

OPINIÓ

RECERCA D'UNS CONTINGUTS PER A LA NOVA ASSIGNATURA: ACTIVITATS I ESPORTS DE LLUITA

César Páez,
Professor de Judo. INEFC-Barcelona.

Joan Carreras,
Licenciat en Educació Física.

Paraules clau: Pla d'estudis, esports de lluita, selecció, INEF.

Abstract

This article comes about because of the new denomination (Activities and Contact Sports) that from the beginning of the 1997-98 course in INEF Catalunya receives the course until now called Sports I: Judo.

This signature has no choice but to broaden its contents in the mark of the new Study's Plan, whose design considerably changes its objectives.

Faced with the evident impossibility of teaching all the activities and contact sports in existence, it has been necessary to choose among them, looking fundamentally for those we consider provide a greater educative value and adapt better to the aims of the course. All of this from a base of objective criteria, independent of the fact that whatever model, adequately prepared and taught, can have a great pedagogical value.

Initially, from a mosaic made up of 30 activities, we have selected twelve. consequently we have compared them and finally, as a result, we offer a few possible options in the new contents of the course.

Resum

Aquest article neix arran de la nova denominació («Activitats i esports de lluita») que a partir de l'inici del curs 97-98, a l'INEFC, rep l'assignatura fins ara anomenada: «Esports I (judo)», la qual, ha d'ampliar obligatòriament els seus continguts en el marc d'un nou pla d'estudis, el disseny del qual canvia de forma considerable els objectius d'aquesta nova assignatura.

Davant la impossibilitat evident d'impartir totes les activitats i els esports de lluita existents ha resultat indispensable fer-ne una tria, buscant fonamentalment les que ens poden aportar un major «valor educatiu» i adaptar-se millor als objectius de l'assignatura. Tot això a partir de criteris objectius, independentment del fet que qualsevol modalitat adequadament concebuda i impartida pot assolir un elevat valor pedagògic.

Inicialment, a partir de tot un mosaic format per més de tren-

ta modalitats, en seleccionem dotze. Tot seguit passem a comparar-les entre elles i, finalment i en conseqüència, oferim unes opcions possibles envers els nous continguts de l'assignatura.

Selecció de modalitats a comparar

Inicialment hem partit de la classificació més bàsica, coneguda i



utilitzada de les diferents modalitats, activitats i/o esports de lluita. Aquesta delimita els apartats que exposen a continuació, dins els quals enumerem les principals disciplines més conegudes arreu del món:

- **Modalitats que es basen fonamentalment en elements luctatoris** (projeccions, luxacions, estrangulacions, etc.): Judo, Sambo, Lluita (lliure i grecoromana), Sumo, Aikido, Hapkido, Shuai-jiao (forma part del Kungfu), lluites autòctones de diversos llocs (Canària, Turca, Leonesa...).
- **Modalitats basades fonamentalment en elements de percussió** (cops de peu, cops amb els punys, etc.): Boxa, Taekwondo, Karate, Savate, Full-contact, Kick-boxing, Thai-boxing, Tang-soo-do, diversos estils de Kung-fu (Wing-tsun, Hungar, Choi-li-fut, etc).
- **Modalitats luctatòries i de percussió**: Jiu-jitsu, Yoseikan-budo, Silat, Shorinji-kempo, algunes escoles de Hapkido, algunes escoles de Kung-fu.
- **Modalitats fonamentades en el combat amb implement** (armes simulades): Esgrima, Kendo, Kobudo, Naginata-do, la canne, sistemes d'esgrima de bastó autòctons de diverses contrades (canaris, portuguesos, filipins, etc.).

Amb tot aquest variat mosaic de disciplines (més de 30), i recordant que l'objectiu d'aquest treball és treure conclusions per a la inclusió de noves activitats dins el nou pla d'estudis de l'INEFC, hem cregut oportú classificar-les en 3 grans grups:

- Modalitats olímpiques
- Arts marcial i/o derivats
- Altres esports de combat de demanda social significativa

Modalitats olímpiques

El maig de 1894, Pierre de Coubertin va restaurar els JJ.OO. com a resultat d'un moviment pedagògic i social que conferia a l'esport tota la importància que pot tenir en la formació de les persones i en l'agermanament dels pobles.

Si tenim en compte que les modalitats olímpiques obeeixen a aquesta tradició és evident que les inclourem totes en aquesta selecció.

Aquest grup és, per tant, el que presenta menys controvèrsia, ja que hi trobem clarament determinats els següents esports: Judo, Boxa, Lluita, Esgrima, (Taekwondo).

Arts marcial

Classificades com a «arts marcial» hi podem trobar un gran nombre de modalitats i considerem necessari fer-ne una tria.

L'origen de les arts marcial data d'èpoques en què l'home havia de combatre amb el seu propi cos o amb l'ajut d'armes blanques. L'aparició de les armes de foc va significar la desaparició de moltes d'aquestes arts de combat. I cal dir que a Occident els ràpids avenços en matèria d'armes en relació amb els països orientals varen fer que la majoria d'arts marcial es deixessin de transmetre de generació en generació. Per això pràcticament les úniques formes de lluita d'origen occidental mínimament sofisticades que trobem són les modalitats olímpiques esmentades (exceptuant el Judo). Mentre que la tradició d'Orient ens ha arribat en gran part força íntegra.

Actualment trobem arts marcial japoneses, xineses, coreanes, filipines, tailandeses, etc. No hi ha cap dubte que les més correctament sistematitzades i esteses a nivell mundial són les del Japó. A més, aquestes són també les que més connota-

cions filosòfiques i educatives poseeixen.

Així doncs hem passat a analitzar les arts marcial japoneses començant per les de l'època feudal, les quals són anomenades amb el nom genèric de *bu-jutsu* que significa «art de la guerra». Alguns exemples d'aquestes poden ser el *kenjutsu* (art del combat amb espasa), el *ju-jutsu* (art del combat cos a cos), el *suiei* (natació amb armadura), el *yarijutsu* (art del tir amb llança), i altres mètodes de combat sense armes com: *yawara*, *koshi-mawari*, *torite*, *sumo*, *gusoku*... Trobem que a finals del segle XIX ja només se segueixen practicant un nombre reduït de disciplines:

- **El Kenjutsu**: art del combat amb «katana» (espasa japonesa), que a principis del segle XX esdevindrà el *Kendo* actual estès arreu del món.
- **El Sumo**: esport de lluita amb importants connotacions religioses que segueix mantenint una gran importància per a la societat japonesa actual.
- **L'Okinawate**: art de colpejar amb les extremitats superiors i inferiors, que des de principis del segle XX es denominarà *Karate*. A nivell mundial s'expandiran com a principals escoles les anomenades: *Shotokan*, *Wado Ryu*, *Shito Ryu*, *Goju Ryu*, *Shotokai*, *Kyokushinkai*. Cal dir però que des del punt de vista de la competició hi ha una unificació de reglamentacions provocant que només hi hagi dos tipus de combat de *Karate*:
 - El *Wuko*, on no hi ha contacte i els cops s'han de controlar.
 - El *Kyokushinkai*, on els combats són al K.O.
- **El Ju-Jutsu**: art de la lluita cos a cos sense armes, a partir de

qual Jigoro Kano va confeccionar el *Judo*. Escola de *Ju-Jutsu* que, com a art de combat, es mostrarà molt més efectiva que les altres i que aconseguí fagocitar-les pràcticament a totes, de forma que a principi del segle XX es constituïran al Japó escoles de *Ju-Jutsu*: la *Hakko Ryu* i la *Kodokan-Judo*. Essent aquesta última la única que va sortir de les fronteres del Japó, en forma del *Judo* actual que tots coneixem.

- **L'Aikijutsu**: art de la lluita amb o sense armes que es trobava representat per les escoles *Aiki-kai*, *Yoshinkan*, *Kodokan* (Tomi-ki), *Yoseikan*, *Daito* i *Takeda*. Remarquem que les tres primeres han desenvolupat l'*Aikido* actual; de la *Yoseikan* n'ha resultat el *Yoseikan-Budo*; i de les *Daito* i *Takeda*, el *Daito Ryu Aikijujitsu* que es practica exclusivament al Japó.

Com a conclusió d'aquest apartat s'ha de dir també que avui dia han sorgit del no res (o si més no, del Judo, Karate, Aikido, etc.) tota una sèrie de sistemes de «defensa personal» que utilitzen noms de mètodes del Japó feudal sense tenir-ne pràcticament cap reacció.

Altres esports de combat de demanda social significativa

En aquest grup inclourem les modalitats basades en la unió de la boxa anglesa amb cops de peu, que majoritàriament es troben representades pel *Full-Contact* i el *Kick-Boxing*. Aquests varen néixer als EUA i tenen una reglamentació molt similar a la de la boxa tailandesa o a la de la *savate* francesa.

Durant la dècada dels vuitanta aquests esports han guanyat una gran quantitat de practicants tant als EUA com a Europa.

	MODALITATS LUCTATÒRIES				MODALITATS DE PERCUSSIÓ					MODALITATS LUCTATÒRIES PERCUSSIÓ	MODALITATS AMB IMPLEMENT	
	JUDO	LLUITA LLIBRE	LLUITA GRECO...	AKIDO	BOXA AMATEUR	FULL CONTACT	KARATE SENSE / C	KARATE AMB / C	TAE KWONDO	YOSEI KAN BUDO	ESGRIMA	KENDO
Canalització de l'agressivitat	2	1,5	1,5	1,5	0	0	1	0,5	1	1	2	1
Riquesa motriu	1,5	1,5	1	1	0,5	1	1	1	1	2	1	1
Competició	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Reglament Objectiu	1	1	1	0	1	1	0	1	0,5	0,5	1	0,5
Esport Olímpic	1	1	1	0	1	0	0	0	0,5	0	1	0
Sexe	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
Fàcil adaptació	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0
Baix risc físic	1	0,5	1	1	0	0	1	0	0,5	0,5	0,5	1
TOTAL	9	7	7	5	4	4,5	6	5,5	6,5	6,5	8,5	5,5

Quadre 1

Criteris comparatius escollits

Per poder comparar les diverses modalitats des d'un punt de vista del «valor educatiu» que puguin tenir, considerem que hi ha unes característiques fonamentals a tenir en compte. La relació d'aquestes és la següent:

- La canalització de l'agressivitat.
- La riquesa motriu, (entesa com a la utilització de la major part de patrons de moviment, segments corporals, varietat de capacitats condicionants, etc.)
- L'existència de competició esportiva.
- L'objectivitat del reglament de competició.
- El fet d'ésser modalitat olímpica.
- Que els practicants siguin d'ambdós sexes
- Que sigui de fàcil adaptació als centres docents (instal·lacions, equips...).

- Que impliqui un baix risc físic (lesions provocades pels cops, luxacions...).

Quadre comparatiu

A partir de les modalitats anteriorment esmentades i els criteris presentats hem confeccionat un quadre comparatiu.

En aquest quadre hem atorgat una sèrie de puntuacions a les diferents activitats. Per cada criteri hem puntuat del 0 al 1 (utilitzant intervals de 0,5), exceptuant-ne els dos primers criteris (*canalització de l'agressivitat i riquesa motriu*), als quals s'ha donat una puntuació del 0 al 2, ja que considerem que tenen una importància superior als altres des d'un punt de vista pedagògic.

La puntuació màxima que pot assolir una modalitat, tenint en compte la suma de la puntuació atorgada per a cada criteri, és de 10 punts i la mínima de 0 punts.

Justificació de les puntuacions atorgades

Seguint l'ordre dels criteris:

Canalització de l'agressivitat

La *Boxa* i el grup de *Full Contact* i *Kick Boxing* han obtingut una puntuació de 0 punts, ja que el fet de contactar amb cops sobre la cara i cos de l'oponent, en tot cas, provoca hostilitat entre els competidors, la qual cosa no permet de canalitzar l'agressivitat.

El *Karate* amb contacte es troba en el mateix cas que els anteriors, exceptuant que en aquest no es permet colpejar amb els membres superiors a la cara. Per això se li podria atorgar una puntuació de 0,5.

Amb 1 punt trobem:

- El *Taekwondo*, ja que utilitza més proteccions que el karate amb contacte (utilització de plastró i casc).
- El *Karate* sense contacte, en què es dona un contacte molt lleuger i que no ha obtingut més puntuació pel fet d'estar per-

mès l'atac a la cara amb el membre superior.

- El *Yoseikan-Budo*, el reglament del qual és molt similar al del Judo en les qüestions luctatòries i resulta un entremig entre el *Full Contact* i el *Karate* sense contacte en l'àmbit de percussió.
- El *Kendo*, que tot i que els cops puntuables efectuats amb l'arma es realitzen sobre l'armadura, implica gran part de cops sobre els braços descoberts.

Amb 1,5 punts trobem les *Lluites*, que, en no implicar cops, sempre es desenvolupa menys hostilitat. I finalment trobem el *Judo* amb 2 punts, al qual hem atorgat 0,5 més que a les *lluites* pel fet que mitjançant l'agafada pel kimono i no directament pel cos de l'adversari (com en les *lluites*) es facilita la pèrdua de la por al contacte físic.

Riquesa motriu

Per poder quantificar d'alguna forma aquest paràmetre hem atorgat un valor de mig punt a cada modalitat pel fet d'incloure de for-



ma important cadascun dels grups de continguts enumerats a continuació:

- Cops amb membres superiors.
- Cops amb membres inferiors.
- Projeccions.
- Luxacions de peu.
- Luxacions al terra i/o accions sobre el coll.
- Immobilitzacions al terra.

Així doncs tenim: amb 0.5 punts la *Boxa*; amb 1 punt el *Taekwondo*, la *Lluita Grecoromana*, l'*Aikido*, el *Karate* i el *Kick-Boxing*, amb 1.5 punts el *Judo* i la *Lluita lliure*; i amb 2 punts el *Yoseikan-Budo*. Cal dir que les modalitats amb implement les hem valorat apart, atorgant 1 punt a cadascuna. A primera vista pot semblar que l'*esgrima* presenti més riquesa degut a la utilització de tres armes diferents, però s'ha de considerar que el *kendo* implica una utilització d'ambdós braços.

Existència de competició esportiva

La competició esportiva és una faceta més d'algunes pràctiques corporals que, sense entrar en judicis sobre quan i com (en quina mesura...) s'ha de competir, és indubtable que aporta valuoses experiències de cara a la formació de l'individu.

Aquest paràmetre l'hem puntuat amb 1 punt en el cas que la resposta sigui afirmativa i amb 0 punts en cas contrari (situació en que només es troba l'*Aikido*).

Objectivitat del reglament de competició

Amb 1 punt hem valorat les modalitats que no presenten massa problema en els judicis efectuats pels àrbitres (per exemple tenim prou clar quan algú és projectat o és posat KO per un cop).

Amb 0.5, aquelles on la puntuació ens ve donada per l'execució de cops d'una mitjana intensitat (o intensitat de cop màxima però

amb equip protector) sobre zones concretes. No li hem atorgat un punt perquè sovint hi ha dubtes sobre si el cop ha estat suficientment contundent per puntuar i/o sobre si ha encertat la zona puntuable.

Amb 0 punts, per una banda l'*Aikido* (que no presenta combat: exclusivament s'efectuen tècniques sobre un company que col·labora) i per una altra banda el *Karate sense contacte*, en el qual sempre hi ha el dubte de si el cop ha arribat suficientment a prop de l'adversari perquè punti.

El fet d'ésser modalitat olímpica

Dins d'aquest apartat hem atorgat 1 punt a les modalitats olímpiques, amb excepció del *Taekwondo* al qual hem donat només 0.5 degut a la seva curta experiència i tradició dins l'Olimpisme. Les modalitats no olímpiques han estat puntuades amb 0 punts.

Practicants d'ambdós sexes

El fet que la pràctica esportiva no exclogui el sexe femení l'hem puntuat amb 1 punt. La *Boxa* i les *Lluites* han puntuat amb 0 punts.

Fàcil adaptació en els centres docents

Tenint en compte les instal·lacions i equips necessaris per dur a terme una iniciació hem atorgat:

- Un punt al *Karate* i al *Taekwondo*, ja que gairebé no ens cal material (fins i tot no cal tatami).
- 0.5 punts a totes les altres modalitats, les quals requereixen de tatami i/o alguna altra protecció o implement d'un preu a tenir en compte.
- 0 punts al *Kendo*, en què el preu de l'equip fonamental és molt elevat.

Que impliqui un baix risc físic

S'ha atorgat una puntuació de 0 punts a aquelles modalitats de percussió que impliquen un contacte a màxima intensitat, com el

1r lloc	Judo	9 punts
2n lloc	Esgrima	8,5 punts
3r lloc	Lluita lliure i lluita grecoromana	7 punts
4r lloc	Taekwondo i Yoseikan-Bud	6,5 punts
5è lloc	Karate sense contacte	6 punts
6è lloc	Karate amb contacte i Kendo	5,5 punts
7è lloc	Aikido	5 punts
8è lloc	Kick-Boxing i Full-contact	4,5 punts
9è lloc	Boxa	4 punts

Quadre 2

Kick Boxing, la *Boxa* i el *Karate Kyukushinkai*.

Amb 0.5 punts hem puntuat les modalitats que impliquen un «semi-contacte» quant a percussió i la *Lluita lliure* que presenta tota una sèrie de luxacions que poden resultar perilloses (anys enrra també existien en el *Judo* i es van excloure per perillositat). Finalment hem atorgat un punt al *Karate sense contacte*, a les modalitats amb implement, *Aikido* i, al *Judo* i la *Lluita Grecoromana* (modalitats lluctatòries de les quals se n'han eliminat pràcticament totes les tècniques perilloses).

Classificació final

A la vista de les puntuacions finals obtingudes per cadascuna de les modalitats podem determinar un ordre classificatori. (vegeu quadre 2)

Objectius de l'assignatura

L'esport és la nostra eina per la formació de l'alumne. Aquesta formació ha de convertir-se en «via d'educació»: física, cognitiva, afectiva i social.

A través d'ella l'alumne coneix, assumeix, practica i desenvolupa fets i conceptes, actituds, valors i normes i procediments.

L'objectiu serà, per tant, l'educació integral de l'alumne a través de

l'esport de lluita. Educació més completa quant més profunda, sense oblidar que aquest alumne serà un futur educador.

Opcions possibles

Inicialment hem considerat tres possibilitats a l'hora d'introduir noves modalitats dins de l'assignatura *Activitats i Esports de Lluita*.

Totes les modalitats comparades (12)

Aquesta opció implicaria una limitada introducció a cadascuna de les disciplines seleccionades.

Troblem 12 modalitats, fet que des del punt de vista horari implicaria que cadascuna rebés un tractament de dues hores i mitja en el primer curs.

Una modalitat per cada grup fonamental (lluita, percussió, lluita + percussió, implement)

És a dir una disciplina de lluita, una de percussió, una de lluita + percussió i una d'implement, que atenent a la classificació final esdevindria en les següents modalitats:

- Judo (9 punts)
- Taekwondo (6,5 punts)
- Yoseikan-Budo (6,5 punts)
- Esgrima (8,5 punts)

Des del punt de vista horari això implicaria que cada modalitat rebés un tractament de *set hores i mitja* en el primer curs.

Dues modalitats

Atenent a la classificació final i tenint en compte l'elevada puntuació obtinguda pel *Judo* i l'*Esgrima* en relació a la resta de disciplines, és evident que aquestes dues són les que fonamentalment han de ser tractades, corresponent a cadascuna quinze hores en el primer curs.

Conclusions

A l'hora d'escollir una de les tres opcions en base als següents apartats:

- Objectius de l'assignatura
- Hores lectives per curs

- Professorat, instal·lacions, horaris, etc.

Entenem que la primera opció («*totes les modalitats comparades*») no respondria al primer i segon apartat, ja que el tractament de dotze modalitats a dues hores i mitja per cadascuna d'elles es convertiria en una visió eminentment *teòrica* i limitada que portaria a l'alumne a no treure cap profit del crèdit. I tenint en compte el tercer apartat («professorat, instal·lacions, horaris, etc.») la complexitat que suposa l'aplicació d'aquesta opció és encara major.

En relació amb la segona opció («*Una modalitat per cada grup fonamental*»), si bé es redueixen sensiblement els problemes derivats del tercer apartat i augmenta substancialment el nombre d'hores, entenem que no quedarien

suficientment assolits els *objectius de l'assignatura*, ja que el tractament d'una disciplina durant set hores i mitja al llarg d'un curs no permet assimilar pràcticament res que es pugui transmetre a posteriori a uns alumnes. Podria dir-se que passem de l'objectiu de «*formar*» al d'«*Informar*».

Per tant, l'opció més viable creiem que, de forma òbvia, és la tercera («*Dues modalitats*»). Des d'un punt de vista pedagògic és sense cap mena de dubte la més satisfactòria.

Bibliografia

- AUGE, P., «A man of many budo. Minoru Mochizuki is the only living man to study with Funakoshi, Uyeshiba and Kano», *Black belt*, 34-38, Aug 1988.
- DANIELS, K., «An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts», *Journal of sports sciences*, 95-101, Summer 1990.

- FREDERIC, L., *Diccionario ilustrado de las Artes Marciales*, Eyra, Madrid, 1989.
- HALLANDER, J., «What martial art is the most dangerous? A breakdown of common injuries by style», *Black belt magazine*, 56-59, Apr 1988.
- MAEBAYASHI, K., «A study of budo as the education: especially in terms of school education», *Bulletin of Institute of Health and Sports Sciences, University of Tsukuba*, 11-17, Mar 1989.
- MITCHELL, D., *El Libro Completo de las Artes Marciales*, Paidotribo, Barcelona, 1992.
- RATI, O. i WESTBROOK, A., *Los Secretos del Samurai. Las artes marciales en el Japón feudal*, Alianza Editorial, Madrid, 1994.
- SÁNCHEZ, V. i CAMPOMANES, J. (Coordinadors), *Esgrima*, Comité Olímpico Español, 1993.
- TAIRA, S., *Judo (I)*, Comité Olímpico Español, 1992.