

OPINIÓN PERSONAL, DESDE LA PERSPECTIVA DEL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA,
SOBRE LOS ARTÍCULOS:

- PRINCIPIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA LUCHA EN EDUCACIÓN FÍSICA.
- UN CICLO DE JUDO.

Alumno:.

1º de Magisterio, especialidad de Educación Física.

Noviembre, 1999.

Asignatura: Actividades Físicas Organizadas.

Profesor:

El artículo, **Principios para la enseñanza de la lucha en Educación Física**, captó rápidamente mi atención, puesto que nos presenta una introducción teórica a las actividades luctatorias, organizada, clara y concisa. Se pretende, desmitificar la imagen agresiva y violenta de estas prácticas y ofrecer al docente una línea de trabajo a desarrollar en el campo de la Educación Física escolar. Sugiere, partir de la actividad misma de la lucha mediante situaciones-problema, las cuales favorecerán una actuación reflexiva del alumno-a, sobre las dificultades que vaya encontrando. Con la aplicación de procedimientos didácticos estimulantes, la lucha se convierte en una actividad agradable y, sobre todo, tremendamente educativa.

Por otra parte, contiene un conjunto de ejercicios, en su mayoría formas jugadas que forman parte del cúmulo de contenidos a desarrollar en una unidad didáctica de iniciación a la lucha. Dichos ejercicios no están ordenados y estructurados sistemáticamente, sino que se ofrecen como muestra de las posibilidades que la lucha presenta como práctica educativa.

El punto 2.2. (una propuesta para abordar las tareas motrices de la lucha), lo considero personalmente, como la parte más interesante del artículo puesto que nos ofrece una serie de pautas a tener en cuenta, que nos van a ser de gran utilidad a la hora de iniciar una sesión de esta actividad. A continuación realizo un breve resumen de este apartado

- Somos conscientes de que pocos centros escolares disponen de un tatami de judo o lucha y de kimonos o casacas. Sin embargo, si suelen tener colchonetas y los alumnos pueden vestir la indumentaria normal de una clase de educación física, es decir, unos pantalones cortos y una camiseta. Los alumnos deben desprenderse del calzado, relojes, pulseras y pendientes, debido a la peligrosidad de estos elementos en un ejercicio de contacto físico.
- La intensidad de los ejercicios y juegos propios de la lucha exigen dedicar especial atención en cada sesión a la fase de calentamiento, que ha de ser sistemático y completo. Se deben trabajar movimientos de flexión-extensión y rotación de todas las articulaciones. En las primeras sesiones de iniciación a la lucha, no fijaremos en exceso los papeles de enfrentamiento, llevando a cabo el trabajo "todos contra todos" en lo que sería un ejercicio típico de relación y animación. En las situaciones de "uno contra uno" es importante en los primeros momentos agrupar a los alumnos en paridad de envergadura, tanto en talla, como en volumen.
- Centrándonos en un nivel más concreto y entendiendo que las precisiones técnicas no son el fin en una iniciación en la escuela, se propone una primera fase de "descubrimiento-exploración de la actividad", que podría abarcar las dos primeras sesiones de educación física, cuyo objetivo sea desmitificar los deportes de combate y descubrir los principios elementales de dichos deportes. Se aconseja comenzar con juegos y

ejercicios de lucha en el suelo, pues de esta manera se reduce la incertidumbre que suponen las caídas, se limita el contacto, la atención se desplaza a las presas o agarres y se facilita la adquisición de noción de desequilibrio.

- Una segunda fase, sería la de "afinamiento" o de enseñanza propiamente dicha, en la que los alumnos—as puedan ser capaces de inventar presas y agarres, utilizarlas en situaciones cambiantes y, en cierta medida, refinar su ejecución. En esta segunda fase, se debe ofrecer al alumno posibilidades de autodescubrimiento centradas en las unidades motrices básicas luctatorias (tirar, empujar, volcar, inmovilizar...) y la búsqueda de movimientos de ataque, comportamientos defensivos y nuevas formas de cómo responder al oponente.
- Desde el primer momento se deben dejar bien claras las reglas básicas de la lucha: no pegar, pinchar, morder, poner las manos en la cara, tirar del pelo, torcer las manos y pies, agarrarse a la ropa y, por último, nunca agarrar sólo por el cuello.
- A partir del reparto de tareas en grupo, en el que dos combaten, los otros dos del grupo arbitran, cronometran u observan, se pasará al análisis de las situaciones que se vayan planteando a partir de una puesta en común de las primeras impresiones. Esta alternancia de roles de jugador y observador permitirá además que se dosifique el esfuerzo en la sesión.
- Para minimizar el riesgo que supone una caída incontrolada contamos con una serie de recursos útiles:
- Dedicar en todas las sesiones un tiempo a los clásicos ejercicios de aprendizaje de las caídas.
- Hacer conscientes a los alumnos de la importancia de una "posición baja", con piernas semiflexionadas y acercando al máximo el centro de gravedad al suelo.
- Limitar los movimientos en que se levanta al oponente por encima de los hombros.
- Insistir en la importancia de mantener agarrado al contrincante cuando se le tira.

Este artículo es el que más me ha gustado y junto a ***Tres chicos y un tapiz*** conforman un buen documento teórico-práctico para desarrollar satisfactoriamente un ciclo iniciativo a las actividades luctatorias.

Por el contrario el artículo: ***Un ciclo de judo***, no lo encuentro tan atractivo como los dos citados anteriormente. Si bien hay que aclarar que es bastante informativo acerca de cómo organizar un primer ciclo de este deporte.

Se nos presentan varios problemas si decidimos seguir el modelo propuesto. En primer lugar estaría el material, tatami, judogi y cinturón. Material costoso y que difícilmente vamos a poder encontrar en la escuela. El profesor debe tener unos conocimientos, relativamente extensos, sobre la materia, ya que en el artículo hace mención a la importancia de designar las acciones técnicas con su correspondiente terminología japonesa. Las sesiones están orientadas para conseguir un "shiai" o campeonato por equipos, practicando una serie de ejercicios para adquirir las técnicas necesarias, por otra parte cada ejercicio es repetido sistemáticamente después de los reagrupamientos, en el arbitraje del campeonato se hace indispensable la terminología japonesa y los puntos se determinan en base a las reglas fijadas en este deporte.

Considero, que primero habría que hacer un acercamiento a la lucha, como se propone en los dos anteriores artículos, y una vez adquiridos los conocimientos y la práctica necesarios se podría empezar a trabajar este deporte. Realmente en la escuela se persigue abordar la lucha sin excesivas precisiones técnicas, para aprender a sentir el cuerpo y adaptarse a un conjunto de posibilidades, no se busca la precisión técnica de un deporte de lucha concreto (como podría ser el judo), ni queremos desarrollar un planteamiento tradicional en el cual se muestra al alumno los modelos de ejecución comunes sobre los que, tras su aprendizaje, se han de asentar los diferentes "esquemas de decisión".