

MATERIAL DOCENTE OCW-UCA

TEMA 2

**Orientaciones metodológicas, aplicaciones
didácticas, seguridad y beneficios en los
deportes de lucha**

Cristina Casals Vázquez

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Cádiz

Licencia: Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

TEMA 2: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, APLICACIONES DIDÁCTICAS, SEGURIDAD Y BENEFICIOS EN LOS DEPORTES DE LUCHA

Índice

1. Enseñar lucha exige control desde el inicio.....	3
2. Estilos de enseñanza: primero dirigir, después descubrir.....	3
3. Progresión: de lo controlado a la oposición real	4
4. Seguridad como aprendizaje técnico.....	4
5. La persona que recibe la acción ofensiva también aprende.....	4
6. Juegos y tareas de oposición.....	5
7. Inclusión y adaptación	5
8. Coeducación y estereotipos	5
9. Beneficios educativos	6
10. Recursos y bibliografía	6

TEMA 2: ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, APLICACIONES DIDÁCTICAS, SEGURIDAD Y BENEFICIOS EN LOS DEPORTES DE LUCHA

1. Enseñar lucha exige control desde el inicio

La Lucha Olímpica es una situación de oposición cuerpo a cuerpo. Hay contacto directo, agarres, desequilibrios, caídas y acciones sobre una persona que también se mueve. Esto la hace muy rica desde el punto de vista motor, pero obliga a pensar la enseñanza desde la seguridad antes que desde la variedad metodológica.

En una primera sesión, el alumnado todavía no sabe caer, dosificar la fuerza, reconocer cuándo una posición es segura ni frenar una acción a tiempo. Por eso, **la libertad de decisión debe aumentar a medida que aumenta el control técnico**. No es necesario retrasar durante semanas las técnicas de lucha: una proyección de cadera puede aparecer desde el primer día si previamente se realiza una progresión con el agarre, el desequilibrio, la caída y el control de quien recibe la técnica.

Idea clave: la lucha no es peligrosa por definición (mucha gente se lesiona jugando al fútbol por ejemplo). Sin embargo, una progresión mal planteada sí es peligrosa. Si no se domina la técnica, un “juego de lucha” es más peligroso que la enseñanza de una técnica de lucha.

2. Estilos de enseñanza: primero dirigir, después descubrir

El espectro de estilos de enseñanza ofrece muchas posibilidades, desde propuestas altamente dirigidas hasta otras en las que el alumnado toma gran parte de las decisiones. Ningún estilo es “el mejor” para todo. La pregunta útil es qué decisiones puede asumir con seguridad quien está aprendiendo en ese momento.

En este curso se propone **priorizar al inicio el mando directo y el mando directo modificado** cuando se enseñan acciones potencialmente lesivas: caídas, agarres, inmovilizaciones, entradas, proyecciones o determinadas defensas. El objetivo no es convertir la sesión en una repetición mecánica, sino fijar rápidamente los elementos que no deberían descubrirse por ensayo y error: dónde colocar la cabeza, cómo proteger el cuello, hacia dónde dirigir una caída o cuándo debe detenerse una acción.

El descubrimiento guiado, la resolución de problemas y otras metodologías más abiertas adquieren mucho más valor cuando ya existe una base segura. Son especialmente útiles para la táctica: encontrar un ángulo de ataque, responder a una defensa, decidir cuándo cambiar de técnica o resolver cómo sacar a la persona oponente de una zona determinada.

Por tanto, en un inicio principalmente se enseñará la técnica con estilos tradicionales y la táctica se puede enseñar en situaciones controladas (donde por ejemplo no se hagan proyecciones o acciones de riesgo) a través de estilos más libres como el descubrimiento guiado.

Cuanto mayor sea el riesgo técnico de una tarea, mayor debe ser inicialmente el grado de dirección docente. Cuando aumenta el dominio, puede aumentar también la incertidumbre, ya que en este deporte la incertidumbre no es “rebotar el balón” sino “rebotar a una persona”.

3. Progresión: de lo controlado a la oposición real

Una progresión sencilla permite introducir técnicas con rapidez sin convertir la seguridad en un freno al aprendizaje:

- Ejecución técnica sin oposición o con ayuda.
- Ejecución con cooperación: la persona compañera permite la acción **y aprende a recibirla**.
- Oposición progresiva: aparece una resistencia limitada y conocida.
- Tarea condicionada: hay oposición real, pero se restringen algunas opciones.
- Situación abierta: ambas personas pueden decidir entre varias soluciones técnicas y tácticas.

No todas las tareas tienen que llegar a la última fase durante la misma sesión. La progresión depende de la dificultad de la técnica, de la experiencia previa y de la capacidad de cada pareja para mantener el control.

4. Seguridad como aprendizaje técnico

La seguridad no consiste únicamente en recordar normas antes de empezar. En lucha se aprende técnicamente. Aprender a caer, proteger la región cervical, controlar la amplitud de una proyección, liberar una presa, mantener uñas cortas, retirar objetos peligrosos y detener una acción antes de producir dolor forman parte del propio contenido.

También debe aprenderse a distinguir entre intensidad y agresividad. Se puede luchar con mucha intensidad y, al mismo tiempo, mantener un control absoluto sobre la integridad de la persona compañera. El objetivo es ganar una situación motriz, no hacer daño.

El control de la fuerza propia es una habilidad de lucha, no una recomendación externa al deporte.

5. La persona que recibe la acción ofensiva también aprende

En deportes de lucha no aprende únicamente quien ejecuta la técnica. Quien la recibe debe saber colaborar, ofrecer una resistencia adecuada al nivel de la tarea, mantener una posición segura y caer correctamente. Esta responsabilidad compartida permite que la dificultad aumente sin perder el control.

Las parejas tampoco deben organizarse de forma automática. Masa corporal, experiencia, fuerza, **confianza** y capacidad de autocontrol son importantes. Una pareja útil es aquella en la que ambas personas pueden aprender y ofrecer una oposición compatible con el objetivo de la tarea.

Por tanto, a diferencia de otras modalidades deportivas y juegos, esta no es una disciplina en la que sea recomendable (al menos inicialmente) forzar ciertas parejas para que haya diversidad de relaciones. No es que estas acciones no sean importantes, pero pueden trabajarse a lo largo del curso escolar en otros momentos. En lucha, se pueden hacer juegos colectivos, pero, a la hora de enseñar una técnica o realizar simulaciones de combates, debe primar que haya un nivel excelente de respeto y confianza para cuidar a la persona **CON** (y no **contra**) la que competimos. Los deportes de adversario no van contra la persona adversaria, sino que se apoyan de ella para dar el máximo nivel personal.

6. Juegos y tareas de oposición

Los juegos de lucha son especialmente valiosos cuando se utilizan con un objetivo claro. Pueden plantearse tareas para conquistar un agarre, sacar a la persona oponente de un espacio, tocar una zona concreta, mantener una posición o recuperar el equilibrio. Al reducir el número de opciones, aumenta la seguridad y se facilita que el alumnado descubra principios tácticos reales.

Cuando la técnica básica ya está consolidada, estas tareas permiten trabajar percepción, anticipación, fintas, cambios de dirección y toma de decisiones. Es aquí donde las metodologías abiertas dejan de ser un riesgo innecesario y pasan a convertirse en una herramienta potente.

7. Inclusión y adaptación

Adaptar una tarea no significa rebajar el aprendizaje. Significa modificar las condiciones para que el problema motor sea resoluble. Se puede cambiar el espacio, el tiempo, el tipo de agarre permitido, la intensidad de la oposición, la posición de partida o el objetivo de puntuación.

La heterogeneidad es especialmente visible en una actividad cuerpo a cuerpo. Dos personas con la misma masa corporal pueden diferir enormemente en experiencia, fuerza, movilidad o seguridad percibida. Por eso, la organización debe ser flexible y permitir cambios de pareja o de rol cuando sean necesarios. La literatura sobre deportes de combate y discapacidad muestra igualmente que, con adaptaciones adecuadas, pueden generarse contextos de práctica inclusivos para poblaciones muy diversas.

De hecho, incluso en el más alto nivel, se incluyen deportes de combate en los Juegos Paralímpicos (JJPP). Los principales deportes de combate son actualmente el judo y el taekwondo. El judo debutó en Seúl 1988 con pruebas masculinas para deportistas con discapacidad visual; las categorías femeninas se incorporaron posteriormente en Atenas 2004. El para taekwondo es mucho más reciente: fue incluido por primera vez en el programa de Tokio 2020, celebrado en 2021, convirtiéndose en uno de los últimos deportes de combate incorporados al movimiento paralímpico. Además, aunque no se incluyen en los JJPP, la United World Wrestling está impulsando especialmente el desarrollo de la lucha adaptada para personas con discapacidad visual y considera que esta modalidad requiere adaptaciones relativamente pequeñas respecto a la práctica convencional.

8. Coeducación y estereotipos

Los deportes de combate han estado (y están) muy asociados a la masculinidad. Esa asociación puede aparecer en clase de formas aparentemente pequeñas: esperar menos de una alumna, sobreprotegerla, asumir que un alumno debe ser siempre la persona fuerte de la pareja o separar automáticamente por sexo incluso cuando la tarea no lo requiere. A su vez, pueden darse comentarios sexistas que deben trabajarse en clase.

Una enseñanza coeducativa presenta desde el principio la lucha como una práctica de mujeres y hombres. Las parejas se forman atendiendo al objetivo de aprendizaje, se alternan los roles de ataque y defensa y se utilizan referentes femeninos y masculinos con normalidad. El contacto mixto puede ser una experiencia educativa positiva cuando existe consentimiento, respeto y una organización adecuada, no por ello debe imponerse.

También conviene vigilar el llamado “juego libre” cuando reproduce espontáneamente jerarquías de fuerza o deja a parte del grupo al margen. Las decisiones docentes sobre agrupamientos, reglas y expectativas pueden reducir o reforzar los estereotipos de género. Esta

situación, lejos de ser necesariamente indeseada, puede convertirse en la oportunidad para que afloren determinados comportamientos, prejuicios o comentarios y poder trabajarlos de forma explícita en clase.

9. Beneficios educativos

La práctica de lucha puede desarrollar coordinación, equilibrio, fuerza, percepción corporal y capacidad para resolver problemas motores bajo presión. Además, ofrece situaciones muy particulares para trabajar autocontrol, confianza, **tolerancia a la frustración, respeto y gestión del contacto físico**.

No obstante, estos beneficios no aparecen de forma automática por practicar un deporte de combate (ni ningún otro). La investigación sobre artes marciales muestra resultados psicosociales heterogéneos y destaca la importancia del tipo de enseñanza, del contexto y de la orientación de quien dirige la práctica. El valor educativo de la lucha depende, en gran medida, de cómo se enseñe. En general, los valores asociados al deporte pueden ser valores positivos o antivalores (hacer trampas si no me ven, humillar al que pierde, etc.), así pues, el profesorado debe trabajar los valores sin darlos por sentado en ningún contenido de Educación Física.

10. Recursos y bibliografía

- Atencia, D. (2000). Deportes de lucha. INDE. <https://www.digitaliapublishing.com/a/103513>
- Castro-Salgado, V., & Gaintza-Jauregui, Z. (2022). Las personas con discapacidad y las artes marciales: revisión sistemática de la literatura entre 1990 y 2020. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24, 278-303. <https://doi.org/10.24197/aefd.24.2022.278-303>
- Channon, A. (2014). Towards the “undoing” of gender in mixed-sex martial arts and combat sports. *Societies*, 4(4), 587-605. <https://doi.org/10.3390/soc4040587>
- Díez Sanchís, R. (2010). Pelea: la puedes buscar o te puede encontrar. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ucadiz/titulos/33768>
- Galeano-Rojas, D., Farías-Valenzuela, C., Hinojosa-Torres, C., Cofre-Bolados, C., Espoz-Lazo, S., & Valdivia-Moral, P. (2026). Gender equality in the context of Physical Education: A systematic review. *Journal of Sport and Health Research*, 18(2), 249-264. <https://doi.org/10.58727/jshr.117069>
- Gutiérrez Santiago, A., Camerino Foguet, O., & Prieto Lage, I. (2011). La inclusión de las actividades de lucha en la Educación Física formal. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 37, 92-99.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (1st online ed.). Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Ruiz-Sanchis, L. (2019). Creencias y prejuicios del profesorado de Educación Física sobre los deportes de combate. *Revista de Educación*, 17.
- Turelli, F., Sepulveda Arango, M., & Chen, Y. (2026). Assessing equity, diversity and inclusion of women in martial arts and combat sports: A systematic review. *Martial Arts Studies*, 19, 1-15. <https://doi.org/10.18573/mas.270>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528-537.