

L a s a c t i v i d a d e s

Luctatorias

y la formación en valores

INTRODUCCIÓN

Lic. Elkin Vergara Marín



La educación física, el deporte y la recreación, se constituyen en la actualidad en un propósito común para dirigentes, maestros y población en general. Todos ellos interviniendo o haciendo parte de programas que faciliten una mejor calidad de vida, algunas actividades con propósitos profilácticos, otras con intenciones estéticas, de igual forma las encontramos para el disfrute, la utilización del tiempo libre, el rendimiento, el descanso, el mantenimiento de la salud, etc.

Las prácticas de las artes marciales, son un entrenamiento permanente del espíritu, una práctica de la mente, una búsqueda incesante de la paz interior, del control del cuerpo. Son acciones motrices y mentales, cuyo propósito es la construcción de hombres y mujeres preparados para enfrentar y dirigir el mundo de manera justa. Un ejemplo de lo anterior se puede ver reflejado en la siguiente cita: "El Judo es más que un arte de ataque y defensa. Es una forma de vida".¹

Disciplina y autocontrol son dos conceptos que tratan de dar cuenta del propósito último de las actividades luctatorias. Sus maestros, son destacados consejeros que inculcan a sus alumnos permanentemente la importancia de practicar para ponerse en armonía con el mundo.

Sus alumnos aprenden que los secretos y técnicas recibidas sólo se utilizan para hacerse mejores física y mentalmente, que no son artes para el ataque sino para la defensa, entienden que "Es la aplicación de la fuerza apropiada, nunca demasiada o, por el contrario, menos de la debida".²

Una característica especial de las actividades luctatorias que refuerza la formación del niño, es que pertenecen al mundo de las actividades físicas individuales, Su importancia radica en el hecho de que sus practicantes requieren de una atención permanente y especial, ello genera responsabilidades individuales pero a la vez compartidas, como por ejemplo: ser efectivo en una llave hace parte del progreso individual pero proteger y hacer sentir seguro al compañero es también un objetivo común.

¹ Jigoro Kano. (1989) Judo Kodokan. Madrid. Eyras S.A. P. 16

² Jigoro Kano. (1989) Judo Kodokan. Madrid. Eyras S.A. P. 23

VALORES Y CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE LAS ACTIVIDADES LUCTATORIAS

Son propios de los infantes los juegos de lucha, donde cada niño busca tener nuevas posibilidades a partir del esfuerzo o confrontación con su compañero. Ellos no lo hacen para maltratarse ni para ufanarse de su triunfo, o para sentirse gloriosos a expensas de la derrota del otro, su propósito es afianzar las posibilidades lúdico-motrices y disfrutar del contacto con su compañero.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que las actividades de lucha no son en ningún momento acciones motrices generadoras de violencia, sino que por el contrario, demuestran que a través de ellas es posible conquistar otras alternativas educativas, siempre que los elementos constitutivos del deporte sean "presentados como valores nobles, tales como la disciplina, el honor, el deber de fidelidad y la lealtad".³

La falta de literatura sobre la materia, la falta de preocupación por parte de docentes al respecto y la creencia popular de que las actividades luctatorias son actividades generadoras de violencia, ha hecho que poca atención se preste a esta posibilidad educativa.

Un posible argumento que sirve de ilustración para dar cuenta de lo equivocados que podemos estar, se concreta en el siguiente análisis: si la afirmación de violencia aparente, generada por las actividades luctatorias fuera verdad, entonces, seguramente muchos de sus practicantes fueran los protagonistas de los comportamientos agresivos de la sociedad; pero contrario a lo que se acaba de exponer, quienes pertenecen a este mundo de la lucha, son quienes menos figuran en esos escenarios bélicos. Sus practicantes, contrario a lo que se puede pensar, son hombres que se dedican a cultivar el espíritu, la mente y en cuyo propósito su búsqueda se orienta a perfeccionar la disciplina y el control de las emociones. Se trata de consolidar posibilidades educativas que permitan generar cambios profundos en la formación de valores y en la construcción de tejidos sociales más sensibles.

"Donohue (1987) considera la parte filosófica del Judo como un sistema predominantemente simbólico, porque las prácticas y costumbres, encontradas dentro de sus diferentes formas sirven para reforzar y articular ciertos conceptos que están directamente relacionados con el mantenimiento del Dojo (lugar de práctica) como un grupo social y la perpetuación de conceptos vitales en su continuidad. Las prácticas simbólicas y espirituales que impregnan hoy los dojos, son los siguientes: la importancia, la categoría y la jerarquía en las relaciones humanas; acentuando la naturaleza corporativa del esfuerzo social y la relación entre el desarrollo físico y espiritual".⁴

Una tarea permanente de los practicantes es la constante necesidad de adaptarse a las situaciones que imponen los diferentes adversarios: peso, estatura, tipo de técnica, etc., Este último factor les obliga a elegir entre los múltiples recursos que obtienen con la práctica, las mejores acciones, en función de sus posibilidades y de las imposiciones del adversario.

Este hecho exige que el profesor ofrezca una variabilidad suficiente de ejercicios para facilitar la exploración personal del alumno. Según Castarlenas, los objetivos que se pueden alcanzar con la práctica están planteados en tres dimensiones: objetivos psicomotrices, objetivos afectivos y objetivos cognitivos. En este sentido coincide con Sáenz-López, quien propone una cuarta dimensión: la social.

Es fundamental que las prácticas de los niños estén cargadas de un alto contenido motriz que produzcan placer, de

³ Miguel Villamón; Vicente Año; José Devis. (1996) "El deporte del futuro y el futuro del Judo". En Actas del primer congreso internacional de luchas y juegos tradicionales. *Fuerteventura (Islas Canarias)*. TGA, S.I. P. 246

⁴ Citado por Vicente Carratalá de Val. (1996) "Aspectos sociales del Judo". En Seminario nacional de Judo infantil. Madrid. Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. P. 4

tal manera que el entrenamiento genere permanentemente estímulos para su práctica y conductas de comportamiento que se ajusten a los requerimientos de una convivencia en sociedad. Se sugiere la práctica de las actividades luctatorias porque en ellas los niños encuentran una oportunidad para el "derroche" de sus energías, de igual forma, un espacio para asumir retos personales y para demostrarse que son capaces.

El papel que juega el profesor en el desarrollo de las actividades luctatorias es preponderante, ya que de su capacidad para dirigir la clase y de su comprensión de las necesidades del infante, dependerá el éxito de sus objetivos educativos o formativos, se podría aseverar que: "Ser sano de cuerpo y espíritu son los prerrequisitos necesarios para una óptima actuación".⁵ La práctica de las actividades luctatorias ayuda a consolidar una personalidad recta, serena y pacífica.

Las actividades luctatorias, como juego deportivo, se deben aprender jugando, es necesario que la persona participe activamente en el aprendizaje, sintiendo sus movimientos, haciendo conciente la exploración del propio cuerpo en interrelación con el del adversario, para hacer esencial el aprendizaje.

Asevera Pyecha "La influencia que el Judo ejerce en la formación de la personalidad indica que su práctica hace una significativa contribución hacia la consecución de uno de los objetivos de la educación física dentro de la psicología social".⁶

La práctica de las artes marciales permite desarrollar por igual las distintas partes del cuerpo y al tiempo fomentar cualidades anímicas. La mente es un medio único y primordial para poder alcanzar el correcto desarrollo humano que pretende la disciplina. Así, llega a convertirse en un hombre serio, responsable, noble, bondadoso y humilde, que en ningún momento va a tratar de aniquilar a su oponente por más que él haya podido llegar a un estado de superioridad individual.

Finalmente, se puede afirmar que "El deporte escolar constituye la base de la futura sociedad, no sólo tiene un valor en su contexto puramente deportivo, sino también en lo que tiene de complemento en la formación del hombre, como persona individual y como parte integrante de una colectividad".⁷ Las actividades luctatorias son disciplinas que perse, priorizan la formación de la persona y luego se dedican al entrenamiento deportivo de la técnica y el rendimiento.

ALGUNOS TIPOS DE ACTIVIDADES LUCTATORIAS

A manera de idea general, desarrollaremos una muestra de los elementos y principios sobre los cuales se erigen las bases de la formación en valores de las actividades luctatorias. Es necesario aclarar antes, que no solamente las artes marciales hacen parte de las actividades luctatorias o deportes de oposición como también se les denomina. Dentro de los deportes de combate, muchas son las modalidades que podemos encontrar, las siguientes son algunas de las más practicadas en el mundo:



⁵ *International Judo Federatoli: Referee Mamai. (1998) Compilado y adaptado por Vicente Manuel Noguemies. Balbi SA. P. 13*

⁶ *Otadopor Vicente Cavatala de Val.,. (1996) "Aspectos sodayes del Judo". Seminario de Judo inferni. Madrid. Real Federación Espanola de Judo y Deportes Asociados. P. 47* *Vicente Anó..(1997) Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos. P53*

Judo, Karate, Aikido, Taekwondo, Ha-pkido, postular teorías. Los judokas, como se le denomina a sus practicantes, utilizan sus principios como un arte para vivir y como un principio de evolución humana hacia la perfección. Aprovechan el entrenamiento para reorientar la utilización de la energía y para utilizarla con la máxima eficiencia.



La palabra JU significa flexible o ceder, DO es el medio o el camino.

JUDO significa el camino de la flexibilidad, la suavidad, que consiste primero en ceder, con el fin de obtener la victoria final.

"¿Existe un principio que se aplique realmente a todos los casos? Si, existe uno. Es el principio de la eficacia máxima en el empleo del espíritu y del cuerpo "JJA KYOHEI" y amistad y prosperidad mutua "SEIR YOKU ZENYO".

El Judo es un deporte que puede ser considerado como un arte y como una filosofía, su entrenamiento desarrolla, tanto las facultades físicas como mentales, sus prácticas inculcan permanentemente la disciplina y el respeto; los practicantes se entrenan en entender que la mejor forma para vencer es no oponer resistencia a la fuerza, sino al contrario, someterse aparentemente a ella, para adaptarse a su movimiento, desviarla de su objetivo y utilizarla en favor propio.

Muchos teóricos de la administración, por ejemplo, utilizan los principios del Judo o de las artes marciales para implementar estrategias empresariales o

El Aikido es un deporte competitivo de lucha basado en un antiguo sistema de defensa japonés. La fuerza no se la opone con la fuerza, sino mediante la acción de esquivar al oponente, situando al defensor en posición de aprovechar la pérdida de equilibrio del adversario para puntuar con una técnica certera de Aikido. La disciplina es el requisito que hace posible a sus practicantes mejorar y perfeccionar su condición de seres humanos.

KARATE

En japonés. **Kara:** vacía, **te:** mano.

Forma de combate sin armas. Se emplean una gran variedad de técnicas para golpear: con manos, codos, pies. Hay diversos estilos de karate según se haga énfasis en la fuerza o la velocidad. También existe un karate deportivo y otro defensivo y de combate.

Se cree que el karate es de origen chino. Alrededor del siglo V, se expandió recibiendo diversas influencias hasta que llegó a Oquinagua, isla ubicada entre China y Japón, donde asimilándose con formas de lucha locales surgió el llamado Okinawate, antecesor del karate.

TAEKWONDO

El Tae Kwon do es una rama del karate que tuvo difusión en Corea, de allí que al propagarse por el resto del mundo se lo conociera como "karate coreano".

Esta rama, al igual que todas las que se desprenden del karate, tienen como principio básico la utilización de manos, brazos, piernas, pies, para el combate. El Taekwondo tiene tres acepciones, una física, otra mental y otra espiritual.

"Desde el punto de vista físico, el Taekwondo como toda actividad que practique el hombre, necesita de una maduración, de un proceso de evolución que se produce sólo con el trabajo, con la dedicación, con el esfuerzo. En segundo lugar, la mente es un medio único y primordial para poder alcanzar el correcto desarrollo humano que pretende la disciplina; y en tercer lugar, la correcta práctica del Taekwondo, va puliendo, purificando el espíritu del practicante, de modo que la va ennobleciendo, profundizando en el amor hacia sus semejantes, hacia todos los seres vivos que los rodean, hacia la vida, hacia todo lo natural. Así, llega a convertirse en un hombre serio, responsable, noble, bondadoso y humilde, que en ningún momento va a tratar de llevarse a todo el mundo por delante por más que él haya podido llegar a un estado de superioridad individual."⁸

LUCHA

La historia de la lucha se remonta al siglo VIII antes de Jesucristo, figuraba en el pentatlón en la antigua Grecia (junto con la carrera, el salto de longitud, el lanzamiento de disco, y el de la jabalina). En descripciones más tardías

abundan las indicaciones sobre los "gremios de luchadores", bien organizados, entre los turcos, y hacia finales del siglo XIV, aparecen las primeras alusiones literales al arte de la lucha en Centro Europa.

Su práctica permite desarrollar por igual las distintas partes del cuerpo y, al tiempo, fomentar cualidades anímicas (coraje, capacidad de sufrimiento, amén de inteligencia y habilidad; cf. Platón, Leyes 796A), explica sobradamente su notable presencia en la educación física escolar y en el deporte de competición, ya como prueba independiente, ya como disciplina última y, muchas veces, decisiva del pentatlón.

CONCLUSIONES

- ▶ Las actividades luctatorias son una excelente herramienta para la formación de valores y nuevos hábitos de comportamiento humano.
- ▶ Las actividades luctatorias son una alternativa que puede servir para la canalización de comportamientos agresivos.
- ▶ El entrenamiento de estas actividades ennoblece a sus practicantes, permite descubrir la relación de armoniosidad que hay entre el ser y las cosas que lo rodean.
- ▶ Son prácticas que generan en sus practicantes disciplina y perseverancia.
- ▶ Hacen de sus practicantes personas íntegras, capaces de responder al mundo sin orgullo ni codicia, hombres sabios y justos.



BIBLIOGRAFÍA

AMADOR Ramírez, Fernando; Castro Núñez, Ulises; Álamo Mendoza, José Miguel. (1996) *Actas del primer congreso internacional de luchas y juegos tradicionales*. Fuerteventura (Islas Canarias). TGA, S.L. 915 p.

AÑO, Vicente. (1997) *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid. Gymnos. 289 p.

ARGUDO Fuentes Carlos Antonio. (1997) *La enseñanza de deportes de lucha en edades tempranas*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Habana. 51 p.

CARRATALÁ, Vicente. (1996) "Aspectos sociales del Judo". En *Seminario nacional de Judo infantil*. Madrid. Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. 144 p.

CASTARLENAS, Llorens Josep Ll. (1990) "Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica". *Revista "Apunts: educación física y deportes"* Número 19. Barcelona. P.21-28

DOPICO, Jorge; Iglesias, Eliseo. (1996) "Propuesta de organización de los contenidos de enseñanza específicos de Judo" *Seminario nacional de judo infantil*. Madrid. Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. 144 p.

DUARTE, Romero Carlos A. Apuntes sobre Judo.

EL GRAN LIBRO DE LOS DEPORTES. Editorial Alce, S. A. Colombia, 61 - Madrid 16

GARCÍA Romero, Fernando. Los Juegos Olímpicos y el deporte en Grecia. Editorial AUSA. Barcelona, España.

INTERNATIONAL Judo Federation. (1998) *Referee Manual*. Compilado y adaptado por Vicente Manuel Nogue-
rales. BalbiS.A. 131 p.

KANO, Jigoro.(1989) *Judo Kodokan*. Madrid. Eyras S.A. 264 p.

L'APPROCHE PEDAGOGIQUE DES 6/9 ANS. FFJDA, SERVICE DE LA RECNERCHE.

LONDOÑO Vasco John Jaira. (1996) "Para una pedagogía de las actividades luctatorias". *Revista Educación Física y Deportes. Volumen 18, número 2. Medellín. Universidad de Antioquia. P.47-51*

MOSHE ON MOSHE on the martial arts interview by dennis Ieri and
others. feldenkrais journal. issue #2.

PALACIOS, Aguilar José. El planteamiento educativo como solución al problema de la violencia en el deporte.

SÁENZ-LÓPEZ Buñuel, Pedro. (1997) *La educación física y su didáctica. Manual para el profesor*. Sevilla. Wanceulen. 219 p.

SILVA Camargo, Germán. Diccionario temático de la Educación Física y el Deporte. Revsita Kinesis, 1994.

WINKLER Hans-Jürgen. Cómo saber todo sobre los deportes. Editorial Everest, León, España ZHITO, Lisu. Tae-

Kwon-Do (Karate Coreano). Editorial Aymi. Buenos Aires.