

ACTIVITATS DE LLUITA. CARACTERITZACIÓ

Guillermo Torres Casadó
Professor de Judo. INEF Lleida.

Activitats de lluita. Caracterització

És freqüent que les activitats de lluita quedin relegades a l'oblit en la pràctica diària de l'Educació Física. Possiblement, aquest fet sigui la conseqüència de la potenciació recíproca de dos factors: la manca de documentació sobre el tema i la convicció errònia del professor de la necessitat de material i coneixements especialitzats per proposar tasques d'aquesta mena. Em proposo definir en aquest article un grup d'UNITATS MOTRIUS LUCTATORIES (UML) sorgides de l'anàlisi dels diferents esports de lluita. També pretenc caracteritzar aquest grup d'activitats des d'un punt de vista cognitiu, motriu i psicoafectiu. Per poder extreure les aportacions específiques de les activitats de lluita en el camp cognitiu, motriu i psicoafectiu i obtenir-ne les UML, és precís tractar-

les des d'una perspectiva global.

En ocupar-me de cada un dels diferents àmbits, em limitaré a exposar exclusivament aquells objectius educatius que es donen de forma notable en les activitats de lluita, que formen part integrant de la majoria d'aquestes i que, d'alguna manera, les caracteritzen. Els tres àmbits estableixen relacions diferents amb un mateix factor de la personalitat: l'agressivitat. Per comprendre millor aquest tipus de relacions és necessari dedicar unes línies a l'estudi de la conducta agressiva.

Conducta agressiva

S'han dedicat innombrables treballs a investigar aquesta conducta buscant el seu origen en l'instint (Freud), en els caràcters genètics (Johnson, 1972) i en la societat com a model de conductes (Zillman, 1978).

Entre els factors que intervenen en la gènesi d'actes violents destaquen els següents: les frustracions, el contacte amb models molt agressius i l'atac verbal i físic. Aquest darrer ha estat considerat el desencadenant més potent.

El contacte amb models agressius és un element molt important pel que fa a la influència que té sobre els criteris immadurs del nen (Estudi de Liebert i Baron, 1972). Això debilita les limitacions que el nen té per atacar o perjudicar els altres.

Quant a la frustració, sembla que no es respon sempre mitjançant manifestacions externes d'agressivitat, encara que s'ha de tenir en compte la descàrrega interna que pot comprometre l'equilibri psíquic i físic de l'individu (Kendell).

Cal destacar els següents factors d'entre els que tenen més influència sobre la conducta agressiva:

- Rebre ordres d'un superior.
- Calor molesta.
- Grau alt d'excitació fisiològica.
- Estar exposat a un soroll desagradable.
- Aglomeració.
- Foscor.

Encara que s'han realitzat molts estudis sobre l'agressió, se n'han fet pocs, en comparació, sobre el seu control. Es barregen tres estratègies per al possible control de la conducta agressiva: el càstig, la catarsi i les respostes incompatibles.

El càstig té un efecte temporal; un cop ha desaparegut el seu efecte, s'acostuma a respondre amb més agressivitat, per la qual cosa s'ha desaprobat. Els avantatges de la catarsi s' exageraren en el passat però actualment no es consideren tan eficaços com abans, essent tema de contínua discussió i estudi. En respostes incompatibles gaudeixen d'una més gran eficàcia i acceptació. Qualsevol organisme és incapaç d'emetre dues respostes incompatibles en un mateix període de temps. És impossible pensar en colpejar violentament el company mentre riem en recordar un acudit que ens ha explicat un amic durant el dinar. Dues situacions són incompatibles amb la conducta agressiva: l'humor i l'excitació sexual moderada.

Àmbit cognitiu

Els exercicis de lluita ofereixen una situació propícia per plantejar temes com l'agressivitat, el control, la por i la responsabilitat envers el company. Alhora que estudiem aquests factors, podem posar exemples d'alguns codis pacífics i de comportament intern que els practicants d'algunes disciplines de combat segueixen, de manera que presenten la lluita com un acte creatiu i no destructiu.

Adaptant-los a l'edat i al nivell de la classe, podem discutir temes com els següents:

- TEORIES I FACTORS DESENCA-
DENANTS DE L'AGRESSIVITAT.
- DIFICULTATS QUE TENIM DE
CONTROLAR ELS NOSTRES INS-
TINTS.
- NECESSITAT DE CONTROLAR
L'INSTINT AGRESSIU.

- LA POR I LES REACCIONS
AGRESSIVES.
- EL RESPECTE CAP A L'ADVER-
SARI.
- NECESSITAT DE LA COOPERA-
CIÓ MÚTUA PER A LA PRÀCTI-
CA.
- RESPONSABILITAT DE LA INTE-
GRITAT FÍSICA DEL COMPANYY.

El nen considera el professor com un superior i els missatges que aquest transmet influiran molt sobre l'alumne. El reforç de les conductes no agressives, a través de les xerrades i dels comentaris sobre el control d'un mateix i el respecte envers el company, ens permeten considerar un efecte compensador dels models agressius que la societat ofereix i, alhora, una potenciació de les restriccions del nen respecte als atacs físics i verbals, sense que tingui la sensació d'haver realitzat un acte de covardia.

Àmbit motriu

Destaquen quatre elements motrius en les activitats de lluita: el contacte, la gran participació del sentit del tacte, la caiguda i el desenvolupament de les accions en distàncies curtes.

En els altres jocs, el contacte està limitat i penalitzat perquè, de fet, no afavoreix la consecució de l'objectiu i, per tant, és evitat i apareix de forma fortuïta. En les activitats de lluita, com que és un element integrant del joc, el contacte obliga a realitzar accions coordinades sota la influència de forces externes que comprometen de forma constant el sistema d'equilibri. Cal destacar també la intervenció del sentit del tacte en aquest tipus d'activitats. A través d'ell i amb la participació d'altres òrgans sensorials, hom rep informació de la intenció, la posició i l'equilibri de l'adversari. El tacte també intervé en el control dels impactes i en la manipulació de l'objecte en aquelles activitats que es desenvolupen al voltant de l'acció de tocar.

La caiguda forma part d'algunes tècniques esportives i, en un gran nombre de casos, és element integrant de moviments molt estereotipats; altres vega-

des és el resultat d'un accident esportiu. En canvi, provocar la caiguda de l'adversari, en una gran part de pràctiques esportives en les quals la lluita és un component essencial, és un objectiu que cal assolir i un fet important pel que fa a l'obtenció d'avantatges. La caiguda no és un gest estereotipat en les activitats de lluita: apareix sense que hi hagi un consentiment previ i això comporta una àmplia i variada instrucció que permeti a l'alumne resoldre la caiguda de forma ràpida i eficaç.

Tots aquests actes motrius tenen lloc en distàncies curtes, la qual cosa exigeix que l'alumne s'adapti constantment a les accions del company en períodes breus de temps i espai.

Àmbit psicoafectiu

Aconseguir objectius mitjançant el contacte físic permet descarregar tensions en l'adversari, amb la sensació real de combat i lluita. Aquesta situació provoca insistentment l'explosió descontrolada de l'agressivitat i afavoreix l'educació del seu control. El resultat final serà una alliberació controlada de la càrrega agressiva.

L'agressivitat aplicada a l'adversari pot afavorir la descàrrega indirecta de la tensió provocada pels conflictes interns que, en la majoria de casos, s'amaguen en el regne del subconscient. Però, si ens remetem al que hem exposat anteriorment pel que fa a la gènesi de la conducta agressiva i als factors que l'afavoreixen, veiem que en les activitats de lluita apareixen situacions molt particulars. Es produeixen atacs físics i l'alumne es responsabilitza de la integritat del seu company de manera que aquests atacs físics provoquen constantment reaccions controlades d'agressivitat en l'atacat. Si desenvolupem aquestes activitats en un clima d'amistat i respecte envers els companys, i no manquen a la classe les bromes i les rialles, afavorim la distensió i possiblement estem aconseguint un efecte de catarsi positiva sobre l'alumne. Alhora, si fem un ús adequat dels conceptes que hem exposat anteriorment, podrem contribuir a l'educació del control de l'agressivitat de l'alumne mitjançant l'emissió de conductes incompatibles.

Unitats motrius lluctatòries

Les UML són aquelles unitats motrius bàsiques dels esports de lluita que han perdut el seu component tècnic esportiu i conserven el seu potencial educatiu.

Cada una d'aquestes unitats pot ser desenvolupada àmpliament per a la seva millor utilització, fet que supera les pretensions d'aquest treball en el qual ens limitarem exclusivament a anomenar-les i a intentar de descriure-les. Dues d'aquestes unitats condicionen l'aparició de les altres. A aquestes les anomenarem UML PRIMÀRIES i les que apareixen com a conseqüència de l'aplicació de les UML PRIMÀRIES, UML SECUNDÀRIES.

Les UML PRIMÀRIES es desenvolupen a través de l'acte d'AGAFAR i TOCAR. En relació a l'acció d'AGAFAR s'organitza un grup de UML SECUNDÀRIES format per:

- ESTIRAR
Fer força per atreure cap a si mateix o per portar o arrossegar darrera seu l'adversari.
- EMPÈNYER
Fer força per allunyar l'adversari de qui fa l'acció d'empènyer.
- IMMOBILITZAR
Aturar el moviment del company.
- ABATRE
Fer caure a terra l'adversari.
- TOMBAR
Invertir la posició de l'adversari. Fer que passi de posició inclinada a supina o a l'inrevés.
- CAURE
Resultat de l'acció d'abatre.

En relació a l'acció de TOCAR apareix un segon grup de UML SECUNDÀRIES:

- TOCAR punts de l'adversari amb algun dels membres superiors.
- TOCAR punts de l'adversari amb algun dels membres inferiors.
- TOCAR punts de l'adversari amb un objecte.
- EMPUNYAR
Agafar amb les mans l'objecte amb el qual es pretén tocar l'adversari.
- PARAR
Impedir amb alguna part del cos el cop de l'adversari, desviant-lo o evitant la seva aproximació.

– ESQUIVAR

Retirar-se de la trajectòria del segament o objecte que ens pretén tocar, evitant ser tocat.

És possible establir un control de la participació de les diferents UML en el programa de prelluita i determinar el percentatge de temps concedit a cadascuna mitjançant fitxes o registres (taula 1). Alguns d'aquests registres abasten aspectes metodològics, l'anàlisi dels quals supera les pretensions d'aquest article. La manipulació d'aquests elements i d'altres que no apareixen a la taula permeten al professor establir les progressions adequades, adaptant-se al nivell de l'alumne i a la disponibilitat de material i instal·lacions.

Conclusions

Les activitats de lluita es desenvolupen al voltant del contacte físic. Aquest fet implica l'aparició de tota una sèrie de components educatius que difícilment es produirien si en fos absent. La notable participació del sentit del tacte i la necessitat de respondre d'una forma selectiva en un període breu de temps i espai són dos elements que cal considerar en l'elaboració de programes.

Durant el desenvolupament d'aquestes activitats es dona una situació de catarsi en un context no agressiu, amb accions que suposen atac i defensa física.

El model, pel que fa a les conductes agressives, que presenta el professor als alumnes i el seu desenvolupament en un ambient alegre i amistós, afavoreix possiblement el control d'aquest tipus de conductes i compensa el bombardeig de violència al qual està exposat el nen en la societat actual.

El contacte físic, la caiguda i la necessitat de controlar l'agressivitat són situacions que poden aparèixer en qualsevol tipus d'activitat. Es donen amb més freqüència en la pràctica esportiva. La instrucció de l'alumne en aquest camp pot proporcionar-li recursos, a vegades inconscients i automàtics, que facilitin l'aprenentatge d'aquelles tècniques en les quals apareixen de forma reiterada el contacte i la caiguda. La disminució de la por davant d'aquestes situacions i la possessió d'aquests recursos en l'àmbit motor pot suposar un factor de protecció davant de la lesió física. En l'àmbit psicoafectiu, aquest grup d'activitats poden afavorir el control de les reaccions agressives que apareixen en el desenvolupament d'altres jocs esportius.

Combinant de forma adequada les UML i aplicant les pautes didàctiques adients, no cal tenir una formació molt específica de combat per poder obtenir objectius que ens proporcionin els resultats educatius més relacionats amb les activitats de lluita (taula 2).

Taula 1. **REGISTRES DE LES FITXES DE CONTROL PER A LES ACTIVITATS DE LLUITA.**

UML PRIMÀRIA
UML SECUNDÀRIA
MEDI EN EL QUAL ES DESENVOLUPA
DELIMITACIÓ D'ESPAIS
NOMBRE DE COMPANYYS
POSICIÓ INICIAL
OBJECTIU DE LA LLUITA
CRITERIS DE PUNTUACIÓ

Taula 2. **OBJECTIUS CARACTERÍSTICS DE LES ACTIVITATS DE LLUITA.**

ÀMBIT COGNITIU

Estudi i anàlisi de les reaccions agressives.

Estudi i anàlisi del factor por.

Estudis històrics, filosòfics, etc.

ÀMBIT MOTRIU

Familiarització i adaptació a les situacions de contacte físic.

Desenvolupament d'una capacitat de resposta motriu adaptada a breus períodes de temps i espai.

Educació de la caiguda.

Educació del sentit del tacte.

ÀMBIT PSICOAFECTIU

Catarsi.

Control de l'agressió.

Disminució del factor por en situacions de contacte físic i caiguda.

Cooperació amb l'adversari per l'aprenentatge.

Responsabilitat de la integritat física de l'adversari.

Augment del nivell de seguretat en un mateix.

POSSIBLES TRANSFERÈNCIES

Facilitar l'aprenentatge d'aquelles tècniques en les quals el contacte físic i la caiguda apareixen amb freqüència.

Afavorir el control de l'agressivitat.

BIBLIOGRAFIA

OLIVERAS, J. i col. Programas y contenidos de E.F. Deportiva en BUP Y FP. Capítol IV: *La enseñanza de los deportes individuales*. Editorial Paidotribo, S. A., 1988.

PETIOT, Georges. *Le Robert des Esports*. Editorial Le Robert S.A., 1982.

Enciclopedia Salvat de los Deportes. Volum 7 i 8. Salvat ED, 1976.

CASARES, Julio. *Diccionario ideológico de la lengua española*. Editorial Gustavo Gili, S. A. Barcelona, 19785.

BARON/BRYRNE/KANTOWITZ. *Psicología. Un enfoque conceptual*. Nueva editorial interamericana. México, 1982.

VALLEJO/BULBENA/GONZÁLEZ/GRAU/POCH/SERRALLONGA. *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. Editorial Salvat. Barcelona, 1986.

Revista de educación física. SIQUIER, Santiago. *El factor miedo en el aprendizaje de tareas motrices*. Núm. 15, 1987.

BERNARDOS, Carlos i USERO, Francisco. *Rugby básico*. Editorial Alhambra, S.A., 1988.
