y de la secuencia de subroles que se puedan utilizar, en función de las capacidades propias y las características del adversario.

El comportamiento estratégico en las actividades deportivas de lucha se estructura en base a los tres siguientes principios:

- * Ejercer una acción sobre el adversario.
- * Utilizar la fuerza del adversario.
- * Provocar una reacción en el adversario para aprovecharla.

Para poder utilizar estas diversas opciones estratégicas, los alumnos, según Collinet (1995), deberán aprender a:

- * Aprovechar su potencial energético
- * Relacionar los efectos producidos por las acciones personales y las de los adversarios con las respuestas a generar

Para el empleo por propia iniciativa de un subrol estratégico u otro, se suele tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La situación y desarrollo del combate.
- Las características del oponente.
- La decisión y voluntad propia.
- La oportunidad o no de la acción.

5.- Análisis y tratamiento didáctico

La conducta motriz que se desarrolla en este tipo de praxis, plantea grandes exigencias perceptivas y decisionales, ya que existe una interacción motriz directa entre los participantes. Es necesario descifrar en cada momento que es lo que está haciendo o pretende hacer el adversario para elegir la acción más adecuada en cada situación.

Por otra parte, el proceso de aprendizaje de los diversos comportamientos estratégicos y acciones técnicas implica un alto grado de cooperación y respeto entre los participantes.



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

Las reglas y los modelos técnicos son los parámetros sobre los que se asienta la enseñanza tradicional de estos deportes

Las distintas técnicas constitutivas de los deportes de combate se suelen clasificar en función de los siguientes criterios:

- El rol estratégico en situación de lucha: Ataque / Defensa (técnicas de ataque o defensa)
- La parte del cuerpo con que se ejecutan de forma prioritaria:
 - Piernas.
 - Brazos/hombros.
 - Tronco/cadera.
 - Combinadas.

También pueden clasificarse según la posición en que se hagan:

- De pie.
- En el suelo.

Las distintas técnicas de los deportes de oposición pueden ser descritas descomponiéndolas del siguiente modo:

- Posición inicial.
- Control sobre el oponente.
- Ejecución de los movimientos de la técnica.
- Las acciones finales.

En el uso del espacio por parte de los que se acercan por primera vez a estas actividades deportivas, se sigue el siguiente proceso, tal como plantea Barbot (1986, p. 10): "Para el debutante sólo parece ser significativo el espacio que tiene delante de él: organiza toda su actividad motriz hacia delante. Así, en presencia de dos debutantes, el combate se reduce a una oposición recíproca en la cual cada uno intenta ser más fuerte que el otro y hacer caer al adversario hacia atrás. En este caso, se pueden producir dos situaciones: bien una situación de bloqueo, o bien uno de los dos combatientes empuja más fuerte que el otro y lo hace caer hacia atrás".

A continuación de una situación de bloqueo, los progresos aparecen cuando uno de los dos adversarios comienza a extender la actividad en su espacio lateral derecho o izquierdo. Entonces se producen diferentes caídas, o bien situaciones de bloqueo lateral, intentos de ataque lateral de uno, seguido de una reacción en sentido inverso del contrincante.

A raíz de esto aparecen otros progresos cuando uno de los dos organiza su actividad en su espacio posterior, principalmente por sus desplazamientos hacia atrás, o por el hecho de "pasar



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

bajo el adversario", lo cual lleva a desplazar su propio cuerpo en su espacio posterior, haciendo sacrificar hacia atrás su equilibrio, para hacer pasar al adversario por encima suyo, provocando posteriormente su caída.

Al final, el nivel más elaborado se caracteriza por un combatiente que extiende su actividad en un "espacio total" orientado en relación a las necesidades instantáneas de la tarea, es decir en función de las características de la actividad del adversario.

Tratamiento didáctico. En este punto nos referiremos a la secuencia que debe establecerse en los contenidos que se pretenden enseñar para proceder de una forma correcta en el proceso de enseñanza/aprendizaje.

Para un tratamiento globalizado de las actividades deportivas de lucha, y tomando como referencia la propuesta de Amador (1993, 1995) postulamos las siguientes fases:

5.1.- Fase de relación

Considera la toma de contacto con las diversas finalidades de los deportes de lucha: tocar - desequilibrar - fijar - inmovilizar - excluir la adversario de su espacio.

5.1.1.- Aproximación Macrogrupal:

Juegos de oposición
Juegos de lucha

5.1.2.- Aproximación Microgrupal:

Juegos de oposición
Juegos de lucha
Actividades de lucha

5.1.3.- Aproximación Dual:

Juegos de oposición
Juegos de lucha
Actividades de lucha

* Inmovilizaciones.

- Impedir avanzar al oponente.
- Impedir al oponente incorporarse
- Impedir al oponente dar la vuelta.
- Dar la vuelta al oponente.

* Desequilibrios.



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

- Sentados.
- De rodillas.
- En cuclillas.
- De pie.

* Golpeos (tocar - esquivar).

- Pie-piernas.
- Rodilla/s
- Cintura.
- Espalda.
- Hombros.
- Cara/cabeza.
- Manos/brazos.

* Fijaciones.

- De espaldas
- De frente

* Proyecciones.

- Utilizando diferentes zonas de agarre.
 - Hombros.
 - Tronco.
- Utilizar diferentes referencias de desequilibrio.
 - Tocar el suelo con la mano, rodilla, etc.
 - Con cualquier parte del cuerpo

5.2.- Fase de comprensión del comportamiento estratégico individual,

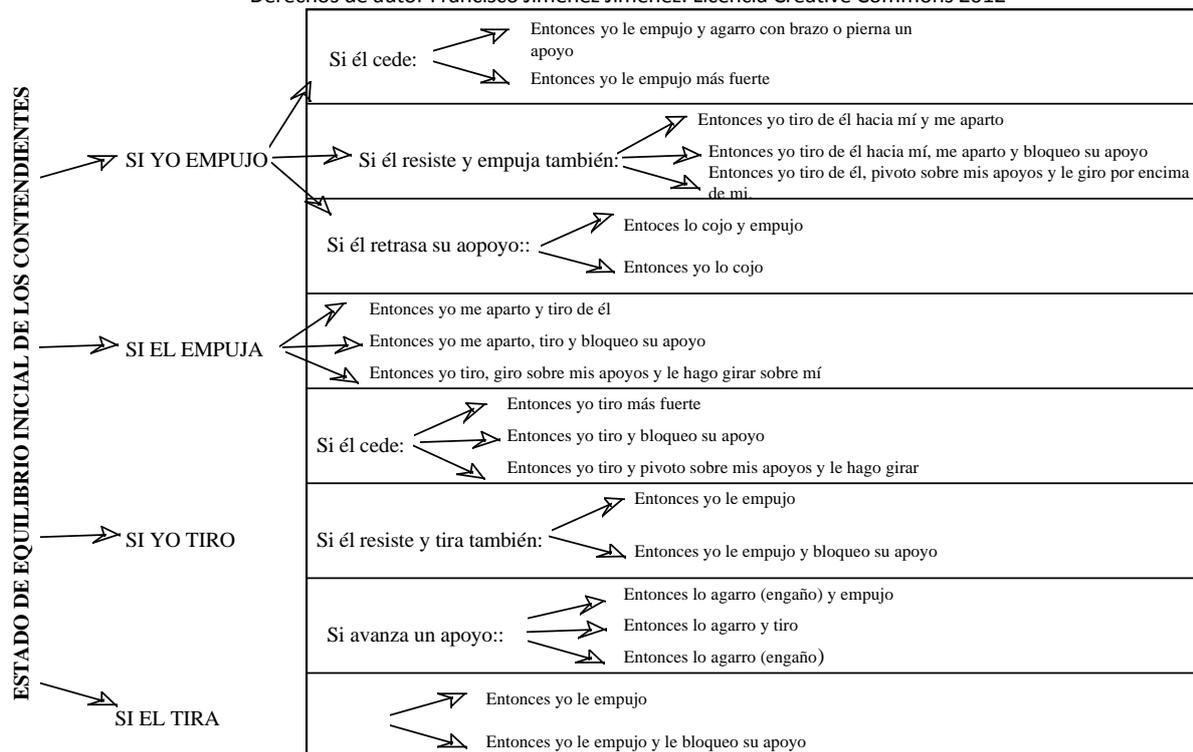
En esta fase los alumnos/as deberán empezar a relacionar los efectos producidos por las acciones personales y las de los adversarios con las respuestas a generar en cada actividad deportiva de lucha. A modo de ejemplo, y tomando como referencia a las actividades deportivas de lucha con agarre, presentamos una propuesta de Collinet (1995, p. 30) para la estructuración del comportamiento estratégico básico en estas actividades. Este autor plantea un algoritmo (“conjunto de operaciones elementales que permiten resolver un problema”) relacionado con los principios operacionales de los deportes de lucha para vehicular la comprensión y asimilación por los alumnos de la lógica decisional de los deportes de combate con agarre:

PROPOSICIÓN DE UN ALGORITMO DE DEPORTES DE LUCHA CON AGARRE

- ¿QUE DEBO HACER PARA VENCER?
- Ejerzo una acción sobre mi adversario
 - Utilizo la fuerza de mi adversario
 - Creo una reacción en mi adversario para utilizarla



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012



Esquema tomado de Collinet (1995:30)

Por otra parte, tomando como referencia los roles estratégicos de ataque y defensa, se propondrán las diversas intenciones de actuación o subroles, primero de forma alternativa y después de forma simultánea.

En esta fase, se pretende que los alumnos/as comprendan, discriminen y vivencien las diversas opciones estratégicas y puedan organizar su motricidad en estos contenidos deportivos.

5.3.- Fase de Aprendizaje de los fundamentos técnicos

En esta fase se aborda el aprendizaje de la posición básica, las técnicas elementales, y los encadenamientos/combinaciones de acciones. Las diversas acciones técnicas serán propuestas para su ejecución, primero de forma alternativa, donde un participante toma la iniciativa e intenta llevar a cabo una determinada técnica y el otro colabora, cambiando alternativamente estos papeles. A continuación se propondrán situaciones de lucha, donde los dos participantes intentarán simultáneamente aplicar esa técnica o técnicas al adversario. En esta fase es importante que el alumnado conozca los diversos sistemas de competición y pueda aplicar las técnicas aprendidas.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES

En todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de estos contenidos, es importante plantear claramente en cada situación pedagógica el objetivo motriz a alcanzar y consensuar normas para



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

desarrollar la acción fijar siempre de forma clara las acciones permitidas en cada situación, fomentar una actitud de respeto entre los participantes y ante las reglas que se establezcan en cada caso, enseñar técnicas básicas de caídas antes de pasar en la fase de aproximación dual a situaciones de bipedestación.

Así mismo, la progresión a seguir en la fase de relación en los juegos o actividades de lucha, en cuanto a la posición del cuerpo, será ir de estar con el cuerpo en contacto con el suelo (tendido, sentado, cuadrupedia, de rodillas, cuclillas) a bipedestación.

En las ejercitaciones de uno contra uno, cualquiera que sea el material constituyente del suelo de la sala, intentaremos que los alumnos se desprendan del calzado, puede permitirse no obstante la utilización de calcetines, siempre que esto no provoque deslizamientos peligrosos. Esto es así porque el calzado puede ser un elemento contundente y agresivo., al igual que relojes, cadenas, etc.

Utilizar planteamientos metodológicos que vayan de la directividad a la participación creativa, de forma que las primeras instrucciones dejen las situaciones claramente delimitadas y progresivamente dar a los alumnos más posibilidades de adaptarlas a sus intereses

A partir de la fase de Aproximación Dual, es interesante introducir y rotar las funciones de luchador y arbitro, por lo que es aconsejable organizar en tríos el grupo de clase.

Bibliografía

Amador Ramírez, F. (1993). La formación deportiva en los deportes de lucha. en II Seminario de Actualización Deportiva, pp. 214-279. Tenerife: Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes.

Amador Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. en D. Blázquez (comp.) *La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar*, pp. 351-363. Barcelona: Inde.

Barbot, A. (1988). Contenidos de enseñanza en los deportes de combate con agarre. *Rev. Educación Física* nº 21, pp. 8-14. Barcelona.

Collinet, S. (1995). Algoritmo y educación física-deportiva. Un ejemplo: los deportes de lucha con agarre. *Rev. Educación Física* nº 52 pp. 29-32. La Coruña.

Hernández Moreno, J. (1985). La enseñanza de los deportes. En VV.AA. *La educación física en las Enseñanzas Medias*, pp. 485-540. Barcelona: Paidotribo.

Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Lagardera, F. (1994). La praxiología como nueva disciplina aplicada al estudio del deporte. *Educación Física*, 55. pp. 21-30.



Derechos de autor Francisco Jiménez Jiménez. Licencia Creative Commons 2012

Referencias bibliográficas complementarias

Amador Ramírez, F. (1996). *Manual completo de Lucha Canaria*. Las Palmas de Gran Canaria: EDECA.

Castarlenas Llorens, J. (1990). Deportes de combate. Aproximación conceptual y pedagógica. *Revista Apunts*, nº 19, pp. 21-27. Barcelona.

Castarlenas, J. Ll. y Molina, P. (2002). *El judo en la educación física escolar. Unidades didácticas*. Barcelona: Hispano Europea.

Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en la Educación Física. *Rev. Apunts*, Nº 24, pp 45-56. Barcelona 1990.

Vangioni, J. (1989). Objetivos pedagógicos en los deportes de combate y de equipo. *Rev. Educación Física* nº 28, pp. 29-31. Barcelona 1989.