

Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo. Una propuesta de enseñanza

Enrique Carratalá Sanchez
Universidad de Valencia
e-mail: Enrique.Carratala@uv.es

1. Introducción

A lo largo de estos últimos años hemos podido apreciar una ampliación de los bloques temáticos a desarrollar en los contenidos curriculares de la educación física escolar. En este nuevo enfoque se contemplan las actividades de lucha, como unos de los contenidos a utilizar para lograr los objetivos perseguidos por la educación física. No obstante, este tipo de actividades se encuentra dentro del marco educativo en un proceso de evolución, todavía incipiente, de ahí la dificultad de su aplicación práctica en los contenidos curriculares de la educación física, ya que este tipo de actividades carecen en líneas generales de una organización, estructuración y sistematización de los contenidos, lo que sin duda alguna dificulta el desarrollo de sus posibilidades educativas. Esta falta de información estructurada, es a nuestro juicio, la razón fundamental por lo que los profesores de educación física, eligen otros contenidos para conseguir sus objetivos motrices. Con el presente trabajo pretendemos poner al alcance de los especialistas de la educación física unas directrices que les permitan afrontar estas actividades con la suficientes garantías de éxito a nivel educativo.

Desde este punto de vista los juegos de lucha aportan a este proceso un nuevo enfoque en la práctica de habilidades y capacidades que contribuirán favorablemente a la creación de nuevos hábitos motrices que ayudarán al niño/a a prepararse hacia la autonomía y la responsabilidad, movilizar sus competencias, y entender y diversificar sus conocimientos en el dominio de la motricidad. Las actividades de lucha pueden así, incluirse en los programas de educación física escolar, extraescolar, de iniciación deportiva y de recreación, contribuyendo de esta forma a la educación integral del alumno.

2. Objetivos afines a las actividades de lucha

Torres (1990), propone los siguientes:

Ámbito cognitivo

- Estudio y análisis de las reacciones agresivas
- Estudio y análisis del factor miedo
- Estudio histórico, filosófico etc

Ámbito motriz

- Familiarización y adaptación con las situaciones de contacto.
- Desarrollo de la capacidad de respuesta motriz adaptada en breves períodos de tiempo y espacio.
- Dominio de la caída
- Educación del sentido del tacto
- Educación del sentido kinestésico

Ámbito psico-afectivo

- Catarsis
- Control de la agresión
- Disminución del miedo en situaciones de contacto y caída
- Cooperación con el adversario para el aprendizaje
- Responsabilidad de la integridad física del adversario
- Aumento del nivel de seguridad en uno mismo

Posibles transferencias

- Facilitar el aprendizaje de aquellas técnicas en las que el contacto y la caída aparecen con frecuencia.

- Aparición de un factor de protección frente a las lesiones.
- Favorecer el control de la agresividad.

3. Orientaciones y aspectos metodológicos

La disparidad de las características de los alumnos/as de clase nos lleva a planteamientos en los que debemos realizar una cuidadosa distribución de los grupos ó parejas de práctica, una adaptación a las constantes espacio-temporales, el más fuerte tendrá menos espacio para desarrollar su estrategia, menos tiempo, ó condiciones más difíciles para hacer lo mismo, de manera que igualem las posibilidades de los menos fuertes y pacíficos. Las actividades de lucha al ser desconocidas por la inmensa mayoría de los alumnos, necesita de un buen planteamiento introductorio, una progresión lenta en el desarrollo de los contenidos y una formación equilibrada de los grupos y/o parejas.

No debemos pretender que el alumno domine ciertos gestos técnicos en las diferentes situaciones motrices que se generan al proponer una tarea de lucha, ya que posiblemente agotaremos la paciencia de éste antes de que nos dé la oportunidad de comprobar la eficacia de nuestro método. Es pues conveniente el plantearse una metodología adecuada que garantice un aprendizaje basado en la propia capacidad resolutive del practicante. Para ello debemos proponer situaciones de lucha en las primeras clases, y de forma progresiva ir instruyendo al alumno ofreciéndole posibles soluciones a las diferentes situaciones que genera la lucha.

Aspectos metodológicos a considerar

- Crear un clima de distensión y alegría en la clase con el fin de introducir a los alumnos en la actividad de una forma natural.
- Indicar a los alumnos más fuertes que no deben hacer uso excesivo de la fuerza, ya que ello facilitará el aprendizaje de la propia pareja.
- Controlar a los alumnos más agresivos para evitar una intensidad innecesaria en las actividades ha desarrollar.
- Estimular a los más débiles y pacíficos haciéndoles ver las distintas aplicaciones de las actividades de lucha. Podemos además limitar el espacio, tiempo, tipo de acción etc, del más fuerte, de forma que el menos fuerte tenga las mismas posibilidades.
- Organizar la sesión en base a parejas y grupos de forma homogénea
- Seguir una progresión que permita la integración de toda la clase
- Plantear las mismas tareas en situaciones variadas.
- Favorecer los cambios constantes del adversario.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, podemos iniciar este tipo de actividad en un centro escolar a través del juego.

4. El juego. Generalidades

El juego es el resorte que posee el niño/a para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento, independientemente de estímulos externos. Por ese motivo, y por ser una actividad generadora de placer, el juego es enormemente motivador, logrando que el niño/a se entregue plenamente y sin reservas a la acción que entraña el propio juego, aportando sus propias soluciones, sus respuestas personales, y no las impuestas o sugeridas por los adultos. El niño/a que juega es un niño/a que experimenta, descubre y reafirma sus posibilidades, y que en definitiva se forma.

Las modificaciones de ciertas reglas y las adaptaciones a éstas, permiten crear nuevos problemas que provocarán respuestas diferentes por parte del niño/a, así como desarrollar su capacidad de adaptación. El ingenio y la capacidad del profesor lograrán, modificando el juego sin desvirtuarlo, introducir variaciones que comporten algunas correcciones de ejecución.

La organización práctica de los juegos

La elección de los juegos tiene una gran importancia ya que ha de llevar a los jóvenes a un dominio progresivo de sus cualidades, debe depender de los objetivos a alcanzar, de la edad de los alumnos y de sus necesidades, de las intenciones educativas del profesor, de los dominios y efectos propios de cada juego, del número de alumnos y del material a utilizar. Dependiendo su éxito de la preparación precisa, de la organización del material, de la presentación, de la distribución de los alumnos y de la explicación que debe ser: breve, clara y precisa.

El profesor debe intervenir para dar nuevas reglas que mejoren el nivel del juego a medida que esta necesidad se haga sentir en el desarrollo del propio juego, dando consejos tácticos basándose en las situaciones vividas por los jugadores, descubriendo las carencias, y poner en evidencia los errores, para alentar las buenas iniciativas y el juego limpio.

La organización de los juegos debe permitir sacar el mejor partido de su potencial educativo. Para ello debemos tener presente:

1. Selección de los juegos a realizar. En función de las características de los alumnos, los objetivos educativos, y las posibilidades de realización.
2. Adaptar las condiciones del juego (dimensiones del terreno, duración, pausa, etc) a:
 - Edad de los practicantes
 - Nivel técnico
 - Grado de preparación física
 - Lugar de práctica
3. Preparación del material necesario con el tiempo suficiente.
4. Elección del espacio adecuado para el desarrollo de los juegos elegidos.
5. Formar grupos homogéneos, ya que la dominación absoluta de un grupo compromete el interés del juego.
6. Diferenciar de forma clara los grupos formados (petos, pañuelos, etc.)
7. Informar regularmente a los grupo de la situación del juego.
8. Confiar a los participantes la organización del juego (arbitraje, material, terreno de juego, etc.)

Didáctica aplicada a los juegos

Siguiendo las directrices del currículo oficial, los juegos pueden responder a los objetivos de la educación física y a la iniciación deportiva, pero es imprescindible que aquél esté bien elegido. Debiendo el profesor plantearse si:

¿Es motivante? Pues no existe juego si no hay riesgo de perder y posibilidad de ganar.

¿Desarrolla un trabajo suficiente?. Cuidando que no exista una espera excesiva, eliminación en el desarrollo del juego. El tipo de desplazamientos que se deben realizar, etc.

¿Mejora de las acciones motrices?. No estereotipada, (adaptación y coordinación). Situación de toma de decisiones, puede elegir, desarrollar su inteligencia estratégica. Situación de mejora de las relaciones sociales.

El planteamiento de la actividad a través del juego debe implicar el concebir el aprendizaje como una reestructuración cognitiva en la que el alumnado vaya modificando los esquemas conceptuales que tiene acerca de los diferentes tipos de juegos deportivos y les vaya otorgando un sentido personal y cultural (Ausubel, 1982).

1.- Los juegos deben presentar *una coherencia en la estructura de los contenidos*, para que los alumnos puedan así reestructurar sus conocimientos y construir esquemas conceptuales cada vez más completos y elaborados. Así mismo debemos partir de un nivel inicial de acorde al nivel de desarrollo del alumnado, en donde debemos tener en cuenta sus experiencias anteriores, que en nuestro caso serán con toda probabilidad escasa o más bien nula.

2.- Debemos plantear el contenido de los juegos de forma que las *experiencias tengan sentido y significado para el alumno*, al respecto Bunke y Thorpe (1982), proponen partir de la actividad global del juego adaptándola a las posibilidades de ejecución y comprensión del

alumno/a como primer paso para facilitar la apreciación del juego por parte del niño/a y de los principios tácticos vinculados al mismo, estimulando y potenciando la actividad perceptiva y la toma de decisión del alumnado.

3.- Los juegos planteados deben favorecer la actividad y la autonomía de niño/a, ya que estos son los agentes fundamentales de su propio proceso de aprendizaje.

4.- Los juegos deben fomentar la comunicación e integración en el grupo, ya que estos aspectos son fundamentales en el proceso de socialización del niño/a.

El profesor deberá intervenir sobre:

- El niño/a, en donde los ejercicios propuestos supondrán el problema con relación a la madurez de los alumnos implicados, de manera que les permitan progresar.
- El medio, modificándolo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del niño/a a situaciones variables (la modificación de una regla puede llevar a una forma de conciencia más directa sobre el aspecto social, permitiendo al niño/a situarse mejor en el grupo).

Cada uno de estos factores está compuesto al mismo tiempo de elementos modificables sobre los que el profesor puede actuar para transformar la situación inicial. Al variar estos factores, el niño/a se enfrentará a múltiples situaciones, donde las conductas motrices evolucionan diversificando y aumentando su complejidad.

Durante el transcurso de los juegos y sobre todo inmediatamente finalizados los juegos planteados el profesor debe emitir el conocimiento de los resultados obtenidos en la acción del juego, con el fin de mantener una información constante que le facilite la progresión en el aprendizaje, así como el mantenimiento de la motivación por la práctica deportiva.

4.1 Aplicación de los juegos a los deportes de lucha.

Según el objetivo perseguido, tenemos juegos de animación, cooperación y oposición, En base a estos parametros, utilizaremos los juegos de cooperación y oposición para la iniciación a los deportes de lucha :

1. Comenzar por los juegos de cooperación
2. Juegos de oposición. Dentro de los juegos de oposición, plantearemos una oposición progresiva.
 - * Juegos a larga distancia
 - * Juegos a media distancia
 - * Juegos cuerpo a cuerpo. En los juegos de cuerpo a cuerpo, plantearemos igualmente una oposición progresiva, comenzando por la lucha por un objeto y continuando con la lucha por un territorio, para llegar posteriormente a la lucha en donde el objetivo es el cuerpo del adversario/compañero.
 - Juegos por la conquista de un objeto
 - Juegos por la conquista de un territorio

Comenzar por los juegos de cooperación va a permitir al niño/a introducirse en la practica de las actividades de oposición y deportes de lucha, a través de situaciones de contacto con su compañero. En esta fase el niño/a va a tomar conciencia del cuerpo del otro sin que la dimensión "*adversario - peligro*" intervenga, siendo el otro considerado como un participante de juego antes que un adversario.

Tras esta primera fase, abordaremos los juegos de oposición, proponiendo para ello el siguiente proceso:

Fase 1: comenzando por los juegos de oposición a ***larga distancia*** con el fin de que la noción de adversario comienza a aparecer bajo el mínimo contacto corporal, de una manera casi inexistente.

Fase 2: ***juegos a media distancia***, en esta fase proponemos un conjunto de juegos encaminados a que el participante entre de hecho en una relación más estrecha con su compañero.

Fase 3: El objetivo de esta fase es llevar al niño/a a la adquisición progresiva de la noción fundamental de combate cuerpo a cuerpo, en donde el contacto se volverá cada vez más próximo y frecuente, ya que es necesario actuar sobre el otro para vencer. Actuar para controlar, desequilibrar, fijar, excluir, y dar la vuelta al adversario

Dentro de esta fase comenzaremos con los juegos donde el objetivo sea la conquista de un objeto, de esta manera la oposición se dirige hacia el objeto y no hacia el cuerpo del otro, lo que se traduce en una oposición menos intensa. A continuación pasaremos a plantear juegos en donde el objetivo a conseguir sea la conquista de un territorio, lo que llevará al niño/a/a a utilizar las acciones de tirar, empujar, penetrar o bien hacer salir al otro de un espacio determinado, lo que hará aparecer la noción directa de oposición y lucha a través de las acciones de tirar, empujar, elevar, situarnos encima, controlar etc. Estas dos fases de oposición directa son muy motivantes y permiten participar a todos los niños y guiarlos de forma natural hacia las acciones fundamentales del combate.

Llegado este momento podemos dar por finalizado este primer ciclo de la actividad, o seguir profundizando en la enseñanza de los deportes de combate en función del proyecto de centro, de instalaciones adecuadas o de la motivación personal, pudiendo elaborar un proyecto educativo que englobe los aspectos generales y/o comunes de los deportes de lucha, o elegir el desarrollo de un proyecto educativo de una sola actividad deportiva, como por ejemplo: judo, lucha leonesa, canaria, grecorromana, libre, esgrima.

El trabajo de cualquiera de estas actividades nos permitirá el desarrollo común de los aspectos motrices, afectivos y cognitivos.

Competencias comunes de los juegos de lucha

De la motricidad

- Appreciar las distancias, acercamientos combate.
- Asegurar sus apoyos, situarse y desplazarse.
- Controlar su equilibrio, sus desequilibrios y los de su adversario.
- Coordinar sus acciones.
- Appreciar el momento de la intervención
- Aumentar su velocidad de reacción.

De la Afectividad

- Entrar y salir en el combate
- Dominar sus emociones (miedo, agresividad)
- Asegurar su integridad y la de los demás.
- Aceptar a los demás (compañeros y adversarios)
- Aceptar la regla, respetarla y hacerla respetar
- Relativizar la importancia de la victoria y de la derrota

Del conocimiento

- Elaborar, construir, apropiarse las reglas de juego
- Organizar, evaluar, decidir respetando las reglas
- Observar, reconocer, comparar, y diferenciar las respuestas motrices.

Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports de France (1990)

5. Iniciación a los deportes de lucha.

Los deportes de lucha, presentan en general las siguientes características:

- Son juegos finitos bipersonales, de suma cero y de información perfecta., existiendo siempre y en todos los casos intereses opuestos respecto del resultado.
- Los deportes de lucha no están "estrictamente determinados", es decir, que presentan en todos los casos un nivel de incertidumbre respecto al resultado.
- En los deportes de lucha el blanco es el cuerpo del adversario, lo que da lugar a un permanente contacto corporal, bajo unas reglas que liman estrictamente dichos contactos.
- Los deportes de lucha son duelos deportivos simétricos, desarrollados en un espacio común.
- Los deportes de lucha son de carácter sociomotriz, realizándose la interacción motriz entre ambos contendientes "adversario contra adversario". El hecho de que la interacción se produzca entre dos adversarios, hace necesaria una atención permanente por parte de los practicantes, ya que en todo momento cada uno es el único responsable de sus acciones.

Definición

Castarlenas (1990) define los deportes de combate y lucha como "deportes en los que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer. La forma cómo se configure la victoria es la que diferencia cada modalidad respecto de las demás. Sea como fuere, ha sido y es una actividad tradicional en muchas culturas"

Castarlenas (1990) para los deportes de lucha en el marco escolar propone los siguientes objetivos:

Objetivos Psicomotrices:

- * El alumno ha de ser capaz de saber imitar patrones motores estereotipados específicos de lucha, para que puedan éstos ser aplicados en situaciones de conflicto.
- * El alumno ha de ser capaz de saber modificar estos patrones en función de sus posibilidades físicas.
- * El alumno ha de ser capaz de discriminar las situaciones para poder aplicar en cada una de ellas el patrón motor más adecuado.
- * El alumno ha de saber adaptar su respuesta motora a las diferentes variaciones de conducta del adversario.

Objetivos Afectivos

- * El alumno tiene que implicarse en la actividad obligatoriamente, mientras que en los deportes colectivos la participación de un sujeto a veces no se nota.
- * El alumno ha de saber alcanzar individualmente el resultado, sea éste bueno o malo; en los deportes colectivos el resultado se comparte con los compañeros de equipo y la sensación de victoria o derrota no es, por lo tanto, tan profunda como en los deportes individuales de adversario.
- * El alumno debe adquirir un compromiso de respeto hacia el adversario ya que a causa de la confrontación directa se pueden desencadenar situaciones comprometidas que se han de saber asumir y resolver.
- * El alumno ha de conocer sus posibilidades para con los demás en este terreno y asumirlas con todas las consecuencias durante el desarrollo de las actividades.

Objetivos Cognitivos

- * El alumno puede conocer tradiciones de otras culturas u experimentar las de manera práctica (ejemplo "Las luchadas")
- * El alumno puede probar conceptos físicos como el desequilibrio, el reequilibrio....
- * El alumno ha de ser capaz de extrapolar o transferir a otros deportes las sensaciones y conocimientos adquiridos en esta área.

Fases del aprendizaje

Leboulch, Beyra, Fitts y Posner, Adams, Singer, etc han estudiado las fases que se dan en la adquisición de las habilidades motrices. La mayoría coinciden en señalar la existencia de tres estadios en el aprendizaje motor.

Primera fase.-

Este primer periodo corresponde a la toma de contacto del sujeto con la actividad, al descubrimiento de los principios y de las reglas que rigen el judo, dando paso a los primeros aprendizajes. Esta fase es determinante en el recorrido de cada practicante. Es un periodo de adaptación que necesita de toda la atención del profesor. La importancia de las primeras experiencias es trascendental, y los primeros éxitos de la actividad son determinantes para los progresos posteriores. Por lo que debemos prestar una gran atención a lo largo del proceso de iniciación al judo a lo largo de esta etapa.

En la iniciación al judo, esta fase de aprendizaje es de suma trascendencia, pues el alumno debe comprender de forma activa la finalidad de sus acciones para ir aplicándolas a la situación real.

El niño/a a través de su experiencia debe encontrar, aprender y construir formas aplicables a la situación de trabajo que, relacionadas entre si, conformen un programa organizado en función del objetivo general, siendo ésta la fase donde explora de un modo activo.

Segunda fase.-

Al ser el aprendizaje un proceso continuo de adquisición de conocimientos motrices, en esta segunda fase debemos incidir en el refinamiento de las acciones motrices propias del judo, creando en el sujeto la necesidad de ir perfeccionando sus respuestas, haciéndolas más adecuadas a cada una de las situaciones, lo que llevará al niño/a a recabar informaciones cada vez más precisas acerca del acto motor. Es lo que Fitts (1964) llama la fase asociativa.

Para Leboulch (1982), el profesor en esta fase, debe colaborar con el alumno en la elaboración de una "representación mental del modelo a partir del cual se va a producir la remodelación de las estructuras preexistentes". Posteriormente y de forma sucesiva las retroalimentaciones conscientes irán eliminando elementos distorsionantes o poco preciso.

En el aprendizaje del judo como tarea motriz, es de suma importancia el control exteroceptivo que informa de las variaciones del oponente, pues a ellas deben adecuarse los arquetipos técnicos. En esta fase de disociación, la representación mental del movimiento dará prioridad a las informaciones propioceptivas que irán puliendo dicho movimiento. Por lo que ambos controles, Exteroceptivo y Propioceptivo, deben trabajar de modo complementario. Mecanizar los movimientos técnicos, transformarlos en acciones rutinarias con un único control propioceptivo olvidando los estímulos sensoriales provenientes del adversario, es uno de los peligros de esta fase.

Tercera fase.-

En esta última fase del aprendizaje se alcanza la automatización del movimiento, apareciendo casi por completo independiente del control superior.

En base a los objetivos planteados y centrándonos en la primera fase de aprendizaje, proponemos la iniciación al judo, por ser el deporte que reúne a nuestro juicio las mejores condiciones para ser puesto en práctica a nivel educativo, no en vano es el deporte de lucha más popularizado y practicado.

6. Iniciación al judo.-

El judo es concebido como un método de educación física por el cual la oposición a vencer representa un medio y no la única meta ¿ No siendo un fin, el combate puede ser un comienzo ?.

Al comienzo de la iniciación al judo encontramos que la mayoría de los alumnos desconoce este deporte, por lo que poseen en general un mismo nivel técnico (elevado o flojo), en donde la fuerza física es una cualidad a menudo decisiva. Las características de este deporte, nos invitan a comenzar su iniciación con el judo suelo, ya que este trabajo facilita una rápida puesta en situación de lucha, además de garantizar la seguridad de la pareja al tiempo que les introducen en el trabajo de oposición cuerpo a cuerpo de forma real y con las mayores garantías de seguridad. Simultáneamente con esta etapa, o al finalizar la misma podemos abordar la iniciación a las caídas, para continuar posteriormente con el judo pie, en donde desarrollaremos un trabajo meticuloso y progresivo para que junto a la satisfacción de enfrentarse se sumen garantías de seguridad y perspectivas de éxito. El trabajo de judo pie, constituye en los debutantes una defensa natural contra las acciones del adversario, aspecto difícilmente franqueable que se opone al esparcimiento de las soluciones motrices así como al placer de tirar, que implicaría como consecuencia la aceptación de la caída. Como en todas las actividades en donde es conveniente administrar la oposición, el gesto técnico es, ante todo, una solución al problema impuesto por el adversario quien intentara mantener una ambigüedad permanente. Todo esto unido a la dimensión afectiva y emocional ligada al enfrentamiento de judo pie, en donde se desconocen las posibilidades propias y del adversario, crea un cierto temor a intervenir con el fin de no ser derribado y preservar la integridad física (miedo a la caída). Los argumentos mencionados son los que determinan nuestra elección para abordar la iniciación al judo desde el trabajo de suelo.

. A la hora de abordar este proyecto debemos tener presente las características de la situación educativa y plantear:

- Situaciones en donde el planteamiento de la lucha sea global.
- Situaciones de trabajo verdaderas en donde ambos alumnos tengan un papel activo.
- Situaciones en donde podamos insertar de forma progresiva diferentes adversarios, con el fin de que nuestros alumnos puedan ir definiendo los comportamientos de Uke y Tori, a partir de las experiencias prácticas y de las observaciones del grupo.
- La actividad de forma jugada ya que implica una mayor motivación y como consecuencia una mayor participación en la actividad propuesta.
- Un clima que facilite a los alumno/as la posibilidad de elaborar sus propias soluciones.
- Situaciones en donde el alumno, a partir de una intención precisa pueda reinventar los medios para adaptarse a la situación planteada. Estos medios son, la elaboración de su propia " técnica" y no la copia de una técnica preestablecida.
- Situaciones en donde presentemos el mismo tipo de problemas de forma diferente.
- Situaciones en donde propongamos la practica de una actividad, para posteriormente plantear una reflexión sobre ella. Es la reflexión enriquecedora de la nueva práctica.

Esto permitirá a nuestros alumnos/as adquirir una gran variedad de experiencias, que le harán evolucionar de forma progresiva hacia la eficacia en las adquisiciones de las habilidades de lucha.

El judo suelo.

La realidad del enfrentamiento en el combate de judo suelo, lleva al ataque del adversario en una posición dada. Este ataque implica dominar una acción motriz compleja, ya que hemos de tener en cuenta las reacciones del adversario y la necesidad de mantenerle controlarlo a lo largo de todo el proceso del ataque. Es pues evidente que solo el conocimiento de determinadas técnicas no pueden permitir entender y solucionar los problemas planteados por el adversario en situación de combate. Lo que corrobora que el aprendizaje de las técnicas de lucha, no pueden entenderse ni aprenderse fuera del contexto de la oposición. El profesor debe facilitar este proceso proponiendo situaciones que permitan a los practicantes, vivir, comprender y resolver de forma progresiva la complejidad de la oposición en el judo suelo.

El líneas generales el planteamiento que a continuación proponemos va encaminado a desarrollar la noción de control, por lo que los alumnos distribuidos por parejas, deben realizar trabajos con una duración de (20 a 40"), estos trabajos deben englobar las siguientes acciones: uno de los dos debe salir o entran en una zona o alcanzar una meta, (la pared, la colchoneta) el otro debe impedirlo neutralizando su progresión.

Las variables didácticas son numerosas y esta situación puede ser enriquecidas o simplificada a partir de :

- Diferentes posiciones de partida de Tori (delante, detrás, a un lado, a caballo, etc).
- Diferentes posiciones de partida de Uke (de espalda, boca abajo, a cuatro patas).
- De los objetivos buscados, yendo de la forma de "control libre " hacia las formas de inmovilización reglamentarias (mantener al adversario/compañero de espalda al tatami).

El profesor debe incidir en el proceso de enseñanza aprendizaje favoreciendo los siguientes comportamientos:

- Fijación y no dispersión de la fuerza de apoyo y control.
- Supresión de los apoyos de uke con el fin de facilitar los volteos.
- Anticipación a las acciones del adversario/compañero.

Esta forma de trabajo facilita la adquisición de los siguientes niveles de ejecución:

- Eficacia y precisión en las acciones
- La calidad en las formas de control y de las inmovilizaciones
- La capacidad de dosificar las reservas energéticas y afectivas
- La exploración y la anticipación de los comportamientos del compañero/ adversario .

Ejercicios de aprendizaje de las caídas. -

Las caídas, dada su importancia en la evolución del aprendizaje y en la seguridad de la pareja, deben ser tratadas en la primera fase de aprendizaje.

Las variables a considerar son las siguientes:

- Los apoyos y los contactos intermedios que proporcionan confianza al que cae.
- La velocidad de ejecución (de menos rápido a más rápido, de estático a dinámico)
- La altura de la caída (de cuclillas, de rodillas).
- El refuerzo de las informaciones kinestésicas
- La toma de iniciativa o la falta de la misma en el momento de la caída.

Es preferible abordar en un principio las caídas sobre el costado con golpeo de un brazo antes de las caídas hacia atrás (el espacio hacia atrás en un espacio poco dominado, existiendo el riesgo de lesión como consecuencia del apoyo de las manos o los codos).

Al comienzo la voltereta de gimnasia puede sustituir ventajosamente a la caída tradicional de judo hacia adelante, a la que debemos dedicar el tiempo necesario para que sea asimilada por los alumnos, ya que de su mayor o menor dominio, dependerá el nivel de implicación en el proceso de aprendizaje del judo pie.

Es conveniente en los debutantes respetar un cierto equilibrio entre los movimientos practicados por la derecha y por la izquierda.

Judo pie

Llegado este momento, el niño/a ya ha tomado conciencia de la oposición, lo que sin lugar a dudas facilitará el trabajo de judo pie. En el desarrollo de los contenidos seguiremos el mismo proceso que en el judo suelo, es decir, un planteamiento que separe de forma racional los dos extremos de la oposición. Por lo que partiremos de una oposición cero en donde, Tori debe tener todas las condiciones favorables para aplicar su trabajo, para pasar a situaciones facilitantes en las que Tori tiene mayores posibilidades de éxito al tener mejores condiciones de trabajo, con respecto a uke. A continuación plantearemos situaciones apremiantes en donde Tori debe aplicar unas soluciones en un tiempo o en un espacio dado, para pasar si se considera oportuno y con trabajos de corta duración a la oposición total, denominada en nuestro caso randori..

A lo largo del proceso debemos ir introduciendo las diferentes formas de proyectar, ya que proyección y caída son dos facetas de todo movimiento de judo y en un principio, sus aprendizajes son indisolubles y deben ser conducidos simultáneamente para que el alumno pierda el miedo a ser proyectado, explorando al mismo tiempo la acción de proyectar, apropiándose de los principios de su realización (desequilibrio, emplazamiento, ritmo...) y su eficacia en el contexto de la oposición. Proyectar correctamente al adversario/compañero implica caer correctamente y aceptar ser proyectado, la disposición y calidad del compañero influye en gran medida en el progreso de la pareja.

Con la intención de hacer comprender al niño/a los principios básicos del judo, debemos proponer una serie de actividades de forma jugada en donde se recoja cada uno de ellos, haciendo posteriormente una reflexión sobre la práctica. A modo de ejemplo proponemos:

- Aprovechamiento de la fuerza del contrario (juego Sumo).
- Agilidad en el desarrollo del trabajo (juego de la anguila).
- Sentido de la oportunidad (cien-pies).
- Aplicación del desequilibrio (Los robots).

Directrices metodológicas

Como ya hemos mencionado anteriormente, en estas edades debemos plantear un aprendizaje global, por lo que debemos:

- Comunicar una idea técnica
- Comunicar una intención pedagógica
- Permitir y suscitar una adaptación personal
- Situar el ejercicio dentro de una progresión
- Dosificar el tiempo y las repeticiones
- Modificar en función del grupo, de la superficie del tatami, del resultado del ejercicio.
- Comenzar con la dimensión táctica por acciones elementales tales como: tirar cuando empujan y empujar cuando tiran.
- Seguir la evolución del aprendizaje del judo basado en el principio de acción / reacción:
 - adelante / adelante, acción que consiste en sumar un nuevo ataque bajando del centro de gravedad, pudiendo ser realizado a derecha e izquierda.
 - adelante - atrás, encadenar acciones técnicas que impliquen cambios de dirección.

Al final de esta etapa el niño/a debe realizar las acciones de judo con una fluidez que se deben caracterizar por:

- Ausencia de bloqueo durante la ejecución.
- No perder el control sobre el adversario/compañero
- Conservar el equilibrio.
- Ubicarse en función de la orientación de las fuerzas.
- Aceleración del ritmo de acción en el momento del ataque.
- Realizar taisabaki sobre el empujón del compañero.

Es aconsejable que a durante el desarrollo de las actividades planteadas, se distribuyan los alumnos en grupos de tres, dos ejecutantes y un observador, con el fin de que este último trate de observar las acciones más frecuentes para tirar, empujar y girar y los motivos por los que un judoka consigue sus éxitos (acciones de taisabaki, desequilibrios, oportunidad.).

La evaluación

Como forma de evaluación proponemos una autoevaluación, en donde el alumno nos indicara en cada una de las situaciones planteadas, lo que sabe hacer y lo que es capaz de hacer en una aplicación real.

Situación de trabajo	Se hacer	Puedo hacer
----------------------	----------	-------------

Derribar desde la posición de rodillas	Conozco una o varias formas de hacer caer a mi adversario. (1-2-3-4)	Soy capaz de aplicar una o varias formas de volcar a mis compañeros en situación de un randori de 2' (1-2-3-4)
inmovilizar al adversario	Se inmovilizar a mi adversario de una o varias formas (1-2-3-4)	Soy capaz de realizar varios randoris (1 a 5) de 20" y mantener inmovilizados a varios de mis adversarios (1-2-3-4).
Voltear desde la posición de cuadrupedia	Conozco varias formas de volcar a mi adversario sobre la espalda	Soy capaz de volcar a varios adversarios de forma sucesiva en un tiempo de 2'. (1-2-3-4)
Judo pie	Conozco varias formas de proyectar a mi adversario, controlando la caída y sin soltar su brazo (1-2-3-4)	

BIBLIOGRAFÍA

- Amador, F. (1992). Apuntes sobre las fases de iniciación a la enseñanza de las actividades de lucha. *Deporte y Salud*. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Gobierno de Canarias. **11**, 32-37.
- Amador, F. (1992). III Jornadas Unisport sobre el juego. *Los juegos y deportes de competición y lucha en la escuela. Su dimensión educativa*. Consejería de Cultura y Medio Ambiente. Unisport. Andalucía.
- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona
- Ausbel, D. (1982). *Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Tilla. Méjico.
- Badreau, J. (1986). Judo construction d'un contenu. *Education physique et sport* **200- 201& 202**
- Barbot, A. (1988). *Contenidos de enseñanza en los deportes de combate con agarre*. *Educación Física* **21**, 8-14.
- Blanchard, K. Y Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*. Bellaterra. Barcelona.
- Blázquez, D. (1986). La iniciación a los deportes de equipo. Ediciones Martínez Roca S. A.
- Bronchart, B. (1989). Les enseignements des sports de combat: judo, lutte, sambo, de l'initiation au perfectionnement. Editions Amphora Paris.
- Brousse, M. (1991). Enseignement du judo et eps. *Education physique et sport*. **228**.
- Calmet y Gouriot (1987). *Didactique judo en milieu scolaire*. Formation professionnelle continue des enseignants d'eps. Centre départemental de documentation pédagogique de L'oise.
- Carratalá, V. (1990). Los deportes de lucha. El judo y su aplicación a las enseñanzas medias. *L'esport i temps lliure*, nº **48**.
- Carratalá, V. (1995). Metodología de la enseñanza del judo I Curso. *El judo en edades tempranas*. Gandia.
- Carratalá, V. (1996). *La enseñanza del judo*. I Seminario judo infantil. Real Federación Española de Judo y disciplinas asociadas, Madrid.
- Carratalá, V. (1997). *Factores personales y sociales relacionados con la iniciación deportiva en la práctica del judo*. Instituto Valenciano de Educación Física.
- Carratalá, V. (1997). La enseñanza del judo en edades tempranas. En *Camarero. Tella y Mundina "La actividad deportiva en el ámbito escolar"*. Promolibro.
- Castarlenas, J. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apuntes*. **19**, 21-28. Barcelona.
- Cecchini, J. (1989). *El judo y su razón kinantropológica*. GH. Editores S. A. Gijón
- Cecchini, J. (1992). III Jornadas Unisport sobre el juego. *Desarrollo de la unidad didáctica. Iniciación al sambo*. Consejería de Cultura y Medio Ambiente. Unisport. Andalucía.
- Cratty, B. J. (1974). *Juegos didácticos activos*. Pax. Méjico
- Dopico, J. (1996). *Propuesta de organización de los contenidos de enseñanza específicos de judo*. I Seminario de judo infantil. Real Federación Española de Judo y disciplinas asociadas. Madrid.
- Eichelbrenner, D. (1991). *52 jeux pour l'école élémentaire*. Editions revue EPS. Paris
- FFJDA. *Méthode française d'enseignement du judo-jujitsu..* Paris.
- FFJYDA (1984). *Judo et entraînement physique*. Paris.
- Fitts, P. M. y Posner, M. F. (1968). *El rendimiento humano..* Marfil. Alcoy
- Fitts, P. M. (1964). *Perceptual-motor skills learning*. Citado por Cecchini "El judo y su razón kinantropológica". GH. Editores. Gijón
- Frederic, L. (1989). *Diccionario ilustrado de las artes marciales*. Eyra. Madrid.
- Gaspar, V. M. (1996). *El libro del judoka*. V. M. G. C.
- Gentile, A. M. (1972). A working model of skill acquisition with application to teaching. *Quest* **17**. 3-23.
- Gonzalez, E. (1995). *Un modelo curricular para la enseñanza de los juegos deportivos en primaria*. Actas del II congreso nacional de educación física de facultades de educación y XII de escuelas universitarias de magisterio. Zaragoza y Jaca.
- Greser, B. (1990) Tres chicos y un tapiz. *UFRSTAPS de Lille*.
- Knapp, B. (1981). *La habilidad en el deporte*. Kiné de Educación y Ciencia Deportiva. Ed. Miñon. Valladolid.
- Kolychkine, A. (1989). *Judo. Nueva didáctica*. Colección deporte. Paidotribo.
- Leboulch, J. (1982). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Paidós.
- Ministere de l'education nationale de la jeunesse et des sports. (1990). *Les sports de combat, les jeux d'opposition, essai de reponses*. Editions revue EPS. Paris.

- Pablos, C., Villamón, M. y Carratalá, V. (1996). *El judo como actividad aerobica y recreativa*. VI Congreso Gallego de Educación Física e Deporte.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del Deporte*. Unisport Andalucía.
- RFEJDA (1995). *El programa de kyus.*. II congreso nacional de maestros de judo. Valladolid
- Singer, R. N. (1982). *Motor learning of motor skills*. McMillan Co. New York .
- Terrisse, A. (1989). Armengaud, Margnes. La notion de savairfondamental en sport de combat de préhension. *Revue STAP*, écrit 11 du CAPERS.
- Terrisse, A. (1996). *Didactique des sports de combat: bilan et perspectives*. I Congreso Internacional de Luchas y Juegos Tradicionales. Fuerteventura.
- Torres, G. (1990). 1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha. Paidotribo.
- Uzawa, T. (1981). *Pedagogía del judo*. Colección Kiné de educación y ciencia deportiva. Miñon.
- Villamón, M., Carratalá, V., y Pablos, C. (1995). *Judo tradicional, judo rendimiento y judo para todos: tres orientaciones*. Comunicación presentada en en II Congrès de les Ciéncies de L'esport, L'educació i la Recreació de L'INEFC- Lleida.