

## Área técnico-profesional

### ACTIVIDADES DE LUCHA. CARACTERIZACIÓN

*Guillermo Torres Casadó.*

#### ACTIVIDADES DE LUCHA. CARACTERIZACIÓN

Es frecuente que las actividades de lucha queden relegadas al olvido en la práctica diaria de la Educación Física. Posiblemente este hecho sea la consecuencia de la potenciación recíproca de dos factores: la falta de documentación al respecto y la errónea convicción por parte del profesor de la necesidad de material y conocimientos especializados para proponer tareas de esta índole.

En este artículo me propongo DEFINIR un grupo de UNIDADES MOTRICES LUCTATORIAS (UML) surgidas del análisis de los diferentes deportes de lucha y CARACTERIZAR este grupo de actividades desde un punto de vista cognitivo, motriz y psicoafectivo.

Para poder extraer las aportaciones específicas de las actividades de lucha en el campo cognitivo, motriz y psicoafectivo y obtener las UML es necesario tratarlas desde una perspectiva global.

Al tratar cada uno de los diferentes ámbitos me limitaré a exponer exclusivamente aquellos objetivos educativos que se dan de forma notable en las actividades de lucha, que forman parte integrante de la mayoría de ellas y que de alguna forma las caracterizan. Los tres ámbitos establecen diferentes relaciones con un mismo factor de la personalidad: la agresividad. Para comprender mejor este tipo de relaciones es necesario dedicar unas líneas al estudio de la conducta agresiva.

#### CONDUCTA AGRESIVA

Innumerables trabajos se han dedicado a investigar dicha conducta buscando su origen en el instinto (Freud), en los caracteres genéticos (Johnson, 1972) y en la sociedad como modelo de conductas (Zillman, 1978).

Entre los factores que intervienen en la génesis de actos violentos destacan: las frustraciones, el contacto con modelos muy agresivos y el ataque verbal y físico. Se ha

considerado a éste último como el desencadenador más potente.

El contacto con modelos agresivos es un elemento muy importante con respecto a la influencia que tiene sobre los inmaduros criterios del niño (estudio de Liebert y Baron, 1972). Este hecho debilita las limitaciones que tiene el niño a atacar o perjudicar a los demás.

En cuanto a la frustración, parece que no siempre se responde mediante manifestaciones externas de agresividad, aunque hay que considerar la descarga interna que puede comprometer el equilibrio psíquico y físico del individuo (Kendell).

Entre los factores con mayor influencia sobre la conducta agresiva, cabe destacar:

- Recibir orden de un superior.
- Calor molesto.
- Alto grado de excitación fisiológica.
- Aglomeración.
- Oscuridad.

Si bien son muchos los estudios realizados sobre la agresión, en comparación se han hecho pocos sobre su control. Se barajan tres estrategias para el posible control de la conducta agresiva: el castigo, la catarsis y las respuestas incompatibles.

El castigo tiene un efecto temporal; desaparecido su efecto, se suele responder con mayor agresividad, razón por la cual se ha desaprobado. Las ventajas de la catarsis fueron exageradas en el pasado, actualmente no se consideran tan eficaces como se consideraron antaño siendo tema de continua discusión y estudio. Las respuestas incompatibles gozan de la mayor eficacia y aceptación. Todo organismo es incapaz de emitir dos respuestas incompatibles en el mismo período de tiempo. Es imposible pensar en golpear violentamente al compañero, a la vez que reímos a carcajadas al recordar un chiste que nos contó un amigo durante la comida. Dos situaciones son incompatibles con la conducta agresiva: el humor y la excitación sexual moderada.

#### ÁMBITO COGNITIVO

Los ejercicios de lucha ofrecen una situación propicia para plantear

temas como la agresividad, el control, el miedo y la responsabilidad hacia el compañero. A la vez que estudiamos estos factores, podemos poner ejemplos de algunos códigos pacíficos y de perfeccionamiento interno que siguen los practicantes de algunas disciplinas de combate, presentando la lucha como un acto creativo y no destructivo.

Adaptándolos a la edad y al nivel de la clase, podemos discutir temas como:

- TEORÍAS Y FACTORES DESENCADENANTES DE LA AGRESIVIDAD.
- DIFICULTAD QUE TENEMOS PARA CONTROLAR NUESTROS INSTINTOS.
- NECESIDAD DE CONTROL DEL INSTINTO AGRESIVO.
- EL MIEDO Y LAS REACCIONES AGRESIVAS.
- RESPETO HACIA EL ADVERSARIO.
- NECESIDAD DE LA COOPERACIÓN MÚTUA PARA LA PRÁCTICA.
- RESPONSABILIDAD DE LA INTEGRIDAD FÍSICA DEL COMPAÑERO.

El profesor es considerado por el niño como un superior y los mensajes que éste transmita influirán enormemente sobre el alumno. El refuerzo de las conductas no agresivas, a través de las charlas y comentarios del control sobre uno mismo y el respeto hacia el compañero, nos permite considerar un efecto compensador sobre los modelos agresivos que ofrece la sociedad y una potenciación de las restricciones del niño hacia los ataques físicos y verbales, sin que por ello tenga la sensación de haber realizado un acto de cobardía.

#### ÁMBITO MOTRIZ

Se observa en las actividades de lucha cuatro elementos motrices que destacan: el contacto, la amplia participación del sentido del tacto, la caída y el desarrollo de las acciones en distancias cortas.

El contacto en los demás juegos está limitado y penalizado y de hecho no favorece la consecución del objetivo: es evitado y aparece de forma fortuita. Al ser éste un elemento integrante del juego, en las tareas de lucha obliga a realizar acciones coordinadas bajo la influencia de fuerzas externas que constantemente están comprometiéndolo el sistema del equilibrio. Hay que destacar el concurso del senti-

do del tacto en este tipo de actividades. A través de éste y con la participación de otros órganos sensoriales, se recibe información de la intención, posición y equilibrio del adversario. Este sentido participa también en el control de los impactos y en la manipulación del objeto en aquellas tareas que se desenvuelven en torno a la acción de tocar.

La caída forma parte de algunas técnicas deportivas y, en un gran número de casos, es un elemento integrante de movimientos altamente estereotipados, otras veces es el resultado de un accidente deportivo. Por el contrario, en un considerable número de prácticas deportivas en las que la lucha es un componente esencial, provocar la caída del adversario es un objetivo a conseguir y un hecho importante en cuanto a la obtención de ventajas. La caída no es un gesto estereotipado en las actividades de lucha ya que aparece sin que haya un consentimiento previo por parte del proyectado. Esto obliga a una instrucción amplia y variada que permita al alumno resolver la caída de forma rápida y eficaz.

Todos estos actos motrices se desarrollan en distancias cortas, lo que exige al alumno a adaptarse constantemente a las acciones del compañero en breves períodos de tiempo y espacio.

## ÁMBITO PSICO-AFECTIVO

El conseguir objetivos a través del contacto físico, permite descargar tensiones sobre el adversario, con sensación real de combate y lucha. Esta situación provoca insistentemente la explosión descontrolada de la agresividad favoreciendo la educación de su control. El resultado final será una liberación controlada de la carga agresiva.

La agresividad aplicada sobre un adversario puede favorecer la descarga indirecta de la tensión provocada por los conflictos internos que en la mayoría de los casos se esconden en el reino del subconsciente. Pero, remitiéndonos a lo anteriormente expuesto referente a la génesis de la conducta agresiva y a los factores favorecedores, observamos que en las actividades de lucha aparecen situaciones muy peculiares. Se producen ataques fi-

sicos responsabilizándose el alumno de la integridad de su compañero, estos ataques físicos provocan constantemente reacciones controladas de agresividad en el atacado. Si desarrollamos estas tareas bajo un clima de amistad y respeto hacia los compañeros, sin que falten en la clase las bromas y las risas, favoreciendo la distensión, posiblemente estamos consiguiendo un efecto de catarsis positiva sobre el alumno. A su vez, si hacemos uso apropiado de los conceptos anteriormente expuestos, podremos contribuir a la educación del control de la agresividad del alumno mediante la emisión de conductas incompatibles.

## UNIDADES MOTRICES LUCTATORIAS

Las UML son aquellas unidades motrices básicas de los deportes de lucha que han perdido su componente técnico deportivo conservando su potencial educativo.

Cada una de estas unidades puede ser ampliamente desarrollada para su mejor utilización, hecho que supera las pretensiones de este trabajo en el que nos limitaremos exclusivamente a citarlas y a intentar describirlas. Dos de estas unidades condicionan la aparición de las otras, a éstas las denominaremos UML PRIMARIAS. Las que aparecen como consecuencia de la aplicación de las UML PRIMARIAS las denominaremos UML SECUNDARIAS.

Las UML PRIMARIAS se desarrollan a través del acto de COGER y TOCAR. En relación al primero se organiza un grupo de UML SECUNDARIAS que son las siguientes:

- TIRAR  
Hacer fuerza para traer hacia sí o para llevar o arrastrar tras sí al adversario.
- EMPUJAR  
Hacer fuerza contra el adversario dirigida a alejarlo del que realiza la acción de empujar.
- INMOVILIZAR  
Detener el movimiento del compañero.
- DERRIBAR  
Tumbar o hacer caer al suelo al adversario.
- VOLCAR  
Invertir la posición del adversario.

Hacer que pase de posición prono a supino o viceversa.

- CAER  
Resultado de la acción de derribar.

En relación a la acción de TOCAR aparece un segundo grupo de UML SECUNDARIAS. Éstas son las siguientes:

- TOCAR puntos del adversario con parte de los miembros superiores.
- TOCAR puntos del adversario con parte de los miembros inferiores.
- TOCAR puntos del adversario con un objeto.
- EMPUÑAR  
Asir con las manos el objeto con el que se pretende tocar al adversario.
- PARAR  
Impedir con alguna parte del cuerpo el golpe del adversario, desviándolo o evitando su aproximación.
- ESQUIVAR  
Retirarse de la trayectoria del segmento u objeto que nos pretende tocar, evitando ser tocado.

Es posible establecer un control de la participación de las diferentes UML en el programa de prelucha y determinar el porcentaje de tiempo concedido a cada una de ellas mediante fichas o registros (tabla 1). Algunos de estos registros contemplan aspectos metodológicos cuyo análisis supera las pretensiones del artículo. La manipulación de estos elementos y otros que no se citan en la tabla permiten al profesor establecer las progresiones adecuadas, adaptándose al nivel del alumno y a la disponibilidad de material e instalaciones.

## CONCLUSIONES

Las tareas de lucha se desenvuelven en torno al contacto físico, este hecho implica la aparición de una serie de componentes educativos que difícilmente se presentarían en su ausencia. La notable participación del sentido del tacto y la necesidad de responder de una forma selectiva en un breve período de tiempo y espacio son dos elementos a considerar en la elaboración de programas.

Durante el desarrollo de estas tareas se da una situación de catarsis dentro de un contexto no agre-

sivo, con acciones que suponen ataque y defensa física. El modelo que presenta el profesor a los alumnos en cuanto a las conductas agresivas, así como el desarrollo de éstas en un ambiente alegre y amistoso, posiblemente favorezca el control de este tipo de conductas y compense el bombardeo de violencia al que está expuesto el niño en la sociedad actual.

El contacto físico, la caída y la necesidad de controlar la agresividad son situaciones que pueden aparecer en cualquier tipo de actividad. En la práctica deportiva aparecen con mayor frecuencia. La instrucción del alumno en este campo puede proporcionarle recursos, en algunos casos inconscientes y automáticos, que faciliten el aprendizaje de aquellas técnicas en las que el contacto y la caída aparecen de forma reiterada. La disminución del miedo ante estas situaciones y la posesión de dichos recursos en el ámbito motor puede suponer un factor de protección frente a la lesión física. En el ámbito psicoafectivo, este grupo de tareas puede llegar a favorecer el control de las reacciones agresivas que aparecen en el desarrollo de otros juegos deportivos.

Combinando adecuadamente las UML y aplicando las pautas didácticas apropiadas, no es necesario poseer una formación altamente específica en deportes de combate para poder obtener objetivos que nos proporcionen los resultados educativos más relacionados con las actividades de lucha (tabla 2).