

DEPORTES DE COMBATE Y LUCHA: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL Y PEDAGÓGICA

Josep Ll. Castarlenas Llorens.
Licenciado en Educación Física.

Introducción

Los deportes de combate y lucha tal vez son de los que tienen mayor tradición en todas partes. A pesar de esto, siempre han estado vinculados a ciertas condicionantes debido a la violencia aparente que comportan. Esto ha hecho que en muchas ocasiones hayan sido vetados y rechazados por muchas esferas sociales, entre las cuales podemos destacar los pedagogos y educadores físicos, que a veces por miedo, y a veces por desconocimiento, no se han atrevido a integrar estas actividades dentro de sus programas. Este artículo intenta dar una visión concreta de algunos aspectos genéricos de estos deportes, en un intento de llegar a su esencia y de ella abstraer las posibilidades educativas que nos ofrecen estas actividades dentro del marco educativo. También trata de contribuir al desarrollo de una nomenclatura genérica, adaptada para los deportes de lucha y combate, que sirva para identificar acciones y situaciones que son iguales en todos estos deportes. Esta es una labor nueva en este campo, pero no en los deportes colectivos, los cuales sí cuentan con un léxico específico para sus acciones tácticas comunes.

Deportes de combate y lucha

Definimos los deportes de combate y lucha como “deportes en los que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer. La forma cómo se consigue la victoria es lo que diferencia cada modalidad respecto de las demás. Sea como fuere, ha sido y es una actividad tradicional en muchas culturas” (1).

De esta definición se desprenden tres características importantes que otorgan a este grupo de deportes una identidad propia, que las diferencian de las demás, tanto desde el ámbito psicomotriz, como el histórico y el sociológico.

A nivel psicomotriz, el hecho de que la interacción se produzca entre dos adversarios, tiene una serie de consecuencias especiales y únicas que detallamos a continuación:

- Es necesaria una atención permanente por parte de los practicantes, ya que en todo momento cada uno es el único responsable de sus acciones, a diferencia de los deportes colectivos, en los cuales a veces la responsabilidad es compartida.
- Tiene que existir un flujo constante de información del mecanismo

perceptivo al mecanismo de decisión, ya que cualquier variación de posición, situación, nivel de contracción-relajación, etc. del adversario puede condicionar la respuesta ideal a ejecutar.

- Es preciso también una disposición especial del feed-back de la ejecución y del resultado, ya que, en función de estos dos, en las acciones siguientes se tendría que actuar de forma muy diferente.

- Todas estas características anteriores implican que, a nivel psicológico, se debe hacer un esfuerzo muy considerable de concentración para poder ser eficiente en las acciones motrices a llevar a cabo en los deportes de combate.

En el aspecto histórico, podemos constatar que casi todas las culturas han tenido un tipo de lucha propio y autóctono que forma parte del folclore y de las costumbres del país. Así, por ejemplo, tenemos culturas como la japonesa donde actualmente la práctica del *Sumo* constituye un acontecimiento que va mucho más allá de lo que puede ser una confrontación deportiva normal. Lo mismo pasa en Corea con el *Tae Kwondo* o en las Islas Canarias con las “Luchadas”. No obstante, en el aspecto sociológico-

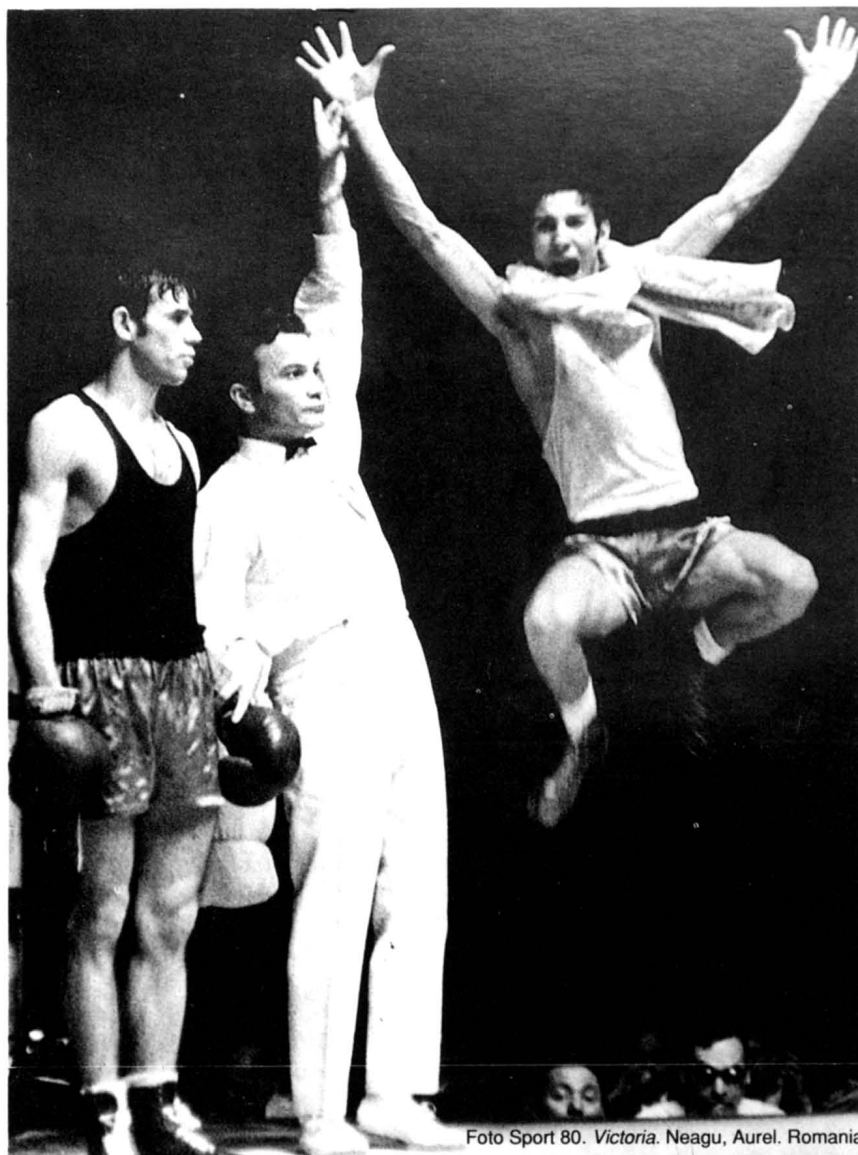


Foto Sport 80. Victoria. Neagu, Aurel. Romania.

co los deportes de combate constituyen un fenómeno especial, ya que como se desprende del estudio de P. Parlebas, en su libro *Perspectivas para una Educación Física moderna* (2), este tipo de prácticas siempre

ha estado adscrito a clases sociales muy concretas en función de parámetros como la distancia de guardia o el uso o no de material. También, últimamente se puede observar que ha habido un importantísimo incre-

mento de escuelas de defensa personal, Kárate, Ninjitsu, Jiu-jitsu, etc., dentro de las cuales se inscribe cada día un numeroso grupo de practicantes que con la práctica de esta actividad busca finalidades que van mucho más allá de lo que es la pura práctica deportiva y están más ligadas a cuestiones de "moda", auto-defensa o curiosidad.

Deportes y actividades de combate y lucha en el marco escolar

Todo lo que implica lucha o confrontación directa entre dos adversarios ha sido algo olvidado y rechazado por los profesores de educación física porque como contenido puede parecer de entrada peligroso o poco educativo. A todo esto hay que añadir una manifiesta falta de bibliografía de donde poder sacar información sobre estos contenidos.

A continuación exponemos de forma concreta una síntesis de las posibilidades didácticas que nos ofrecen estas actividades, las cuales tendrían que incorporarse, sin duda, a los programas de educación física, porque, evidentemente, constituyen una parcela importante del amplio abanico de posibilidades motrices que configura la educación física como la asignatura que se ocupa del desarrollo de la motricidad.

1. Objetivos.

Los objetivos que detallamos a renglón seguido son, según nuestro parecer, exclusivos y específicos de estos deportes y, por lo tanto, el rasgo diferenciador respecto a todas las demás actividades propias de la educación

Cuadro 1. SÍNTESIS DE LAS POSIBLES ACCIONES Y SITUACIONES PROPIAS DE LOS DEPORTES DE COMBATE Y LUCHA.

ACCIONES MOTRICES GENÉRICAS			
(tensar, empujar, inmovilizar, proyectar, golpear, esquivar...)			
ACCIONES MOTRICES CODIFICADAS			
JUDO	ESGRIMA	KÁRATE	LUCHA
o soto gari ashi barai seoi nague kesa gatame		ushiro geri riken neko ashi mae geri	killet roda enrera molí “sarma”
RECURSOS DIDÁCTICOS:			
- SITUACIONES DE CONFLICTO DELIMITADO		- SITUACIONES EN LAS QUE LA SOLUCIÓN MOTRIZ POSIBILITA LA EJECUCIÓN DE UNA ACCIÓN CODIFICADA	
- SITUACIONES DE CONFLICTO TOTAL			
JUDO	ESGRIMA	KÁRATE	LUCHA
randori	asalto	kúmite	combate

en tres grandes grupos o áreas: psicomotrices, afectivos y cognitivos.

-Objetivos psicomotrices:

- El alumno ha de ser capaz de saber imitar patrones motores estereotipados específicos de lucha, para que puedan éstos ser aplicados en situaciones de conflicto.
- El alumno ha de ser capaz de saber modificar estos patrones en función de sus posibilidades físicas.
- El alumno ha de ser capaz de discriminar las situaciones para poder

aplicar en cada una de ellas el patrón motor más adecuado.

- El alumno ha de saber adaptar su respuesta motora a las diferentes variaciones de conducta del adversario.

-Objetivos afectivos:

- El alumno tiene que implicarse en la actividad obligatoriamente, mientras que en los deportes colectivos la participación de un sujeto a veces no se nota.
- El alumno ha de saber alcanzar in-

dividualmente el resultado, sea éste bueno o malo; en los deportes colectivos el resultado se comparte con los compañeros de equipo y la sensación de victoria o derrota no es, por lo tanto, tan profunda como en los deportes individuales de adversario.

- El alumno debe adquirir un compromiso de respeto hacia el adversario, ya que a causa de la confrontación directa se pueden desencadenar situaciones comprometidas que se han de saber asumir y resolver.



- El alumno ha de conocer sus posibilidades para con los demás en este terreno y asumirlas con todas las consecuencias durante el desarrollo de las actividades.

-Objetivos cognitivos:

- El alumno puede conocer tradiciones de otras culturas y experimentarlas de manera práctica (por ejemplo: hacer "Luchadas").
- El alumno puede probar conceptos físicos como el desequilibrio, el reequilibrio...
- El alumno ha de ser capaz de extrapolar o transferir a otros deportes las sensaciones y conocimientos adquiridos en esta área.

2. Estructuración de los contenidos en función del desarrollo psicofísico del niño.

La lucha como confrontación directa entre dos adversarios no es susceptible de aprendizaje, porque es en sí una conducta totalmente innata. Dicho esto, podría parecer a priori una contradicción querer "enseñar a luchar", pero nuestro objetivo es enseñar unas técnicas, unas normas y unas reglas que hacen de la lucha o el combate un deporte o una actividad codificada.

Para estructurar los contenidos recurriremos, en primer lugar, a una clasificación de éstos y a las etapas de formación psicofísica del niño, para

poder adaptar cada uno de los contenidos a las etapas de desarrollo más adecuadas.

-Etapas de formación psico-física del niño:

No podemos olvidar que la enseñanza a la que hacemos referencia va dirigida a los niños, lo cual hace necesario adaptar sus contenidos y su metodología a las circunstancias concretas de su proceso madurativo, tanto físico como psíquico. Amparándonos en diferentes estudios, distinguiremos cinco etapas de formación psico-física en el niño:

1. De 6 a 9/10 años.
2. De 10 a 13 años.

Ejemplo 1: "ESTE ES NUESTRO CÍRCULO".

Objetivo: aprender a tensar y empujar.

• Situación inicial:

- Grupos iguales (3 contra 3).
- Se delimita un círculo.

• Desarrollo del juego:

- Los dos equipos se sitúan en el interior del círculo y empujan con las manos cruzadas detrás de la espalda a los jugadores del equipo contrario hasta sacarlos del círculo.

• Gana:

- El equipo que consiga sacar antes a los jugadores del equipo contrario.

• Normas:

- Sólo se puede empujar con la parte superior del cuerpo.
- No se puede tirar al suelo a los jugadores del equipo contrario ni utilizar las piernas.

1. Acciones motrices genéricas:

Son las acciones más puras y esenciales de la lucha y el combate, salvando las diferencias en el uso o no de material y en si el objetivo final es golpear, proyectar o inmovilizar, estas acciones son casi comunes a todas las especialidades, precisamente por este motivo las llamamos *genéricas*.

Dentro de este grupo incluimos acciones como: tensar, empujar, desequilibrar, inmovilizar, voltear, tocar, golpear, esquivar, volcar...

Todas estas acciones están implicadas siempre en cualquier situación que comporte lucha, aunque mezcladas y sin orden. No obstante, se pueden abstraer de estas situaciones y trabajarlas de forma aislada, lo cual es conveniente hacerlo sobre todo en la etapa de 6 a 10 años, edad en la que no es recomendable especializar en

técnicas específicas de deportes concretos y sí lo es, en cambio, hacer un trabajo genérico de base que pueda tener una transferencia positiva en períodos superiores cuando se busque la especialización.

La forma de trabajar estas acciones es en base al JUEGO, pero éste no ha de ser exclusivamente de uno contra uno (situación típica de lucha y de los deportes de adversario) sino que también puede hacerse en grupos o equipos (ejemplo 1), lo cual, en estas edades, hace que el niño no se sienta tan solo ante el hecho de tener que enfrentarse a otro.

2. Acciones motrices codificadas:

Estas acciones son específicas de cada deporte; son formas de proyectar, inmovilizar, golpear o tocar concretas, por ejemplo, el "o soto gari"

3. De 14 a 16 años.
4. De 17 a 18 años.
5. De 19 en adelante.

-Estructuración de los contenidos:

Estructuramos los contenidos alrededor de cinco grandes grupos de acciones y situaciones motrices, las cuales poseen unos rasgos diferenciales lo suficientemente significativos como para no ser considerados dentro de los mismos grupos. Son los siguientes:

1. Acciones motrices genéricas.
2. Acciones motrices codificadas.
3. Situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una técnica codificada.
4. Situaciones de conflicto delimitado.
5. Situaciones de conflicto total.

Cuadro 2. EDAD A LA QUE CORRESPONDE INTRODUCIR CADA UNO DE LOS CONTENIDOS PROPUESTOS.

SITUACIONES Y ACCIONES	EDAD
Acciones motrices genéricas	Fundamentalmente en el período de 6 a 10 años.
Acciones motrices codificadas	En función de la dificultad que comporte su ejecución. Pero fundamentalmente a partir de los 10 años.
Situaciones de conflicto delimitado	A partir de los 10 años.
Situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una acción codificada	Fundamentalmente a partir de los 12-13 años.
Situaciones de conflicto total	Con la limitación de la dificultad, a partir de los 6 años.

TIPO DE ACCIÓN O SITUACIÓN	ACTUACIÓN DEL ADVERSARIO	TIPO DE APRENDIZAJE QUE FACILITA
Acción motriz codificada	Colabora con el ejecutor	En base al modelo
Acción motriz genérica	Depende de la actividad propuesta	Autoadaptativo
Situación de conflicto delimitado	Ofrece una resistencia unidireccional	Semiadaptativo
Situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una acción codificada	Ofrece una resistencia mínima y unidireccional	Semiadaptativo
Situaciones de conflicto total	Ambos ofrecen resistencia y con mucha intensidad	Autoadaptativo

Sobre cual es la edad más indicada para enseñar las técnicas en la iniciación deportiva se ha escrito mucho y existen diversas teorías al respecto. En el caso de los deportes que nos ocupan, resulta evidente que, como mínimo, es necesario un cierto nivel de fuerza y de condición psicomotriz, y además un cierto bagaje de acciones motrices genéricas para poder ser capaz de ejecutar alguna de estas acciones. No obstante, la familiarización con estas acciones se puede realizar en cualquiera de los períodos citados, siempre que se tenga en cuenta que el grado de dificultad de las técnicas estará en función de los siguientes parámetros:

- Número de grupos musculares implicados en la acción.
- Nivel de fuerza necesario para ejecutar la acción, en relación directa con el peso del compañero.
- Número de acciones genéricas a coordinar en el gesto.

```
graph TD; SA[SUJETO ACTIVO] --> A1[Intenta solucionar la situación-problema planteada]; A1 --> A2[Intenta ejecutar una técnica codificada]; A2 --> SP[SITUACIÓN-PROBLEMA]; SP --> SP; SP -.-> A3[Ofrece una resistencia mínima a la solución]; A3 --> SP; SP --> SPAS[SUJETO PASIVO]; SPAS --> A3;
```

- Nivel de resistencia opuesta por el adversario.

Para proponer la ejecución de una acción de éstas a jóvenes, se tendría que analizar la tarea y hacerla lo más asequible posible jugando con los parámetros citados.

3. Situaciones en las que la solución motriz posibilita la ejecución de una técnica codificada:

Estas situaciones están abstraídas de las *situaciones de conflicto total* de determinadas luchas o deportes de combate concretos; se plantean de forma aislada y en función de la eficacia de la solución se podrá o no aplicar una técnica codificada. Por ejemplo, en Judo, para inmovilizar es preciso tener al adversario boca arriba y, por lo tanto, si está boca abajo se le tendrá que voltear; en este caso, tener que voltearlo sería la solución motriz que nos permitiría resolver esta situación y, posteriormente, poder inmovilizar. Siguiendo con el mismo ejemplo del Judo, es evidente que para poder proyectar con una acción motriz codificada antes se ha de tener la presa adecuada, por lo tanto ésta sería la situación a resolver previamente a la ejecución de la técnica. En la mayoría de las disciplinas de lucha o combate, estas situaciones de las que hablamos tienen codificadas la forma de resolverlas, a pesar de esto no las ubicamos dentro del grupo de *acciones motrices codificadas* porque a diferencia de éstas las soluciones a estas situaciones no implican poder vencer un combate y en cambio la aplicación de una técnica sí.

A pesar de que existan formas estereotipadas de resolver estas situaciones, no pensamos que la enseñanza en base al MODELO sea la única opción

posible para transmitir estos contenidos, sino que creemos más adecuados los sistemas de enseñanza basados en la RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, ya que éstos desvelan la creatividad y facilitan que las soluciones a las situaciones planteadas sean el fruto de un proceso de razonamiento. Si el objetivo del aprendizaje es la competición, y por lo tanto el rendimiento, no podríamos hacer extensiva la afirmación anterior porque, como señala Sánchez-Bañuelos, "Cuando para la consecución del objetivo previsto el rendimiento de la ejecución motriz es indispensable, la reproducción de este modelo por parte de los individuos resultará ineludible, tal es el caso del deporte*" (3).

Según nuestro parecer, la edad más adecuada para comenzar a trabajar estos contenidos de forma específica es a partir de los 12-13 años, etapa en la que ya hay un cierto nivel de conocimientos sobre técnicas y acciones motrices básicas y en la que además el alumno ya ha de tener una mínima capacidad para poder razonar problemas motrices de estas dimensiones.

4. Situaciones de conflicto delimitado:

Estas situaciones, como las anteriores, son también un intento de parcelar la situación de lucha total, pero con la diferencia de que en éstas los dos participantes pueden actuar y lo que se limita son las acciones que se han de llevar a cabo. Es, fundamentalmente, otro recurso didáctico, el objetivo del cual es intentar fijar el aprendizaje de unas técnicas concretas. Por ejemplo, en kárate, para fijar el aprendizaje del "atemi" de pierna frontal haríamos "kúmite", permitiendo únicamente esta acción, y en judo para

fijar las barridas haríamos "randori", permitiendo solamente barrer.

El período a trabajar en base a estos contenidos tendría que coincidir, consecuentemente, con el de especialización deportiva, y esto estaría en función de las directrices pedagógicas tomadas por la escuela, club... A pesar de todo esto, pensamos que es un trabajo indicado para períodos a partir de los 14 años, aproximadamente.

5. Situaciones de conflicto total:

Son las situaciones de competición estándar de cada una de las modalidades; la diferencia entre unas de otras es el reglamento; la posibilidad de ejecutar unas determinadas acciones u otras.

A nuestro entender, es la actividad más motivadora de todas las que aquí hemos planteado, el equivalente a jugar un partido en los deportes colectivos o a hacer una carrera en atletismo. Por este motivo se han de introducir desde el primer momento que se programa una unidad didáctica de lucha, pero adaptando a las edades correspondientes los elementos reglamentarios, técnicos y tácticos adecuados.



NOTAS

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

(2) PARLEBAS, P., *Perspectivas para una Educación Física moderna*, Uniesport Andalucía, Junta de Andalucía, 1987.

(*) Pensamos que en este caso el autor hace referencia al deporte-competición y no al deporte educativo.

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

BIBLIOGRAFÍA

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 de Andalucía, 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. y otros, *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.
