

LES UNITATS MOTRIUS BÀSIQUES LUCTATÒRIES I LA SEVA APLICACIÓ A L'EDUCACIÓ FÍSICA*

*Guillermo Torres,
Professor de Judo, INEFC-Lleida.*

Les activitats luctatòries en el context de l'educació física

Sovint, a la piscina, a la platja, al pati i fins i tot als llocs més insòlits, som espectadors d'escenes innocents de lluita. Joves adversaris forcegen entre crits i rialles. Possiblement no saben que el que per a ells no és més que un joc, per als seus antecessors va ser un dels pilars de subsistència.

Seria difícil dilucidar si abans va ser el joc o la necessitat. Del que no és difícil cerciorar-se és que les lluites van ser les protagonistes principals durant un llarg període de la història, i que avui han quedat relegades majoritàriament al patrimoni cultural dels pobles i als esports de combat.

El desenvolupament tecnològic i la seva influència en les estructures internes dels exèrcits, han anat separant progressivament els diferents tipus de lluita de la seva aliada fidel, la guerra. Es produeix, com a conseqüència, un desplaçament d'aquestes al terreny

cultural i esportiu on sofriran modificacions importants.

El contingut sòcio-motriu d'aquestes activitats culturals i esportives pot ser explotat des d'un punt de vista educatiu. Les activitats luctatòries poden així incloure's en els programes d'educació física escolar, extraescolar, iniciació esportiva i esbarjo, contribuint d'aquesta manera a l'educació integral de l'alumne.

A la pràctica, la falta d'estructuració i sistematització de les activitats luctatòries converteixen les seves possibilitats educatives en un potencial latent però inexplorat. Aquesta falta d'informació estructurada genera tres situacions que possiblement influeixen en el professor quan escull les activitats amb les quals pretén aconseguir els objectius que s'ha proposat. Aquestes tres situacions són:

La sobrevaloració d'un risc que amb una metodologia adequada es redueix al que cal esperar en les activitats corporals més freqüents.

La creença errònia de la necessitat de materials, instal·lacions i coneixements especialitzats per proposar activitats luctatòries.

L'absència d'activitats luctatòries organitzades en els programes d'educació física i d'iniciació esportiva.

Classificació de les activitats luctatòries

Basant-nos en la classificació de Parlebas i centrant-nos en les variables adversari-company, podem generar nombroses situacions bàsiques de lluita on es facin servir com a recursos principals les unitats motrius luctatòries (UML).

Les activitats d'agafar i tocar es poden estructurar en base al fet que es desenvolupin amb adversari i company (AC), amb adversari sense company (AC) o aquelles en les quals l'adversari passa a ser company durant el joc o viceversa ($A \leftrightarrow C$).



En les activitats que es generen entorn a l'acte d'agafar, els motius de la lluita se centren a conservar l'equilibri, a desequilibrar l'adversari, a conservar o posseir un espai, a immobilitzar l'adversari o a posseir o transportar un objecte. En les del segon grup, les activitats de tocar, es pretén contactar amb l'adversari sigui amb un objecte o amb el mateix cos mitjançant els membres superiors, inferiors o tots dos.

Dins d'aquesta estructura, les activitats poden adquirir una dimensió diferent segons el medi on es desenvolupin i si conservem o alterem l'equitat numèrica. En el quadre 1 hi ha integrades totes aquestes variables les quals, segons com siguin combinades, generen els diferents marcs de lluita.

Unitats motrius lluctatòries

En qualsevol pràctica esportiva podem distingir esquemes motors estàtics i dinàmics, tots dos producte de l'aprenentatge. Els esquemes motors estàtics precedeixen l'aprenentatge dels dinàmics, aquests últims utilitzen un programa de base sobre el qual s'estableixen modificacions quasi instantànies en funció de la necessitat imposada pel medi, l'adversari o el company. L'alumne percep, decideix i executa. Les activitats de lluita necessiten esquemes amplis de percepció, de decisió i d'execució per respondre constantment a la incertesa creada per l'adversari. Si bé això és aplicable a l'habilitat esportiva, també es poden aplicar aquests conceptes sobre els esquemes bàsics de moviment que es generen en les activitats

de lluita, gestos que anomenarem UML.

Les UML, les podem definir com aquells actes motrius que han perdut el component específic propi de la tècnica dels esports de lluita conservant el seu potencial educatiu. A partir de les UML *primàries*, agafar i tocar, es generen les UML *secundàries* (quadre 2). Cadascuna d'elles serà comentada posteriorment.

Caigudes

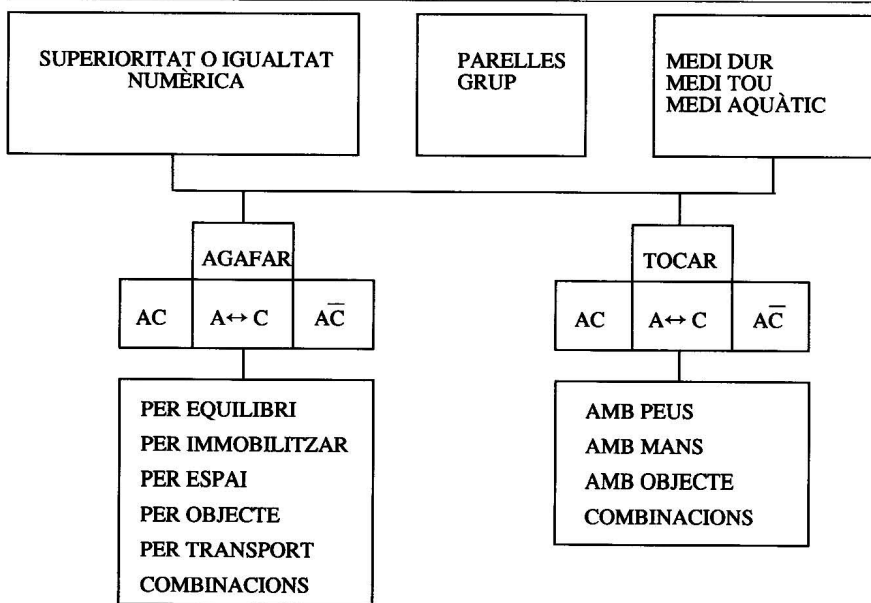
L'educació de la caiguda és imprescindible en l'estudi de les activitats lluctatòries. Precedeix la pràctica d'aquelles tasques basades en l'acte d'agafar l'adversari per provocar la seva caiguda. No obstant això, la caiguda no és un patrimoni exclusiu de la lluita. Aquesta situació de desequilibri, sigui com a acte programat i voluntari o com a fet imprevisible, és una constant en la pràctica de l'activitat físico-esportiva.

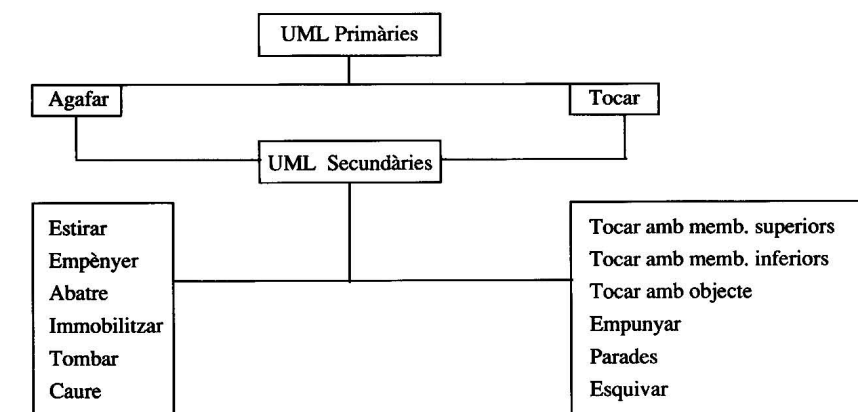
Podem establir quatre grans grups de caigudes en funció de la imprevisibilitat i la participació d'un company o d'un adversari en la seva execució, aquests grups són:

- Caigudes individuals voluntàries
- Caigudes individuals involuntàries
- Caigudes provocades per un company
- Caigudes provocades per un adversari

Les caigudes individuals involuntàries són les caigudes accidentals que poden ocórrer en qualsevol activitat. Les caigudes provocades per un adversari, són caigudes pròpies de les activitats de lluita. El resultat obtingut en aquests grups i especialment en aquest últim, depèn de la ràpida inte-

Quadre 1. CLASSIFICACIÓ DE LES SITUACIONS DE LLUITA



Quadre 2. UNITATS MOTRIUS LUCTATÒRIES


gració de les percepcions per respondre amb solucions motrius satisfactòries. Aquesta percepció, integració i resolució estarà, en part, condicionada per un entrenament previ progressiu i variat. L'entrenament es farà en una primera fase amb caigudes voluntàries i provocades per un company amb el consentiment del caigut, ha de ser progressiu per evitar l'aparició de lesions i del factor por. Aquesta reacció de por es dona sovint davant del fet de caure, i és en molts casos la causa del rebuig de certes tasques motrius, cosa que limita l'aprenentatge i l'execució d'aquestes. La por contribueix al fet que aparegui la lesió, i alhora, s'autopotencia creant un cercle tancat.

Aquest mecanisme complica la situació i causa aversions posteriors en l'alumne que l'allunyen de qualsevol activitat que impliqui d'una manera o altra el risc de caure.

Una altra classificació de les caigudes, molt útil des del punt de vista pràctic, és aquella que les agrupa en

funció de la direcció que segueix el cos en caure. Apareixen sota aquest criteri diversos grups de caigudes susceptibles cadascun d'ells de ser tractat per la classificació anterior, aquests són:

- Caigudes al davant
- Caigudes al darrere
- Caigudes laterals
- Caigudes cap endavant

Si analitzem des d'un prisma biomecànic amb pretensions didàctiques el fet de caure, observem tres factors que hi destaquen:

- l'altura de la caiguda
- la posició final del cos
- el medi en el qual impacta

Aquestes tres variables poden ser manipulades pel professor en la construcció de les tasques. L'altura i la duresa del medi són inversament proporcionals, com més duresa menor altura i com més altura menor duresa. La posició que adopta el cos en la fase inicial i aèria determinen la posició final d'aquest. Les diferents accions musculars que es realitzin durant aquesta

acció, determinaran la intensitat del xoc. Així doncs, augmentar el fregament mitjançant rodaments, augmentar la superfície de contacte per distribuir l'impacte, descarregar energia mitjançant el copeig previ amb una part resistent del cos o protegir zones anatòmiques delicades de la superfície de contacte, són estratègies per tal d'evitar la lesió i gaudir d'aquest acte motriu tan peculiar.

Aquesta breu anàlisi no és gratuïta. Ens permet d'obtenir una sèrie de consideracions que ens suposaran una ajuda valiosa a l'hora de proposar tasques que instrueixin els nostres alumnes en la resolució d'aquesta unitat motriu (quadre 3).

Estirar i empènyer

Estirar i empènyer són dues unitats motrius implicades pràcticament en tots els gestos que es generen en els esports de combat basats en l'acció d'agafar. Estirem l'adversari quan l'acostem al nostre cos i, en canvi, empenyem l'adversari quan li'n separem.

Abans d'aplicar estirades o empentes sobre l'adversari és indispensable imposar un lloc on agafar-lo. En aquest capítol presentem quatre tipus d'agafades:

- Agafada per les mans
- Agafada pel damunt del centre de gravetat
- Agafada mixta
- Agafada per sota del centre de gravetat

La manera com agafem l'adversari determina en part les accions que podem realitzar amb aquest. Cada una de les agafades ofereix una sèrie d'avantatges i d'inconvenients. Aga-



Quadre 3. CONSIDERACIONS EN EL PLANTEJAMENT DE TASQUES AMB CAIGUDA

Plantejar tasques molt variades

- Variar alçada
- Variar superfícies
- Variar velocitat
- Variar zona de contacte del cos

Emprar recursos d'esmortiment

- Colpejar la superfície
- Rodar
- Augmentar superfície de contacte

Evitar els contactes perillosos

- Cap
- Rigidesa de membres superiors
- Rigidesa de membres inferiors

Disminuir el factor por

Progressió lenta i correcta

Adaptar alçada, velocitat i zona de contacte a la superfície i el nivell de l'alumne.

Seguir el següent ordre en el plantejament de tasques:

- Primer caigudes individuals voluntàries
- Segon caigudes provocades per company amb consentiment
- Tercer caigudes provocades per adversari sense consentiment

far per les mans permet mantenir una distància de càrrega més gran però limita molt els tipus de forces que podem aplicar sobre el nostre adversari. L'agafada pel damunt del centre de gravetat és la que ofereix més possibilitats quant a dirigir les forces que van de dalt a baix i en direcció transversal, alhora que afavoreix la utilització de les cames com a element d'atac i defensa. L'agafada per sota

del centre de gravetat ofereix més possibilitats perquè l'aplicació de forces es dirigeix de baix a dalt però limita la mobilitat de les cames. Finalment, l'agafada mixta es troba en un punt intermedi respecte de les que hem esmentat anteriorment.

Si analitzem les diverses tècniques dels diferents esports de lluita la unitat motriu primària dels quals és la d'agafar l'adversari, observem que no

són més que aplicacions sofisticades de l'acte d'estirar i d'empènyer. Quan aquestes dues unitats motrius secundàries s'ordenen en l'espai i el temps de forma sincronitzada amb l'objectiu de fer caure, immobilitzar, estrangular o provocar una luxació a l'adversari generen una tècnica esportiva.

Aquest article no pretén mostrar cap tècnica esportiva, sinó una sèrie d'elements que permetin al professor confeccionar exercicis que no requereixin aprenentatges gaire complexos però que no per això deixin de ser interessants des del punt de vista educatiu. Aquests exercicis permeten que l'alumne experimenti tota una sèrie de sensacions que li aportaran una informació canalitzada especialment a través del sentit del tacte i, amb menor rellevància, pel de la vista. Les sensacions seran integrades per l'alumne i aquest cercarà respostes motrius efectives en funció de la situació. En aquest cas concret les respostes es regiran per estirades i empentes aplicades sobre l'adversari per aconseguir desplaçar-lo, treure'l o posar-lo en un espai i posseir o desplaçar un objecte.

Aquestes unitats motrius com que no porten implícita la caiguda ens permeten treballar en superfícies dures, amb la qual cosa poden oferir a l'alumne situacions de lluita sense que necessiti materials i equipaments especials. A més, aquestes són idònies per proposar tasques de tipus catàrtic. Tasques en les quals es cridi, s'intercanviïn insults, es facin contraccions violentes contrastades amb la relaxació total, etc. Aquesta indoneïtat ve donada perquè amb un bon plantejament es pot aconseguir que l'alumne descarregui de forma des-

controlada l'agressivitat mitjançant estirades i empentes sense que això comporti cap perill. Aquesta situació és menys controlada en el moment en què hi intervenen les caigudes i impensable amb les tasques que es desenvolupen al voltant de l'acte de tocar.

En el quadre 4 es mostra una seqüència d'accions pròpies dels exercicis d'estirar i d'empènyer. Aquesta seqüència pot servir com a punt de referència al professor per a la confecció d'exercicis.

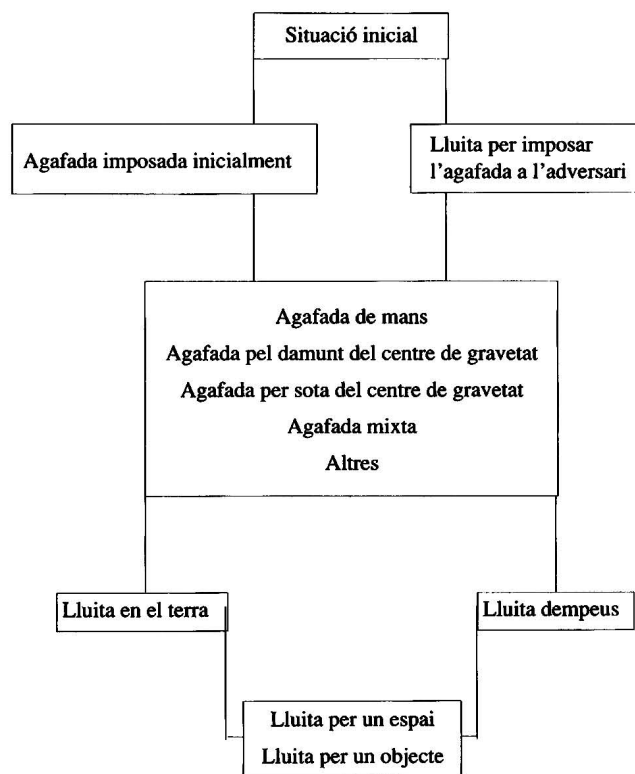
Immobilitzar i tombar

Immobilitzem l'adversari quan bloquegem els seus moviments. Aquesta unitat motriu es desenvolupa preferentment en les lluites al terra. A la majoria dels casos les estirades i les empentes van encaminades a obtenir un avantatge sobre l'adversari per mantenir l'esquena d'aquest en contacte amb la superfície.

Gairebé tots els esports d'agafar tenen desenvolupat aquest grup de tècniques per a les lluites que es fan al terra. Juntament amb les maneres de tombar formen la base fonamental sobre la qual es potenciaran unes altres tècniques pròpies d'alguns esports de combat com les estrangulacions i les luxacions.

Tombar, suposa invertir la posició de l'adversari. Si es troba en estesa prona passar-lo a estesa supina i viceversa. Aquesta unitat motriu, igual que la d'immobilitzar, es du a terme preferentment en les lluites al terra. Està associada a l'acció d'immobilitzar perquè sovint l'adversari adopta la posició inversa a la que pretenia el seu oponent per immobi-

Quadre 4. SEQUÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS D'ESTIRAR-EMPÈNYER



litzar-lo. Aquestes posicions en la majoria dels casos es corresponen amb les d'estesa supina o les d'estesa prona.

Tots dos grups es poden desenvolupar en superfícies dures i toves. No obstant això, en cas que es practiquin en superfícies dures, és aconsellable fer servir genolleres i colzeres com a protectors d'aquestes zones de recolzament i roçament.

Aquestes activitats ens ofereixen les mateixes característiques que les que es basen exclusivament en l'acte d'estirar i d'empènyer respecte a la possi-

bilitat de plantejar tasques catàrtiques. La seva execució no comporta riscos tot i que s'hi apliquin forces de manera intensa i descontrolada.

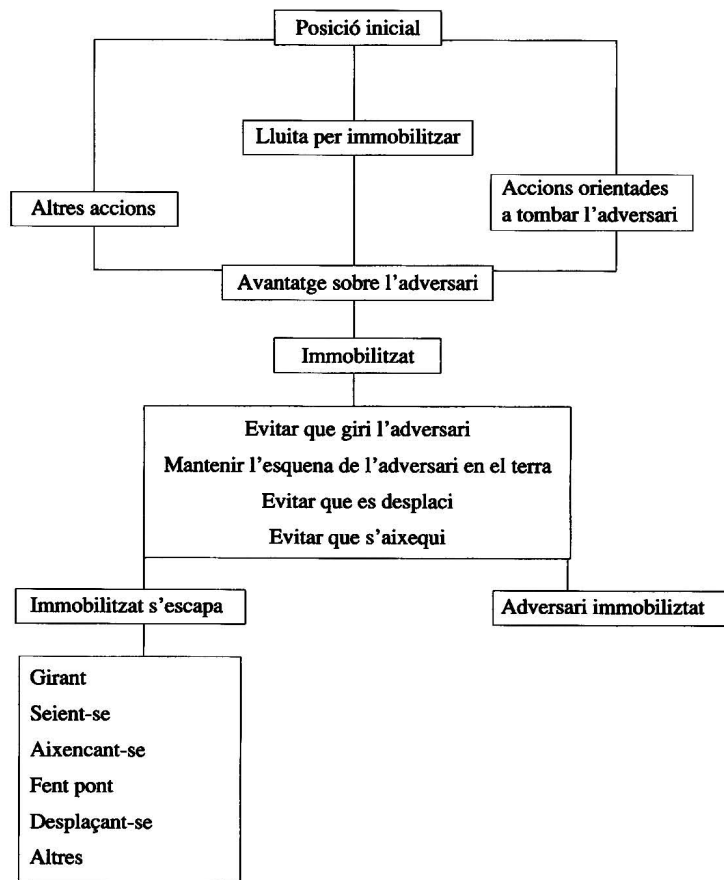
Fer caure

Les accions de fer caure, tot i que s'executen principalment des de la situació en la qual els dos adversaris estan drets, també es dona en situacions en les quals un dels adversaris és dret i l'altre al terra.

L'objectiu se centra sempre a provo-



Quadre 5. SEQÜÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS D'IMMOBILITZAR I TOMBAR



car la caiguda d'aquest, cosa que ens obliga a treballar simultàniament amb aquesta unitat. Quan proposem lluites per fer caure, els adversaris intenten fer-se perdre mútuament l'equilibri, i experimenten els nivells màxims de dificultat en l'execució de les caigudes. Les caigudes que hi tinguin lloc no seran desitjades. El caigut haurà de solucionar aquest problema en un període de temps breu i amb prou efica-

cia per evitar un impacte desagradable. Els alumnes que cauen d'aquesta manera, hauran de resoldre caigudes provocades per un adversari. Si comparem les caigudes amb la resta d'unitats motrius lluctatòries, hem d'assenyalar l'exigència de patrons més fins per part de l'alumne. Convé, per tant, treballar les diverses fases de la caiguda: l'agafada, el desequilibri i l'execució. Convé, també,

treballar-les amb desplaçaments i sense.

Algunes formes de caiguda es poden executar a través dels diferents tipus d'agafades: pel damunt del centre de gravetat, per sota del centre de gravetat i mixta.

Cal que l'alumne practiqui les caigudes sense resistències de part del company. Cal que aprengui a executar-les amb companys que hi col·laboren, per tal que, posteriorment, explori les possibilitats d'aplicar-les en companys que ofereixen resistència.

Possiblement les caigudes siguin les accions de la lluita que més responsabilitzen l'alumne de la integritat física del seu company. Cal que el professor insisteixi en aquest aspecte quan planteja a classe tasques d'aquest tipus.

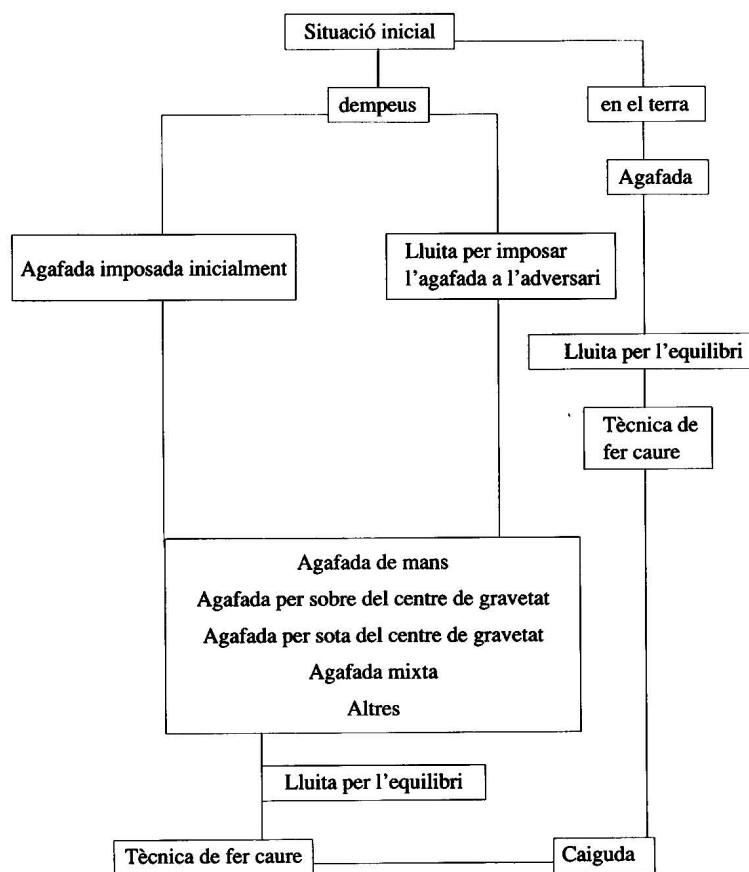
Tocar amb membres superiors o inferiors

Tocar l'adversari amb membres superiors i/o membres inferiors durant el transcurs d'una lluita en el lloc desitjat i sense que aquesta acció es transformi en un cop, suposa uns càlculs perceptivo-motrius extremadament ràpids i precisos.

Aquest fet ens obliga a oferir a l'alumne patrons de moviment senzills però una mica més estructurats que els presentats en els grups anteriors. Aquests patrons s'han de practicar dins d'un context adequat tot facilitant l'adaptació de l'alumne a la gran varietat de situacions que se li presentaran durant la lluita. Cal utilitzar correctament els nivells de dificultat, oferint de manera ordenada recursos que guïin la recerca i en facilitin la resolució.

Els exercicis presentats a aquest ni-

Quadre 6. SEQUÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS DE FER CAURE



els esports basats en l'acte d'agafar, cal un domini ampli de les tècniques. Tot això obliga a disposar d'un material específic i a dedicar grans períodes de temps a l'aprenentatge dels gestos.

Per descomptat, aquesta situació excedeix l'àmbit de l'Educació Física i les pretensions d'aquest article, on es persegueix, exclusivament, tractar els nivells inicials i oferir al professor d'E.F. un ampli ventall de recursos, que emprats correctament, permetin a l'alumne experimentar les diferents sensacions pròpies de les activitats lluctatòries la principal finalitat de les quals és tocar l'adversari.

Dos adversaris que intentin tocar-se mútuament un punt del cos, es desenvoluparan en un context perceptivomotriu quasi idèntic al que es donaria si l'objecte fos copejar-se. En aquesta situació, la comunicació que s'estableix entre els adversaris, característica de les activitats lluctatòries i a la qual alguns autors anomenen contra-comunicació, es viurà gairebé amb la mateixa intensitat.

Aquesta similitud d'experiències, al marge que l'objectiu sigui copejar o tocar l'adversari, no es farà en el context afectiu. Tindran una major sensació de lluita, i s'aplicaran les forces més a fons contra el seu adversari, dos alumnes que intentin immobilitzar-se mútuament en el terra que dos que intentin tocar-se el pit. Aquest fet ens obliga a recórrer al grup de les activitats d'agafar quan pretenem aconseguir objectius d'aquest tipus. Així, les activitats de tocar exigeixen una menor participació del sentit del tacte i obliguen a un major control del gest amb la qual cosa ofereixen un menor potencial catàrtic.

L'acció de tocar l'adversari amb mem-

vell, sempre fan referència a l'acció de tocar l'adversari, i en cap moment no es treballa amb gestos la finalitat dels quals sigui copejar-lo. De fet, es pot aconseguir que el segment que té el propòsit de tocar algun punt de l'adversari, recorri la trajectòria a gran velocitat i es controli eficaçment en el moment de l'impacte. Alhora, si el contacte s'estableix amb la part apropiada del segment i en determina-

des zones del cos, es redueix encara més el risc de lesió.

Tocar és el pas previ a copejar amb control, fet perseguit en els esports de combat basats en aquesta unitat motriu. En aquests esports, només es pot arribar a situacions quasi reals de lluita utilitzant proteccions adequades. A més d'aquestes proteccions, per poder ficar-s'hi a fons i experimentar aquesta sensació de lluita que ens ofereixen



bres superiors, es pot tractar en base a quatre gestos fonamentals, centrats en trajectòries frontals, trajectòries circulars i trajectòries de dalt a baix.

Cal treballar amb exercicis que desenvolupin el control d'aquests gestos.

En un principi proposarem lluites per tocar pit, abdomen, esquena, cames i espatlla. Posteriorment, quan l'alumne hagi adquirit un major control sobre el gest passarem a les lluites per tocar-se les galtes i el cap per dalt. Es tocarà el punt de l'adversari amb la mà plana i convé no proposar exercicis en els quals s'hagi de tocar la cara mitjançant trajectòries frontals.

Quant a les accions encaminades a tocar el cos de l'adversari amb membres inferiors, destaca un aspecte fonamental: la necessitat de tecnificar els gestos de les cames per poder arribar a l'adversari sense copejar-lo i sense que el que executi l'acció es lesioni. Això implica un major coneixement d'aquests gestos per part del professor i una major pràctica per part dels alumnes abans que puguem proposar tasques de lluita centrades en aquesta unitat motriu.

Les tasques es poden orientar en base a puntades de peu frontals, laterals i circulars. Amb aquestes podem proposar lluites per tocar-se el tòrax, l'abdomen i les espatlles lateralment. Finalment, el menor control de les puntades de peu per part dels alumnes ens obliga a prendre una sèrie de precaucions que exposem a continuació:

- Excloure qualsevol exercici l'objectiu de lluita del qual se centri en tocar el cap, l'esquena o els membres inferiors
- No plantejar tasques amb aquesta unitat si l'alumne no en té experiència prèvia.
- Abans de proposar tasques de lluita

cal dedicar més temps a l'aprenentatge i al control del gest.

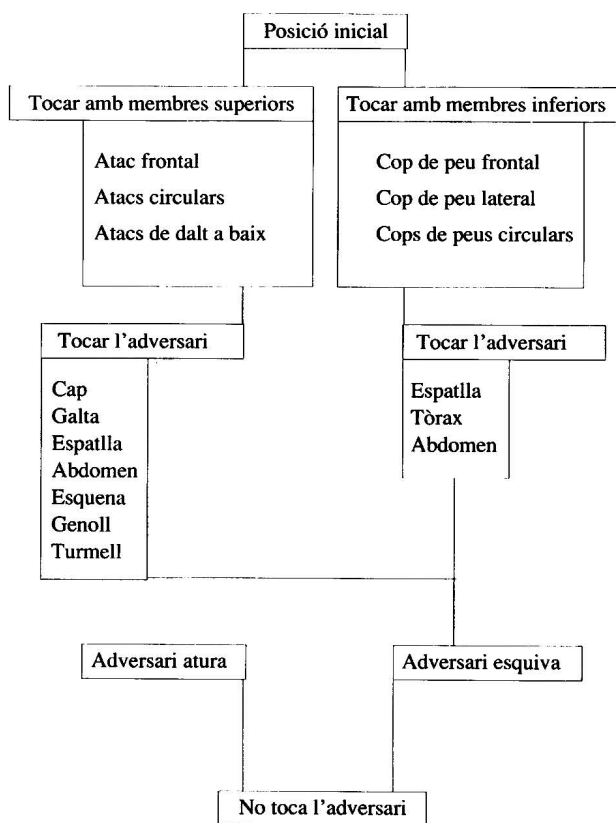
Parades i esquivades

Esquivar implica sortir de la trajectòria de l'atac. Parar, suposa impedir, mitjançant un bloqueig, que l'atac arribi a la seva fi. En ambdues unitats motrius intervé tot el cos, no obstant això, en

les de parar el protagonisme l'adquireixen els braços i en les d'esquivar el maluc. Les accions el propòsit de les quals és tocar l'adversari, sigui amb els membres inferiors i/o superiors, pertanyen a l'àmbit ofensiu o d'atac. Les esquivades i parades estan integrades en el context de la defensa.

A qualsevol lluita en la qual els adversaris pretenguin tocar-se, són ineludibles les parades i les esquivades.

Quadre 7. SEQUÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS DE TOCAR AMB MEMBRES SUPERIORS O INFERIORS



Potser, aquestes unitats siguin més instintives i automàtiques que les que persegueixen l'atac, però no per això deixen de ser exigents quant a la discriminació d'estímul i sincronització de gestos. En molts casos totes dues unitats es recolzen mútuament, s'esquiva alhora que es para o es para alhora que s'esquiva.

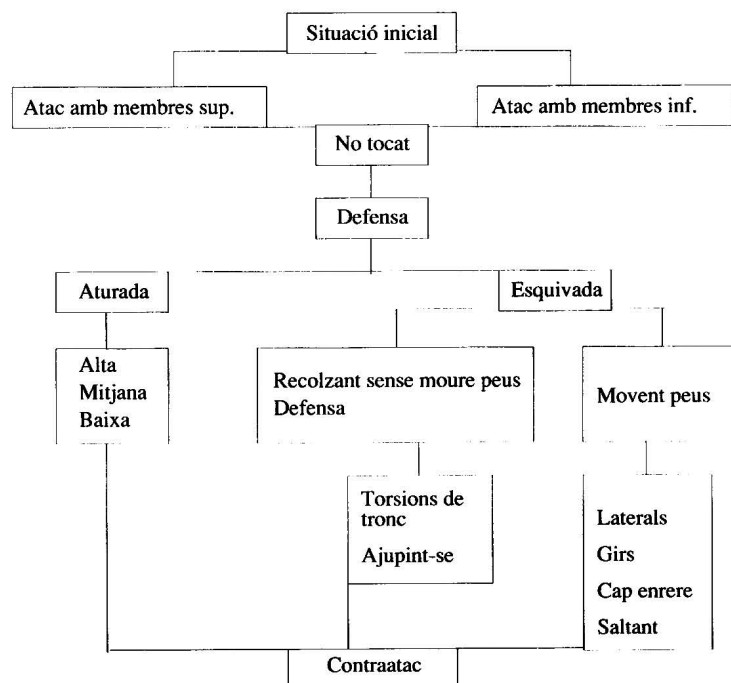
Quan proposem tasques amb totes dues de parar i esquivar, passarem d'aplicacions sobre gestos lents de trajectòries àmplies i conegudes, a aplicacions sobre gestos ràpids de trajectòries curtes i desconegudes. Es pot bloquejar l'atac de l'adversari amb parades altes, mitjanes i baixes. Respecte a esquivar es poden emprar esquivades circulars, cap enrere, amb els peus fixos o mòbils, etc.; totes elles basades principalment en girs de maluc.

Ambdues unitats motrius es treballen simultàniament amb els gestos de tocar. No totes les formes d'atac poden ser objecte de la mateixa forma de defensa. Uns atacs poden ser neutralitzats per unes formes de defensa i no per d'altres. De la mateixa manera, unes formes de defensa només poden neutralitzar unes formes d'atac i no d'altres. L'alumne ha de ser capaç d'utilitzar la parada i/o l'esquivada apropiada per als diferents atacs, fet que exigeix una pràctica ben programada i molt progressiva.

Les parades i les esquivades, estan relacionades íntimament amb un aspecte tàctic que excedeix les pretensions d'aquest article, el contraatac. Una de les formes més efectives de contraatacar l'adversari és aprofitant el desequilibri posterior a un atac neutralitzat, situació en la qual aquest descobreix zones del seu cos anteriorment protegides.

Finalment, convé considerar un as-

Quadre 8. SEQUÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS D'ATURAR I ESQUIVAR



pecte important respecte a la seguretat dels practicants. Quan proposem exercicis de tocar amb membres inferiors, cal aconseguir que l'alumne no obri les mans quan para un atac, especialment en les fases inicials. Hem esmentat en el capítol anterior la falta de control quan es treballa amb aquesta unitat motriu, si hi afegim la falta d'ajustament per part de l'alumne en realitzar les parades, cal esperar lesions en aquells practicants que mantinguin els dits estesos quan es produeixin xocs entre la cama d'atac i la mà de defensa. Per tal d'evitar-les,

podem fer que els alumnes subjectin monedes o altres objectes semblants perquè adquireixin progressivament el costum de tancar la mà en la defensa.

Tocar amb objectes

Molts esports de combat tenen com a objecte tocar zones de l'adversari amb un objecte. Aquest no és més que la projecció dels membres superiors. Aquesta projecció del segment d'atac implica un augment de la dis-



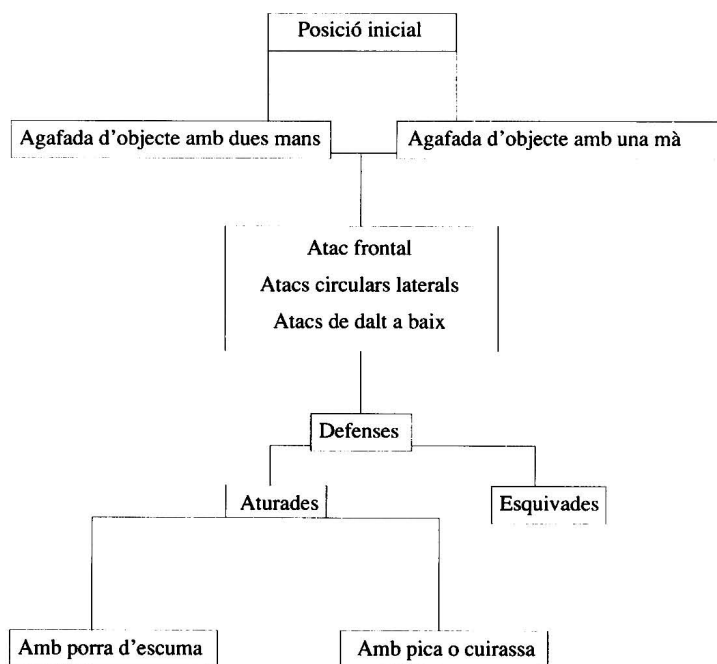
tància entre els adversaris. La manera com se subjecta l'objecte determina en bona mesura els desplaçaments i les trajectòries possibles. L'objecte d'atac es pot subjectar amb una mà o amb les dues. Aquestes dues subjectacions impliquen diferències especialment en els desplaçaments.

Es desenvoluparan tècniques de defensa de la mateixa manera que en els altres grups de tocar. Els adversaris efectuaran parades amb els objectes i esquivades amb tot el cos. Les esquivades s'assemblen a les estudiades en el grup anterior, potser l'única diferència és que es realitzen més lluny de l'adversari. Les parades baixes, mitjanes i altes, es duran a terme amb l'objecte propi de la lluita o amb altres aliens a aquesta com el cas de l'escut o la pica. Així, podem presentar un grup d'exercicis on s'utilitzen escuts i piques, exclusivament des del punt de vista defensiu i mai com a objectes ofensius. L'escut es pot fabricar amb cartró i gomes.

Els atacs amb objectes es poden regir bàsicament pels gestos exposats en el grup de tocar amb membres superiors. S'estudien doncs, atacs frontals, circulars i de dalt a baix.

L'objecte amb el qual s'efectuïn els atacs i les defenses pot ser una porra d'escuma. La porra d'escuma, la poden fabricar els alumnes i ha de reunir una colla de condicions per tal que proporcioni una seguretat màxima. La poden fabricar amb materials molt accessibles com un tub de cartró, cinta adhesiva (d'empaquetar) i escuma. Folrem interiorment el tub de cartró amb paper i exteriorment amb escuma, la qual se subjecta entre si i al tub mitjançant la cinta adhesiva. Finalment, es pot fabricar una bossa de tela per folrar-la.

Quadre 9. SEQÜÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS DE TOCAR AMB OBJECTES



Durant la confecció de la porra d'escuma, cal tenir en compte una sèrie de requisits. En primer lloc, que sigui prou tova per tal que els alumnes no es facin mal. En segon lloc, que sigui prou resistent per tal que no es trenqui. Un altre aspecte que cal considerar és que per la punta sigui àmplia i tova, per tal que ofereixi seguretat si accidentalment un atac arribés a tocar l'òrbita, amb la qual cosa protegiríem les estructures oculars. Respecte a aquest últim punt podem aconseguir més seguretat si proposem fer servir ulleres tipus "ski".

Malgrat totes aquestes mesures no permetrem els cops frontals dirigits a la cara i conscienciarem els alumnes perquè controlin sempre l'acció de tocar.

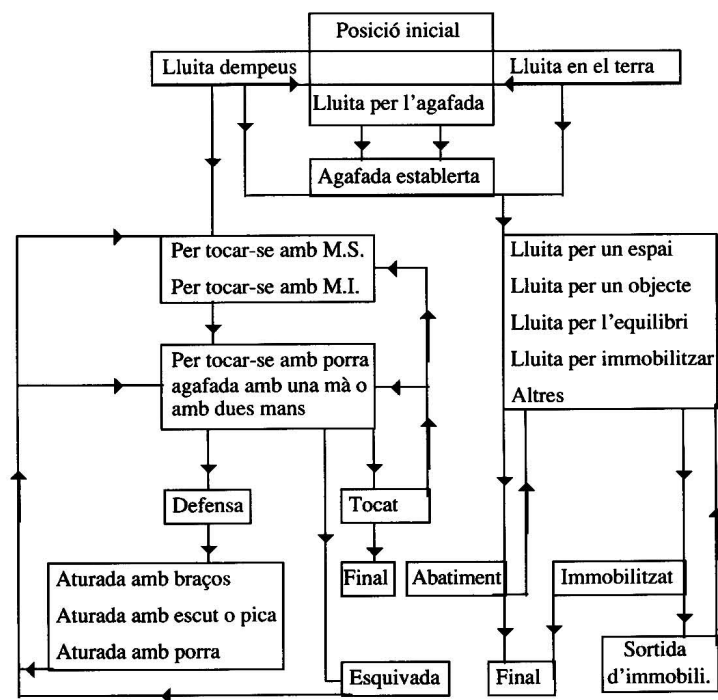
Exercicis combinats

Són aquells exercicis en els quals l'estructura de joc s'aproxima més a les existents en els esports de combat. Tant en el grup d'activitats d'agafar com en el d'activitats de tocar, s'hi apliquen exercicis en els quals apareixen les diferents unitats motrius com-

ensenyament de l'activitat física

binades. Amb aquestes estructures es produeixen encadenaments durant la lluita i es comprometen en més alt grau els esquemes tàctics.

Quadre 10. SEQUÈNCIA D'ACCIONS EN ELS EXERCICIS COMBINATS





BIBLIOGRAFIA

BALLERY, L., Editions Amphora, S. A., París, 1978.

FERNÁNDEZ, A., *Judo básico*, Ed. Alhambra, Espanya, 1985.

DE PASQUALE, M., *Artes marciales*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1987.

HENRY CHO, S., *Taekwondo. Karate Coreano*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1987.

REVENU, D., *Initiation a l'Escrime. Une demarche pour l'ecole*, Editions Vigot, París, 1985.

OLIVERAS J. i altres, "La enseñanza de los deportes individuales", dins *Programas y contenidos de la E.F. y Deportiva en BUP y FP*, (capítol IV), Ed. Paidotribo, Barcelona, 1988.

TORRES, G., "Activitats de lluita. Caracterització", *Apunts d'E.F. i esports*, núm. 18, 1989, pp. 71-74.

TORRES, G., *1000 Ejercicios y juegos de lucha*. Editorial Paidotribo, Barcelona. Pendent de publicació.
