

ESPORTS DE COMBAT I LLUITA: APROXIMACIÓ CONCEPTUAL I PEDAGÒGICA.

Josep LL. Castarlenas Llorens.
Llicenciat en Ed. Física.

Introducció

Els esports de combat i lluita tal vegada són uns dels que tenen més tradició arreu. Malgrat això, sempre han estat vinculats a certs condicionaments degut a la violència aparent que comporten. Això ha fet que en moltes ocasions hagin estat vetats i rebutjats per moltes esferes socials, entre les quals hi podem destacar els pedagogs i educadors físics, que a vegades per por, i a vegades per desco-neixement, no s'han atrevit a integrar aquestes activitats dins dels seus programes.

Aquest article intenta donar una visió concreta d'alguns aspectes genèrics d'aquests esports, en un intent d'arribar a la seva essència i d'ella abstruir les possibilitats educatives que ens ofereixen aquestes activitats dins el marc educatiu. També prova de contribuir al desenvolupament d'una nomenclatura genèrica, adaptada per als esports de lluita i combat, la qual serveixi per identificar accions i situacions que són iguals en tots aquests esports. Això és una tasca nova en aquest camp, però no pas en els esports col·lectius, els quals sí compten amb un lèxic específic per a les seves accions tàctiques comunes.

Esports de combat i lluita

Definim els esports de combat i lluita com "Esports en els quals es produeix un enfrontament directe entre dos adversaris l'objectiu dels quals és vèncer. La forma en que s'aconsegueix la victòria és el que diferencia cada modalitat respecte les altres. Tanmateix ha estat i és una activitat tradicional en moltes cultures" (1).

D'aquesta definició se'n desprenen tres característiques importants, que donen a aquest grup d'esports una identitat pròpia, que el diferencien dels altres, tant des de l'àmbit psicomotriu, com des del històric i el sociològic.

A nivell psicomotriu, el fet que la interacció es produeixi entre dos adversaris té una sèrie de conseqüències especials i úniques que detallem a continuació:

- Cal una atenció permanent dels practicants, ja que en tot moment cadascú és l'únic responsable de les seves accions, a diferència dels esports col·lectius, en els quals a vegades la responsabilitat és compartida.
- Ha d'haver-hi un flux constant d'informació del mecanisme perceptiu al mecanisme de decisió, ja que qualsevol variació de posició, situa-

ció, nivell de contracció-relaxació, etc., de l'adversari, pot condicionar la resposta ideal a executar.

- Cal també una disposició especial del feed-back de l'execució i del resultat, ja que, en funció d'aquests dos, en les accions properes s'hauria d'actuar de formes molt diferents.

- Totes aquestes característiques anteriors impliquen que, a nivell psicològic, s'ha de fer un esforç molt considerable de concentració, per tal de poder ésser eficient en les accions motrius a dur a terme als esports de combat.

En l'aspecte històric, podem constatar que gairebé totes les cultures han tingut un tipus de lluita propi i autòcton que forma part del folklore i dels costums del país. Així, per exemple, tenim cultures com la japonesa en la qual avui en dia la pràctica del *Sumo* constitueix un esdeveniment que va molt més enllà del que pot ésser una confrontació esportiva normal. El mateix passa a Corea amb el *Tae Kwon-do* o a les Illes Canàries amb les "Luchadas".

Tanmateix, en l'aspecte sociològic els esports de combat constitueixen un fenomen força especial, ja que, com es desprèn de l'estudi de P. Parlebas en el seu llibre *Perspectives*

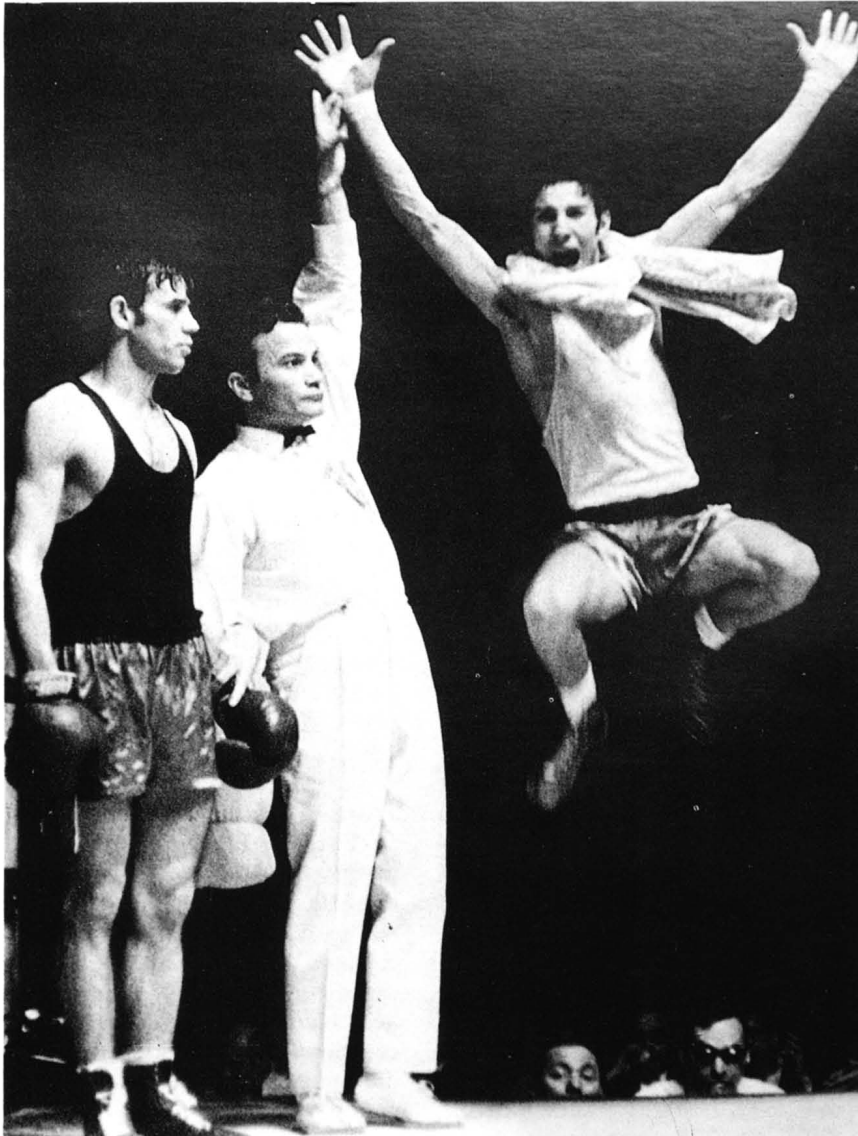


Foto Sport 80. Victoria. Neagu, Aurel. Romania.

para una E. F. moderna (2), aquest tipus de pràctiques sempre han estat adscrites a classes socials molt concretes en funció de paràmetres com la distància de guardia o l'ús o no de material. També, últimament es pot

observar que hi ha hagut un importantíssim increment d'escoles de defensa personal, Kàrate, Ninjitsu, Jiu-jitsu, etc., dins de les quals s'inscriu cada dia un nombrós grup de practicants, els quals amb la pràctica

d'aquestes activitats busquen finalitats que van molt més enllà del que és la pura pràctica esportiva i estan més lligades a qüestions de "moda", autodefensa o curiositat.

Esports i activitats de combat i lluita en el marc escolar

Tot el que implica lluita o confrontació directa entre dos adversaris ha estat quelcom oblidat i rebutjat pels professors d'educació física perquè com a contingut pot semblar d'entrada perillós o bé poc educatiu. A tot això també cal afegir-hi una manifesta manca de bibliografia d'on poder treure informació sobre aquests continguts.

A continuació exposem de forma concreta una síntesi de les possibilitats didàctiques que ens ofereixen aquestes activitats, les quals s'haurien d'incorporar, sens dubte, als programes d'educació física, perquè, evidentment, constitueixen una parcel·la important de l'ampli ventall de possibilitats motrius que configuren l'educació física com l'assignatura que s'ocupa del desenvolupament de la motricitat.

1. Objectius

Els objectius que tot seguit detallarem són, al nostre entendre, exclusius i específics d'aquests esports i, per tant, el tret diferenciador respecte totes les altres activitats pròpies de l'educació física. Els objectius els desglossem en tres grans grups o àrees: psicomotrius, afectius i cognitius.

- Objectius psicomotrius:

- L'alumne ha d'ésser capaç de saber imitar patrons motors estereo-

ensenyament de l'activitat física

Quadre 1. SÍNTESI DE LES POSSIBLES ACCIONS I SITUACIONS PRÒPIES DELS ESPORTS DE COMBAT I LLUITA.

ACCIONS MOTRIUS GENÈRIQUES			
(tibar, empènyer, immobilitzar, projectar, colpejar, esquivar...)			
ACCIONS MOTRIUS CODIFICADES			
JUDO	ESGRIMA	KÀRATE	LLUITA
o soto gari ashi barai seoi nague kesa gatame		ushiro geri riken neko ashi mae geri	killet roda enrera molí "sarma"
RECURSOS DIDÀCTICS:			
- SITUACIONS DE CONFLICTE DELIMITAT		- SITUACIONS EN QUÈ LA SOLUCIÓ MOTRIU POSSIBILITA L'EXECUCIÓ D'UNA ACCIÓ CODIFICADA	
- SITUACIONS DE CONFLICTE TOTAL			
JUDO	ESGRIMA	KÀRATE	LLUITA
randori	assalt	kúmite	combat

tipats específics de lluita, per tal que pugin ser aplicats en les situacions de conflicte.

- L'alumne ha d'ésser capaç de saber modificar aquests patrons en funció de les seves possibilitats físiques.
- L'alumne ha d'ésser capaç de discriminar les situacions per tal de poder aplicar en cadascuna d'elles el patró motor més adequat.
- L'alumne ha de saber adaptar la seva resposta motora a les diferents variacions de conducta de l'adversari.

- Objectius afectius:

- L'alumne ha d'implicar-se en l'activitat obligatòriament; mentre que en els esports col·lectius a vegades la participació d'un sol subjecte no es nota.
- L'alumne ha de saber assolir individualment el resultat, tant si és bo com si és dolent; en els esports col·lectius el resultat es comparteix amb els companys d'equip i la sensació de victòria o derrota no és per tant tan profunda com en els esports individuals d'adversari.

• L'alumne ha d'adquirir un compromís de respecte per l'adversari, ja que a causa de la confrontació directa es poden desencadenar situacions compromeses, les quals s'han de saber assumir i resoldre.

• L'alumne ha de conèixer les seves possibilitats envers els altres en aquest terreny i assumir-les amb totes les conseqüències durant el desenvolupament de les activitats.

- Objectius cognitius:

- L'alumne pot conèixer tradicions



d'altres cultures i experimentar-les de manera pràctica (per exemple: fer "Luchadas").

- L'alumne pot provar conceptes físics, com ara el desequilibri, el reequilibri...
- L'alumne ha d'ésser capaç d'extrapol·lar o transferir a d'altres esports les sensacions i coneixements adquirits en aquesta àrea.

2. Estructuració dels continguts en funció del desenvolupament psicofísic del nen.

La lluita com a confrontació directa entre dos adversaris no és susceptible d'aprenentatge, perquè és en sí una conducta totalment innata. Donat

això, podria semblar a priori una contradicció voler "ensenyar a lluitar", però el nostre objectiu és ensenyar unes tècniques, unes normes i unes regles que fan de la lluita o el combat un esport o una activitat codificada.

Per estructurar els continguts ho farem en primer lloc en base a una classificació d'aquests i a les etapes de formació psicofísica del nen, per tal de poder adaptar cadascun dels continguts a les etapes de desenvolupament més adients.

– Etapes de formació psico-física del nen:

No podem oblidar que l'ensenyament al qual fem referència va dirigit als

nens, la qual cosa fa que tinguem que adaptar els continguts i la metodologia a les circumstàncies concretes del seu procés maduratiu, tant físic com psíquic. Emparant-nos en diferents estudis, distingirem cinc etapes de formació psico-física en el nen:

1. De 6 a 9/10 anys.
2. De 10 a 13 anys.
3. De 14 a 16 anys.
4. De 17 a 18 anys.
5. De 19 en endavant.

– Estructuració dels continguts:

Els continguts els estructurarem al voltant de cinc grans grups de accions i situacions motrius, les quals

Exemple 1: "AQUEST ÉS EL NOSTRE CERCLE".

Objectiu: Aprendre a tibar y empènyer.

- Situació inicial:
 - Grups iguals (3 contra 3)
 - Es delimita un cercle
- Desenvolupament del joc:
 - Els dos equips es situen a l'interior del cercle i empenyen amb les mans creuades al darrera l'esquena els jugadors de l'equip contrari fins treure'ls fora.
- Guanya:
 - L'equip que aconsegueix treure abans els jugadors de l'equip contrari .
- Normes:
 - Només és pot empènyer amb la part superior del cos.
 - No es poden tirar a terra els jugadors de l'equip contrari ni utilitzar les cames.

tats i precisament per aquest motiu les anomenem *genèriques*.

Dins d'aquest grup incloem accions tals com: tibar, empènyer, desequilibrar, immobilitzar, voltejar, tocar, colpejar, esquivar, volcar...

Totes aquestes accions estan implicades sempre en qualsevol situació que comporti lluita, encara que barrejades i sense cap ordre. No obstant, es poden absteure d'aquestes situacions i treballar-les de forma aïllada, la qual cosa és convenient fer-la sobretot en l'etapa de 6 a 10 anys, edat en la que no és recomanable especialitzar en tècniques específiques d'esports concrets i sí en canvi fer un treball genèric de base, que pugui tenir una transferència positiva en períodes superiors quan es busqui l'especialització. La forma de treballar aquestes accions és en base al JOC, però aquest

no ha d'ésser exclusivament d'un contra un (situació típica de lluita i dels esports d'adversari) sinó que també pot fer-se en grups o equips (exemple 1), la qual cosa en aquestes edats fa que el nen no es senti tan sol davant el fet d'haver-se d'enfrontar a un altre.

2. Accions motrius codificades:

Aquestes accions són específiques de cada esport; són formes de projectar, immobilitzar, colpejar o tocar concretes, per exemple, l'"o soto gari" en judo, el "traspiés" en la lluita Canària, la "roda enrera" en lluita, el "yoko atemi" en kàrate, etc.

Sobre quina és l'edat més indicada per ensenyar les tècniques en la iniciació esportiva, se n'ha escrit molt i hi ha diverses teories al respecte. En el cas dels esports que ens ocupen, re-

tenen un tret diferencial suficientment significatiu per a no ésser considerats dins dels mateixos grups. Són el següents:

1. Accions motrius genèriques.
2. Accions motrius codificades.
3. Situacions en què la solució possibilita l'execució d'una tècnica codificada.
4. Situacions de conflicte delimitat.
5. Situacions de conflicte total

1. Accions motrius genèriques:
Són les accions més pures i essencials de la lluita i el combat, salvant les diferències en l'ús o no de material i en si l'objectiu final és colpejar, projectar o immobilitzar, aquestes accions són gairebé comunes a totes les especiali-

Quadre 2. EDAT A LA QUE CORRESPON INTRODUIR CADASCUN DELS CONTINGUTS PROPOSATS.

SITUACIONS I ACCIONS	EDAT
Accions motrius genèriques	Fonamentalment en el període de 6 a 10 anys.
Accions motrius codificades	En funció de la dificultat que comporti la seva execució. Però fonamentalment a partir dels 10 anys.
Situacions de conflicte delimitat	A partir dels 10 anys.
Situacions en què la solució motriu possibilita l'execució d'una acció codificada	Fonamentalment a partir dels 12-13 anys.
Situacions de conflicte total	Amb limitació de la dificultat, a partir del 6 anys.



Quadre 3. RESUM DE LA RELACIÓ ENTRE ELS CONTINGUTS I EL TIPUS D'APRENTATGE QUE FACILITEN I LA RELACIÓ QUE S'ESTABLEIX AMB ELS ADVERSARIS.

TIPUS D'ACCIÓ O SITUACIÓ	ACTUACIÓ DE L'ADVERSARI	TIPUS D'APRENTATGE QUE FACILITA
Acció motriu codificada	Col·labora amb l'executor	En base al model
Acció motriu genèrica	Depèn de l'activitat proposada	Autoadaptatiu
Situació de conflicte delimitat	Ofereix una resistència unidireccional	Semiadaptatiu
Situacions en què la solució motriu possibilita l'execució d'una acció codificada	Ofereix una resistència mínima i unidireccional	Semiadaptatiu
Situacions de conflicte total	Ambdós ofereixen resistència i amb molta intensitat	Autoadaptatiu

sulta evident que, com a mínim, és necessari un cert bagatge en accions motrius genèriques per poder ser capaç d'executar alguna d'aquestes accions. No obstant, la familiarització amb aquestes accions es pot realitzar en qualsevol dels períodes esmentats, sempre que es tingui en compte que el grau de dificultat de les tècniques estarà en funció dels següents paràmetres:

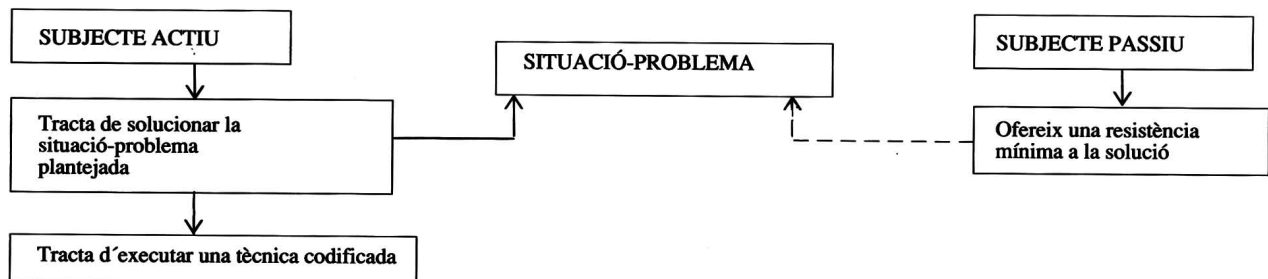
- Nombre de grups musculars implicats en l'acció.
- Nivell de força necessari per executar l'acció, en relació directa amb el pes del company.
- Nombre d'accions genèriques a coordinar en el gest.
- Nivell de resistència oposada per l'adversari.

Per proposar l'execució d'una acció d'aquestes a nens, s'hauria de analitzar la tasca i fer-la el més assequible possible jugant amb els paràmetres esmentats.

3. Situacions en què la solució possibilita l'execució d'una tècnica codificada:

Aquestes situacions són abstretes de

Gràfic 1. ANÀLISI SEQÜENCIAL DE L'ACTUACIÓ A DUR A TERME PELS ALUMNES ENVERS LA SITUACIÓ PROPOSADA.



les *Situacions de conflicte total* de determinades lluites o esports de combat concrets, es plantegen de forma aïllada i en funció de la eficàcia de la solució es podrà o no aplicar una tècnica codificada. Per exemple, en Judo, per immobilitzar cal tenir l'adversari panxa amunt i, per tant, si està en posició bocaterrosa, se'l tindrà que voltejar; en aquest cas, tenir que voltejar-lo seria la solució motriu que ens permetria de resoldre aquesta situació i, posteriorment, poder immobilitzar. Seguint amb el mateix exemple del judo, és evident que per poder projectar amb una acció motriu codificada abans s'ha de tenir l'agafada adequada, per tant, l'agafada seria la situació a resoldre prèviament a l'execució de la tècnica. Val a dir que en la majoria de les disciplines de lluita o combat, aquestes situacions de què parlem tenen codificades les formes de resoldre-les, malgrat això, no les situem dins del grup *d'accions motrius codificades* perquè, a diferència d'aquestes, les solucions a aquestes situacions no impliquen poder vèncer un combat i en canvi l'aplicació d'una tècnica sí.

Malgrat hi hagi formes estereotipades de resoldre aquestes situacions, no pensem que l'ensenyament en base al MODEL sigui l'única opció possible de transmetre aquests continguts, sinó que creiem més adequats els sistemes d'ensenyament basats en la RESOLUCIÓ DE PROBLEMES, ja que aquests desvetllen la creativitat i faciliten que les solucions a les situacions plantejades siguin el fruit d'un procés de raonament. Si l'objectiu de l'aprenentatge és la competició, i per tant el rendiment, no podríem fer-hi extensiva l'afirmació anterior, perquè com assenyala Sánchez-Bañuelos, "Quan

per a la consecució de l'objectiu previst el rendiment de l'execució motriu és indispensable, la reproducció d'aquest model per part dels individus resultarà ineludible, tal és el cas de l'esport*" (3).

Al nostre entendre, l'edat més adequada per començar a treballar aquests continguts de forma específica és a partir dels 12-13 anys, etapa en la que ja hi ha un cert nivell de coneixements sobre tècniques i accions motrius bàsiques i en la qual a més l'alumne ja ha de tenir una mínima capacitat per poder raonar problemes motrius d'aquestes dimensions.

4. Situacions de conflicte delimitat:

Aquestes situacions, com les anteriors, són també un intent de parcel·lar la situació de lluita total, però amb la diferència que en aquestes els dos participants poden actuar i el que es limita són les accions que s'han de dur a terme. És, fonamentalment, un altre recurs didàctic, l'objectiu del qual és intentar fixar l'aprenentatge de unes tècniques concretes. Per exemple, al kàrate per fixar l'aprenentatge del "atemi" de cama frontal faríem "kúmite", permetent únicament aquesta acció, i en judo per fixar les escombrades faríem "randori", permetent només escombrar.

El període a treballar en base a aquests continguts hauria de coincidir, conseqüentment, amb el d'especialització esportiva, i això estaria en funció de les directrius pedagògiques preses per l'escola, club... Malgrat això, pensem que és un treball indicat per a períodes a partir dels 14 anys, aproximadament.

5. Situacions de conflicte total:

Són les situacions de competició es-

tàndard de cadascuna de les modalitats; el que diferencia les unes de les altres és el reglament i, en funció d'aquest, la possibilitat d'executar unes determinades accions o d'altres. Al nostre entendre és l'activitat més motivadora de totes les que aquí hem plantejat; l'equivalent a jugar un partit en els esports col·lectius o a fer una cursa en atletisme; per aquest motiu s'ha d'introduir des del primer moment en què es programa una unitat didàctica de lluita, però adaptant a les edats corresponents els elements reglamentaris, tècnics i tàctics adequats.

NOTES

(1) VV.AA., *Programas y contenidos de E.F. en BUP y F.P.* Ed. Paidotribo, Barcelona, 1988.

(2) P. PARLEBAS, *Perspectivas para una educación física moderna*. Uniesport Andalucía, Junta d'Andalusia, 1987.

(*) Pensem que en aquest cas l'autor fa referència a l'esport-competició i no pas a l'esport educatiu.

(3) SÁNCHEZ BAÑUELOS, F., *Didáctica de la E. F. y los deportes*. Gymnos, Madrid, 1988.



BIBLIOGRAFIA

BAYER, Claude, *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Ed. Hispano-Europea, Barcelona, 1986.
GARCÍA-FOJEDA, A., *Apunts de l'assignatura del mestratge de JUDO*. INEF de Lleida, 1988.
LAGARDERA, F., *Apunts de l'assignatura Didàctica de l'E.F.* INEF de Lleida, 1988
PARLEBAS, P., *Perspectivas para una educación física moderna*. Uniesport Andalucía, Junta d'Andalusia, 1987.
PIERON, Maurice, *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Gymnos, Madrid, 1988.

SÁNCHEZ-BAÑUELOS, F., *Didáctica de la educación física y el deporte*. Editorial Gymnos, Madrid, 1986.
VIDAL, P. i d'altres, *Le judo*. Editorial Vigot, París, 1976.
VV.AA., *Enciclopedia Salvat de los Deportes*. Salvat editores, Barcelona, 1976.
VV.AA., *La educación física en las EE.MM.* Editorial Paidotribo, Barcelona, 1985.
VV.AA., *Programas y contenidos de educación física en BUP y FP*. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1988.
