



## I Jornada de formació per al professorat d'educació física

" El repte de l'EF avui" – 11.02.09

### TALLER D'ACTIVITATS DE LLUITA

El taller té com objectiu apropar les activitats de lluita als professors i als alumnes, i aprofitar els beneficis que aquestes ens poden aportar. Per la realització d'aquestes sessions cal tenir en compte els aspectes més rellevants a desenvolupar segons el grup de pràctica, ja que els objectius i els plantejaments poden ser antagònics sense que per això una de les sessions estigui millor plantejada que l'altra.

En la sessió realitzada s'han tingut en compte els següents aspectes:

- Els practicants s'havien apuntat voluntàriament i això implica que els professors adquiririen una actitud positiva durant el procés d'aprenentatge.
- L'hora de preparar aquest tipus de sessions, una vegada valorades les característiques del grup, cal tenir en compte aspectes com:
  - La distància de lluita: com més propera, més sensació d'angoixa pot sentir un practicant novell.
  - La por a lesionar-se o fer-se mal.
  - L'objectiu de la lluita: no és el mateix lluitar per colar un cop en el cos del company, amb la qual cosa també es poden rebre, que lluitar per mantenir un espai-posició, treure un material, etc.
  - Tot i ser un joc en grup, l'individu pot dur el seu propi ritme en l'activitat. Conjuntament, el professor ha de prestar atenció al grup perquè una persona a la qual aquest tipus d'activitat li genera respecte, no sigui envestida pel contrincant de forma fervent, ja que la lluita és controlada.
- Tenint en compte que els practicants eren adults, i que anaven a realitzar un esforç físic després de menjar, s'ha donat més importància a la seguretat i progressivitat de la sessió que a les distàncies de lluita. Per aquest motiu la sessió comença per lluites en el terra, on existeix més contacte i on el risc de lesió és mínima, i els moviments explosius realment no són importants, encara que els practicants novells els realitzin.



- En la jornada, per les característiques del grup i pels seus coneixements previs, no es planteja accions en grup, sinó accions de lluita de forma individual.
  - Es comença per compartir un espai que s'ha de mantenir i aconseguir treure al company del mateix.
  - Es continua lluitant per mantenir una determinada posició davant les arremeses del nostre company.
  - Continuarem en aprendre algun tipus de control sobre l'altra persona.
  - Finalment lluitarem per aconseguir aquest control après.
- En tots els casos anteriors es deixarà als practicants que resolguin les situacions de forma instintiva i a poc a poc se'ls aniran donant consignes de com s'ha de fer. Interessa que experimentin i provin la sensació de control que poden començar a tenir a l'introduir aquestes petites consignes en el que feien ells de manera natural. A mesura que aprofundim en aquest punt, els alumnes aniran sent conscients de la importància d'aspectes que “a priori” no semblen rellevants, tals com:
  - La coordinació.
  - La dissociació del cos.
  - El “time in”.
  - La flexibilitat.
  - L'equilibri.
- És molt important que els practicants sàpiguen quan comença i acaba la situació de lluita, per a això donarem unes paraules determinades; i els alumnes han de sàpigner que a l'escoltar-les comencen i acaben en aquest mateix moment la lluita. A més han de tenir alguna consigna perquè ells mateixos puguin parar-la, d'aquesta manera s'augmenta la confiança dels practicants i s'ofereix un mecanisme per a disminuir el risc de lesions.
- En les arts marcial orientals, la salutació, l'autocontrol, el respecte a la pròpia pràctica, al professor i als altres són imprescindibles. En aquest taller no s'aprofunditzarà en aquest aspecte ja que es considera que els alumnes vénen més motivats pels aspectes relacionats amb l'educació física. A més hi ha moltes activitats de lluita que no comporten aquest ritual, i es considera que trobar el sentit a la salutació s'arriba amb el temps i amb la pròpia pràctica. No obstant, cal destacar la importància d'aquest punt, pel fet que la salutació converteix en fets les nostres



consignes i objectius. També ajuda a que els alumnes no ho facin personal o continuïn la lluita al finalitzar la sessió. L'autocontrol, en unes sessions d'iniciació, hauria d'anar dirigida a que sàpiguen acceptar un cop fortuït, i que acceptin les victòries i derrotes amb serenitat. No cal oblidar que la derrota en aquests casos és perquè un subjecte ens està dominant físicament, amb tot el que això comporta. Aquesta situació, és molt dura d'acceptar, per això no podem permetre que el guanyador es gloriï o que el perdedor en faci una escena.

- La necessitat del treball amb un company, i encara que sigui en els combats, que els practicants entenguin que l'altre mai és “un enemic”, sinó algú que m'està ajudant a millorar i per a això posa a la meua disposició el seu bé més preuat: el seu cos.

En aquesta petita memòria s'ha donat més importància als objectius, als perquè, i als valors intrínsecs a la sessió, que a les pròpies activitats i jocs realitzats. Tot el que es pugui proposar estarà bé o malament plantejat en funció del que es busca aconseguir, ja que per a proposar activitats existeix moltíssima bibliografia que proposa una gran varietat dels mateixos.



## PER QUÈ PSICOMOTRICITAT-JUDO?

El judo, i des de fa ben poc el taekwondo, son els únics arts marcial considerats com esports Olímpics, i el judo és l'únic recomanat per la UNESCO amb nens, pels seus valors formatius, d'entre 4 i 14 anys. Per tot això és una de les assignatures obligatòries en la llicenciatura d'Educació Física.

A diferència d'altres activitats d'aquest tipus i degut a les seves característiques, és perfectament assumible com un joc, completant totes les accions sense risc de lesions. A més, des del punt de vista de la motricitat, el judo és molt complet ja que els moviments es realitzen des de qualsevol posició estesa al terra, en situacions de quadrupèdia, en transicions de dret a terra i en situacions bipèdiques, sempre treballant bilateralment (ambdós costats), aprenent a caure sense fer-se mal i desenvolupant així la lateralitat.

Al llarg del curs, i per les característiques que comporten les sessions, els nens aprendran, entre d'altres coses, a respectar els companys, al professor i a la pròpia activitat física, a esforçar-se i valorar els seus progressos.

Durant el curs els nens faran accions i jocs amb la finalitat de dur a terme la millora i el desenvolupament de les seves habilitats psicomotrius, amb un transfons de lluita, perquè posteriorment puguin realitzar l'activitat de judo sense pors i amb un ric bagatge motriu. D'aquesta manera, si decideixen continuar la pràctica de judo a mesura que es fan grans, les activitats són cada cop més concretes i estaran més qualificats. A més a més, la pràctica d'aquest esport potencia l'aprenentatge del control corporal, l'expressió i l'acceptació d'unes pautes sota la supervisió del mestre i faran que estiguin més preparats per realitzar qualsevol altre activitat física o no física.



La iniciació al judo, en un període on la persona està en un procés de maduració i aprenentatge, no ha de perdre de vista que es troba ubicat dintre d'un marge més ampli que la iniciació esportiva, ja que també ofereix i desenvolupa la formació i educació de la persona. Una realitat on es compaginen les necessitats motrius, afectives i intel·lectuals dels practicants de judo dintre del seu trajecte maduratiu. Tot això implica la contribució positiva que té aquest esport en nens de 4 a 6 anys perquè permet el coneixement dels seus esquemes motors, posturals i de les seves capacitats coordinatives (orientació espacial, temporal, equilibri, ritme i relacions intersegmentàries) en la recerca d'una ampla base motriu que satisfà les seves necessitats i també sobre altres aspectes psicomotrius més instrumentals, amb un marge d'actuació respectant els moments d'espontaneïtat, creativitat i iniciativa del nen, sense minimitzar els esforços dirigits en projectes nous que permetin que el nen pugui adquirir una experiència que li permeti tindre un major grau d'objectivitat i de descentrament de la realitat.

En la construcció de la pròpia motricitat és necessària la participació activa del nen, estimulant els processos de pensament (reflexió, atenció, autocontrol, ...) conjuntament amb la dimensió social i afectiva, en la recerca d'hàbits i valors necessaris pel seu benestar i convivència en societat (acceptació dels companys, treball en petits equips, respecte de normes i valors,...) sense limitacions en la nostra tasca d'una intervenció instructiva que li pugui permetre un enriquiment tant com persona, esportista i futur judoka.