

CEP La Laguna, 2 al 5 de junio de 2010

## 1. Introducción

La iniciación deportiva escolar de cualquier deporte en general, y de la Lucha Canaria en particular, se ha realizado siempre a partir de diversos modelos de enseñanza como los de Navarro (1978), Álvarez del Villar (1983) o en el caso de la Lucha Canaria, Hernández Moreno (1986). En este artículo se plantea un modelo de iniciación deportiva a la Lucha Canaria a partir del currículo de Educación Primaria de Canarias.

La base de la elaboración de los currículos de Educación Física en Canarias es a partir de un análisis estructural-funcional de las diversas actividades físico-deportivas. Y dentro de estas actividades quedan recogidas también las de oposición, y así mismo dentro de ellas se encuentra la Lucha Canaria. Es pues, a partir de dicho análisis de donde surge la necesidad de dividir en diversas fases la enseñanza-aprendizaje de los contenidos de Lucha Canaria.



## 2. Edad de iniciación a los contenidos de Lucha Canaria

En lo relacionado con la disciplina de la Lucha Canaria corresponde a Juan Jerónimo (1960) la primera

referencia escrita de la edad recomendada para su iniciación, quién la concreta “[...] como la comprendida entre los seis y catorce años [...]”, señalando que en su tratamiento “[...] hay que tener en cuenta tanto las características físicas y psíquicas de la edad”.

En cambio Hernández (1986) establece a partir de su estudio como la edad más apropiada para el inicio en la Lucha Canaria la de los once o doce años.

Desde el marco teórico referencia la edad de comienzo que planteo para la lucha canaria es de seis años que se corresponde con el comienzo en la escolarización en la Educación Primaria. Evidentemente en estas edades iniciales no se comenzará directamente con contenidos deportivos y si de aproximación a los juegos de oposición.

Quizás convendría al tratarse de una práctica deportiva de oposición alargar el comienzo de la práctica de la lucha canaria, pero no se puede estar de espaldas a la realidad, y ésta es, que en las diversas escuelas deportivas y equipos de esta disciplina existen muchos niños y niñas que comienzan a practicar esta práctica motriz con seis o siete años.

### 3. Fases de la iniciación deportiva escolar en la Lucha Canaria

Por lo tanto si partimos del actual currículo para Educación Física que existe en Canarias y como quedan recogidos los contenidos relacionados directa o indirectamente con la Lucha Canaria, las fases del modelo de iniciación a dicho deporte sería las siguientes:

- A. Presentación global de la lucha canaria
- B. Familiarización perceptiva de los juegos de oposición.
- C. Práctica de situaciones motrices básicas de tipo individual con adversario colaborador
- D. Práctica de situaciones motrices básicas simplificadas de los elementos fundamentales del juego de tipo individual.
- E. Práctica de situaciones motrices básicas de tipo individual con adversario
- F. Práctica motriz de la lucha canaria en situación real competitiva
- G. Práctica de situaciones motrices combinadas de complejidad creciente de los elementos fundamentales y esenciales de la lógica interna de la lucha canaria.

#### A. *Presentación global de la Lucha Canaria*

En esta primera fase se debe dar a conocer al niño que se acerca por primera vez a la lucha canaria las reglas básicas y fundamentales que conforman la lógica interna de dicho deporte. También al mismo tiempo se le presentará las acciones



principales o básicas que se desarrollan en la práctica; el objetivo motor prioritario (combatir cuerpo a cuerpo y/o evitarlo con o sin implemento) que se debe conseguir; y su correspondiente sub-objetivo (derribar y/o evitarlo); así como las estrategias básicas que se pueden emplear para conseguirlo.

Una serie de acciones que se pueden llevar a cabo por el formador podrían ser:



- Mostrar un video de una luchada.
- Ir a observar una luchada en directo.
- Explicar de forma sencilla y breve la estructura básica del deporte.
- Explicar las reglas principales de la lucha canaria.

*B. Familiarización perceptiva de los juegos de oposición.*

En esa segunda fase el objetivo prioritario es que el niño tome contacto por primera vez con diferentes tipos de juegos y deportes de oposición para que vaya experimentando los diversos aspectos fundamentales de tipo perceptivo que existen en los juegos de oposición en general y en los distintos deportes de lucha en particular.

En esta etapa y siguiendo el modelo de Amador (1996) se iría de lo grupal a lo dual de forma progresiva. La progresión a seguir sería la siguiente:

1. Aproximación a los juegos de cooperación-oposición de carácter macro-grupal.
2. Aproximación a los juegos de cooperación-oposición de carácter micro-grupal.
3. Aproximación a los diferentes sub-objetivos motores de los deportes de oposición:
  - a) Golpear y/o evitarlo.
  - b) Derribar y/o evitarlo.
  - c) Dominar y/o evitarlo.
  - d) Excluir y/o evitarlo.
  - e) Reproducir modelos y/o evitarlos.

*C. Práctica de situaciones motrices básicas de tipo individual con adversario colaborador*

Al ser la lucha canaria un deporte de oposición por parejas resulta inútil tener a un niño reproduciendo modelos de las diferentes mañas de forma individual; es por ello que a esta etapa la denominamos de adversario colaborador. La mejor forma de comenzar a asimilar la gestualidad de la praxis motriz es con un adversario que en esta fase de la iniciación deportiva va a colaborar o facilitar el trabajo del oponente.

En esta fase los niños todavía no trabajan el agarre estrictamente, ni las posiciones de partida para las diferentes mañas. Van experimentando y asimilando como se realizan dicha mañas, como es la mejor posición de partida para ejecutarlas y adquiriendo sensaciones de tipo perceptivo sobre las mismas.



*D. Práctica de situaciones motrices básicas simplificadas de los elementos fundamentales del juego de tipo individual.*

Existen dentro de la lucha canaria dos tipos de acciones que son fundamentales y que a diferencia de la etapa anterior si se pueden o deben de realizar de forma individual: las caídas y los desplazamientos.

Los desplazamientos se deben de realizar con la pierna derecha adelantada y la izquierda atrasada. La pierna derecha ligeramente flexionada y con el tronco en posición casi paralela al suelo. Los movimientos se realizan siempre ampliando la base de sustentación en la dirección en la que se quiere avanzar y posteriormente volviendo a la posición de partida; sin cruzar nunca las piernas.

En cambio el aprendizaje de las caídas es fundamental sobre todo para la prevención de lesiones que se producen dentro de la lucha canaria. Se deberá enseñar caídas hacia delante, caídas hacia detrás y caídas de forma lateral.

*E. Práctica de situaciones motrices básicas de tipo individual con adversario*

Durante esta etapa de la iniciación deportiva el luchador ya no contará como en la tercera fase con la oposición colaboradora del adversario, sino que este intentará por todos los medios reglamentarios que este logre el objetivo de la tarea motriz que desempeñe en cada momento.

Será la fase donde se intentará ejecutar las distintas mañas a partir de diferentes posiciones: inicial de brega, en movimiento, a partir de posiciones de defensa, a la contra, de ataque, etc. Pero siempre una sola maña y no realizando varias de forma coordinada.

*F. Práctica de situaciones motrices combinadas de complejidad creciente de los elementos fundamentales y esenciales de la lógica interna de la lucha canaria.*

En esta penúltima fase ya se comenzarán a trabajar actividades motrices que incluyan los amagos,

la combinación consecutiva de dos o más mañas. Y otros aspectos de la lógica interna. Ejemplos de actividades motrices que se pueden desarrollar dentro de esta fase serían:





- Combinar un amago con una posterior ejecución de una maña.
- Realizar combinaciones concatenadas de dos o más mañas.
- Comenzar a jugar con las amonestaciones en simulacros de agarradas.
- Resolver situaciones de desventaja (bien por amonestaciones o por posiciones defensivas).
- Resolver situaciones de intercambio de roles en función del espacio del terrero donde se realiza y/o el tiempo que queda de agarrada.
- Ejecución de mañas a toque de pito.
- Etc.

### *G. Práctica motriz de la lucha canaria en situación real competitiva*

En esta última fase de mi propuesta se trata de poner al niño en situación de practicar la lucha canaria con todas las condiciones reglamentarias que configuran la lógica interna de la misma y en forma competitiva. Alguno de los posibles ejemplos sería:

- Luchar a derribar al contrario.
- Luchar a defenderse del ataque del contrario.
- Buscar una amonestación para el contrario.
- Luchar para conseguir separarse del contrario acabado el tiempo.

### **Bibliografía**

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física del futbolista basada en el atletismo*. Gymnos. Madrid.
- AMADOR, F. (1996). *Manual completo de lucha canaria*. EDECA. Las Palmas de Gran Canaria.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1988). *Baloncesto: Iniciación y entrenamiento*. . Paidotribo. Barcelona.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1989). *La preparación física del luchador*. Litografía Lezcano. Las Palmas de Gran Canaria.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). "Hacia un análisis praxiológico del deporte". / *Simposio Internacional sobre E.F.E. y deporte de alto rendimiento*. ULPGC. Las Palmas de Gran Canaria.



---

HERNÁNDEZ MORENO, J. (1995). Análisis praxiológico de las estructuras de los deportes. *Revista de entrenamiento deportivo*, 2. Tomo IX. La Coruña, p.p.27-33.

HERNÁNDEZ MORENO, J. et Alt. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. INDE. Barcelona.

HERNÁNDEZ MORENO, J. y RODRÍGUEZ RIBAS, J.P. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. INDE. Barcelona.

PÉREZ, J.J. (1960). *Tratado técnico de la Lucha Canaria*. Santa Cruz de Tenerife: Goya.