

# Les activitats i els jocs de lluita a l'escola

## (Una justificació i proposta metodològica)

Lluc Mas Pocoví

Professor d'Ensenyament Secundari i Mestre-Entrenador Nacional de Judo i d'Aikido

### 1. INTRODUCCIÓ

Les activitats i els jocs de lluita ens poden proporcionar tota una sèrie de recursos que ens permetran dirigir l'excés d'energia dels nostres alumnes cap a l'aprenentatge d'un conjunt d'activitats que, juntament amb les normes que li són implícites, poden contribuir a la inhibició de les tensions acumulades en el cas d'alguns i a la superació de la timidesa i/o introversió en el cas d'altres.

Però, què entenem per activitats i jocs de lluita a l'escola? Fonamentalment ens referim a aquelles conductes motrius no necessàriament d'oposició dutes a terme per dos o més participants amb una intencionalitat clarament lúdica i/o d'esbarjo i on el seu l'objectiu és el d'immobilitzar, desequilibrar o tocar al company-adversari mitjançant unes tècniques bàsiques que permeten la seva aplicació a l'àrea d'Educació Física.

El potencial que duen implícites aquestes d'activitats va

molt més enllà de la riquesa psicomotriu i de la millora del bagatge d'estereotips motors. Es fa també necessari parlar de les seves possibilitats sociomotrius i educatives.

L'enfocament que proposem ens permet parlar de les activitats i els jocs de lluita com agents educatius i recursos didàctics en el context de la LOGSE d'acord amb els següents objectius:

1. Contribuir al coneixement de les possibilitats i limitacions personals, respectant les dels companys, i arribant a un nivell d'autoexigència en funció d'aquestes.
2. Contribuir al manteniment i millora de la salut mitjançant l'interiorització d'hàbits posturals correctes i també d'higiene.
3. Fomentar l'esperit de col·laboració i cooperació.
4. Millorar la capacitat de resoldre problemes motors.

**Les activitats i els jocs de lluita ens poden proporcionar recursos que ens permetran dirigir l'excés d'energia dels alumnes cap a l'aprenentatge d'un conjunt d'activitats que poden contribuir a la inhibició de les tensions acumulades i a la superació de la timidesa i/o introversió.**

5. Augmentar el repertori de conductes motrius.

6. Millorar les diferents capacitats perceptives, i per tant, la capacitat d'observació.

7. Valorar l'activitat física com a mitjà de relació amb els altres i concretament les activitats de lluita com elements socialitzadors.

Com podem observar, aquests objectius estan directament relacionats amb els Objectius Generals d'Etapa i de l'Àrea d'Educació Física tan de Primària com de Secundària.

Doncs bé, dins d'aquest marc, i centrant-nos amb les activitats proposades en el currículum de la nostra àrea, ens adonem que n'hi ha un conjunt que no hi apareixen i que hi podrien ocupar un lloc destacat no només per estar plenament integrades dins dels criteris exposats anteriorment, sinó que ens permetrien assolir unes capacitats, a partir d'uns objectius generals i d'unes activitats específiques que complementarien aquelles que ja formen part del nostre currículum. Efectivament ens estam referint a les activitats i els jocs de lluita.

## 2. LES ACTIVITATS I ELS JOCS DE LLUITA COM AGENTS EDUCATIUS

*CONTINGUTS: ALGUNS ASPECTES DIFERENCIALS.*

En aquest apartat, ens limitarem a només tres exemples de continguts dins de cada un dels tres aspectes:

### 1. Cognitius

**1.1.** Elaboració d'estratègies per tal d'aconseguir realitzar una acció (girada, immobilització, control,...) planejada durant la realització de la pròpia activitat.

**1.2.** Percepció i domini postural, no només individual sinó també en una situació dinàmica i d'oposició (ex. lluita/activitats en terra).

**1.3.** Augment del control de l'agressivitat mitjançant la utilització de nous recursos com són l'emissió de conductes incompatibles o la utilització d'algunes tècniques bàsiques de relaxació.

### 2. Procedimentals

**2.1.** Utilització de l'acció del company en benefici propi (posicions i desplaçaments, evitant l'aplicació exclusiva de l'oposició durant les activitats de lluita).

**2.2.** Coneixement de les formes bàsiques de caure sense perill.

**2.3.** Utilització de les formes bàsiques d'immobilització i desplaçaments.

### 3. Actitudinal

**3.1.** Valoració les possibilitats de comunicació que possibilita el contacte físic a partir d'activitats proposades en forma de jocs de lluita.

**3.2.** Adopció de nous recursos que permetran la millora de les habilitats socials.

**3.3.** Conscienciació sobre les possibilitats i limitacions personals i acceptació i respecte per les dels companys.

## 3. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

### Aspectes materials:

#### 1. Condicions ambientals:

Cal tenir en compte que les activitats de lluita poden, en alguns casos, facilitar l'aparició de conductes agressives no necessàriament violentes si no som capaços de controlar, al menys, el màxim de variables ambientals, com són el nivell de renou, el mínim espai on es du a terme l'activitat per tal d'evitar aglomeracions, etc.

#### 2. Material:

Evidentment dependrà, com sempre, del tipus d'activitat a realitzar, però en bastants ocasions es farà necessària la utilització de matalassos, preferentment d'espuma premsada de 200x100x4cm i una densitat de 100 a 150 kgs/m<sup>3</sup>, però això no vol dir que altres tipus no siguin útils. Les cordes, enrrollades per la cintura son també d'utilitat a l'hora de poder agafar, pitjar i sobretot estirar sense el perill d'esqueixar la roba esportiva. Les pilotes d'espuma s'utilitzaran per evitar el perill d'una acció directe amb les mans a l'hora de realitzar una activitat sense contacte directa inicial (per exemple, tocar alguna part del cos del company amb la pilota que l'obligui a realitzar un cert tipus de desplaçament per tal d'esquivar el "perill".

### Aspectes psicopedagògics:

Com ja hem dit al començament d'aquest article, una de les variables que hem de controlar en tot moment és el nivell d'excitació dels alumnes: la lluita com agent educatiu no té res a veure amb molts dels prejudicis (sobretot

deguts a l'influència de determinades pel·lícules, dibuixos animats, etc.) que ells i elles tenen sobre que es una activitat de lluita, i és en aquest precís moment quan serà convenient introduir el concepte de joc i també deixar ben clars quins són els objectius de la proposta.

### 1. El paper del professorat:

Dins del món de l'ensenyament-aprenentatge, les orientacions que prenen les diferents activitats depenen fonamentalment del plantejament, no només de dites activitats, sinó també dels objectius que volem assolir mitjançant la seva realització i posterior reflexió, així com també de com els plantejarem als nostres alumnes.

Tots sabem que el contacte físic, en determinades situacions pot afavorir l'emissió de conductes agressives, a vegades físiques, verbals i fins i tot no verbals, les quals en alguns casos poden resultar més violentes que la pròpia agressió física. Per això el professorat també ha de tenir en compte:

A) *quins són els factors que intervenen en l'aparició d'aquestes conductes agressives*, sobretot les que poden portar implícitament un cert grau de violència i sobre els que hi podem intervenir (recordem els factors ambientals abans esmentats).

B) *Els factors inhibidors o que disminueixen la seva emissió:*

- En una situació ambiental, en part seran les oposades a les ja esmentades com a facilitadores

- *Les intervencions del professorat durant la classe:* Possibilitant un ambient de distensió entre els alumnes on les

bromes, rialles i les salutacions han de ser habituals evitant els crits a l'hora de centrar l'atenció dels alumnes mitjançant la utilització del xiulet.

- *Les interrupcions necessàries*, sobretot a les primeres sessions de la Unitat Didàctica per tal de reconduir l'activitat mitjançant breus reflexions i observacions dirigides als alumnes, utilitzant aquestes ocasions per proposar la realització de la mateixa activitat amb el màxim de silenci durant un breu espai de temps (al voltant d'un minut). La utilització del silenci i d'exercicis de respiració entre una activitat i activitat o durant la mateixa, com element antagònic respecte de la facilitació de situacions conflictives al temps que facilitam la recuperació dels alumnes, etc.

### 2. El grup-classe:

És ben cert que no hi ha dos grups iguals i que cada grup té unes característiques que exigeixin que adaptem els nostres plantejaments i propostes a la seva dinàmica.

És convenient, sobretot durant les primeres sessions, deixar que els propis alumnes s'agrupin lliurement; per exemple, en el cas d'un treball per parelles, si resten dos alumnes sense aparellar-se, més que forçar que ho facin, pot resultar convenient proposar-los que s'agrupin amb la parella que vulguin, formant dos grups de tres alumnes, els quals aniran rotant durant l'activitat. Però com sempre, es tracta d'un joc de concessions i exigències per part del professorat respecte dels alumnes.

De tota manera el que si és cert és el valor educatiu que té el fet d'exigir uns determi-

nats tipus d'agrupaments: que no hi hagi massa diferències de pes i capacitats, que també treballin nins i nines junts

### Aspectes metodològics:

Una de les característiques diferencials de les activitats de lluita és el constant i ràpid canvi de les situacions motrius en què es veuen immensos els alumnes. Això exigeix una mínima capacitat d'adaptació i resolució d'aquestes situacions, no només per tal de no ser immobilitzat, desequilibrat, etc., sinó per aconseguir controlar al company.

En el context escolar, hem de fugir del treball d'aspectes tècnics massa elaborats que podrien augmentar les diferències entre els alumnes en funció de les seves capacitats inicials i fins i tot cansar-los. Es tracta, per tant, de treballar gestos més globals en els que l'exigència tècnica sigui la mínima necessària, i per tant, el seu ensenyament-aprenentatge permeti al professorat que no tingui suficients coneixements de lluita, un fàcil accés a la formació necessària (donada la seva qualificació prèvia i mitjançant cursets, seminaris, etc.) que els capaciti per treballar amb als seus alumnes unes activitats que els permetin una ràpida aplicació a les situacions motrius proposades.

### 4. ACTIVITATS DE LLUITA

Amb la lectura d'aquest article esperem despertar l'interès del professorat cap a aquest tipus d'activitats i mostrar la seva possibilitat d'inclusió en les nostres programacions així com la seva posterior aplicació a la realitat de l'aula. A la introducció.

Abans de començar amb la descripció i justificació de les diferents activitats, és necessari centrar-nos un poc en la seva classificació. Aquí ho farem breument respecte d'algunes de les activitats que podrem treballar, agrupant-les com es pot veure a continuació:

1. Caigudes.
2. Immobilitzacions i alliberaments (formes de sortir de les immobilitzacions).
3. Formes de girar l'adversari (amb la intenció d'aplicar una immobilització).
4. Aplicació dels aprenentatges anteriors en situacions de lluita en sòl.
5. Desplaçaments i posicions bàsiques de dret.
6. Esquives.
7. Alliberaments d'agafades.
8. Jocs de lluita, o que treballin qualitats relacionades amb ella.

Abans de començar volem aclarir que pel que fa a les caigudes, immobilitzacions, desplaçaments i esquives ens hem centrat fonamentalment (encara que no de forma exclusiva) en el Judo, de vàlua àmpliament reconeguda en el món de l'ensenyament, sobretot en l'àmbit de les activitats extraescolars, i en l'Aikido, una de les poques arts marcial que fomenten la no violència i el respecta al nostre entorn a partir de la presa de consciència de la nostra pertinença al món que ens envolta.

### 1. LES CAIGUDES:

L'ensenyament-aprenentatge de les diferents formes de caure té unes conseqüències que no es limiten al domini

d'uns exercicis específics, sinó que la seva funcionalitat és més que evident durant la realització d'altres activitats, fins i tot no necessàriament esportives. Per aquesta raó, el coneixement de les formes bàsiques de caure sense perill, permetrà als nostres alumnes aplicar-les també en altres àmbits al marge dels que els són propis a les activitats i els jocs de lluita. Tots sabem que la gran majoria d'activitats que duem a terme (caminar, córrer, anar en bicicleta,...) exigeixen un cert grau d'equilibri, i per tant, duen implícites, en major o menor probabilitat, el risc de caure. Per això, si sabem com fer-ho, no només reduïrem el risc de fer-nos mal sinó que també – i això és important – perdrem la por a acceptar-les, és a dir, a caure.

Aquest últim aspecte – el factor por – també tindrà conseqüències en l'aprenentatge d'altres habilitats i conductes motrius, facilitant el seu abordatge no només pel fet d'enriquir el repertori d'estereotips motors, sinó per la seva influència en aspectes psicològics són el millor coneixement de les possibilitats personals, l'increment dels propis recursos i capacitats per afrontar noves situacions, i en resum millorar la confiança en si mateix i per extensió l'autoestima.

Per la seves conseqüències, pensem que l'ensenyament-aprenentatge de les caigudes és prou important com per dedicar-hi tota una unitat didàctica (6-8 sessions) abans de començar a treballar els jocs de lluita o, fins i tot, sense que es tingui previst treballar-los.

#### 1.1 TIPUS DE CAIGUDES

A l'hora de dur a terme qualsevol classificació, normal-

ment ens trobarem en la necessitat d'establir prèviament certs criteris, a partir d'unes determinades consideracions. En el cas de les caigudes tindrem en compte, els següents aspectes:

- a) La part del cos sobre la qual es realitza la caiguda.
- b) La forma en què es desenvolupa: Cap al darrera, de costat i cap al davant.
- c) El tipus d'agrupació d'alumnes.
- d) La intencionalitat i la previsibilitat de qui la realitza, col·labora o provoca:

- Per part de qui la realitza: Amb consentiment (previsible o no) o sense consentiment (lluita).

- Per part de qui col·labora o provoca: Si és un company (col·laborador) o si és un adversari (lluita).

#### 1.2 LA PROGRESSIÓ EN L'ENSENYAMENT-APRENENTATGE

Tot i tenint en compte el factor por que, en el cas d'alguns alumnes exigirà una especial atenció per part nostra, resulta evident que sempre haurem de començar per caigudes individuals conegudes, previsibles i realitzades amb consentiment per part dels alumnes, és a dir, voluntàriament executades. Un cop hagin agafat confiança en la seva execució, passarem a proposar les caigudes per parelles (amb company) en les que el que cau ho fa amb consentiment primer amb caigudes en les que cau voluntàriament i després amb caigudes on l'efecte sorpresa és determinant (caiguda involuntària). Només després d'haver assolit els objectius previstos a partir de la realització d'aquest tipus de caigudes passariem a pro-

posar la realització de caigudes provocades per un adversari, és a dir, sense consentiment del que cau.

Per la nostra part no aconsellem la pràctica d'aquest últim tipus de caigudes, entre altres raons perquè exigeixen un nivell tècnic que va més enllà del que podrien assolir els nostres alumnes després de finalitzar una unitat didàctica d'unes poques sessions de durada. Una altra possibilitat (la més recomanable) és ubicar aquesta unitat didàctica durant la primera avaluació i anar treballant les diferents formes de caure al llarg del curs com una part més de les sessions. D'aquesta manera s'arribarien a automatitzar les tècniques facilitant la possibilitat de realització de forma espontània en situacions imprevistes dins i fora de les classes d'Educació Física.

## 2. LES IMMOBILITZACIONS:

Quan ens referim a immobilitzacions, en un principi, ho fem amb la intenció controlar (immobilitzar) durant 20 – 30 segons a l'adversari, mantenint el contacte de la tota, o una part, de la seva esquena amb el terra.

Això ho podem aconseguir de moltes maneres, però ho farem centrant-nos en quatre formes de fer-ho depenent de la part del cos de l'adversari que controlem i de la posició del nostre cos respecte des seu:

- Laterals
- Alineades
- En creu
- Al damunt

És clar que per immobilitzar una persona potser no fa falta tenir més que força o pesar més que ella, però per aconseguir fer-ho sense fer-li

mal i amb el mínim esforç no només fan falta altres habilitats i disposicions, sinó que a més, les anomenades no són estrictament necessàries.

Però per això, entre altres coses, i a part dels aspectes un poc més tècnics, durant aquestes activitats s'han de tenir ben presents la utilitat de certes normes:

a) no és permès res que posi en perill la integritat física del company-adversari (copejar, pessigar, pressionar, ...). Però sí és permès pitjar i estirar sense brusquedat.

b) El treball es durà a terme en tot moment estant en terra, mai de drets. Com a molt només es podrà tenir un sol genoll en el terra, però en cap cas els dos peus.

c) Es vigilarà de no agafar només el cap de l'adversari: sempre s'haurà d'agafar també un braç.

d) Donat que el tipus d'esforç durant aquest tipus de lluita en el sòl pot tenir un considerable component anaeròbic, es vigilaran els símptomes de cansament i, a més, no prolongarem l'activitat amb la mateixa parella més enllà dels dos minuts. Fent-se necessàries les breus però continuades interrupcions que podrem aprofitar per fer proposar canvis de parella a més d'introduir comentaris puntuals sobre aspectes a corregir o sobre els que fixar-se per reflexionar-hi posteriorment.

Després de treballar les formes bàsiques d'immobilitzar a l'adversari, es podran començar a estudiar algunes formes de d'alliberar-se'n. Així doncs la progressió seria:

- Aprenentatge de les immobilitzacions bàsiques amb la col·laboració del company.

- Pràctica del control amb el company que intenta alliberar-se (durada: 20–30 seg.).

- Aprenentatge dels alliberaments bàsics amb la col·laboració del company.

- Pràctica dels alliberaments amb el company que no col·labora.

- Proposta d'activitat de lluita en el terra (durada: 20–30 seg.), començant des de diferents posicions: Agenollats, un agenollat i l'altre en terra, asseguts d'esquena, etc.

És clar que ens queden moltes coses sobre les que escriure i treballar al voltant de les activitats i els jocs de lluita; no només sobre les que hem enumerades i que no em pogut comentar, sinó també sobre altres aspectes com són les transferències d'aprenentatge a partir de les capacitats assolides mitjançant les activitats i els jocs de lluita, propostes de planificació, programació i elaboració de sessions i unitats didàctiques, a més d'un llarg etcètera. Però tot això ho prenem com un repte i l'afrontem amb l'energia, la il·lusió i el convenciment del gran potencial educatiu d'aquestes propostes. □