

Esport, estil de vida actiu i població: consideracions a través del judo

■ GUILLERMO TORRES CASADÓ

Llicenciat en Educació Física.
Metge especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Professor de Judo. INEFC-Lleida

■ JOSEP LLUÍS CASTARLENAS LLORENS

Llicenciat en Educació Física.
Professor de Judo. INEFC-Lleida

■ Paraules clau

Salut, Sedentarisme, Judo, Activitat física

Resum

A partir d'unes interessants reflexions sobre el problema del sedentarisme a la nostra societat, aquest article aborda el paper de l'educació física i l'esport com a mitjà per pal·liar les conseqüències que es desprenen, en l'àmbit de salut pública, de la falta d'activitat física.

El concepte d'esport ha d'evolucionar i transformar-se, per tal de poder adaptar-se a les necessitats que la població li demana, pel que fa a accessibilitat i motivació i, alhora, ha d'ajustar-se als parà-

metres que se sol·liciten a l'exercici físic, des del punt de vista de la salut.

En aquesta línia, es presenta una reflexió sobre com s'hauria de transformar el judo per presentar-se com una activitat atractiva i motivant, que s'ajusti a les directrius marcades pel concepte d'activitat física saludable. A més a més, es ressalta que ja en el seu origen, el judo sorgeix més que com un esport, com una pràctica corporal que va molt més enllà de la mera especulació sobre els resultats.

ral. Aquest canvi planteja un desafiament –encara no superat– en els mecanismes funcionals que són el resultat de mil·lennis d'evolució. A hores d'ara, coneixem algunes de les conseqüències que es deriven d'aquesta disminució en els nivells d'activitat física, i sabem que la falta d'exercici físic produeix en l'organisme canvis fisiològics equivalents als que es produeixen amb l'envelliment, cosa que afavoreix i/o perpetua tot un seguit de patologies que afecten les societats modernes.

■ Abstract

Based on some interesting thoughts that relate to the present-day problem of sedentarism in our society, the following article shows the essential part played by physical education and sports as a mean of curing the problems that originate from the lack of exercise in our daily lives.

The concept of sport must evolve and change so it can easily adapt itself to the requirements that our society demands, such as accessibility and motivation, and at the same time, it must also adapt itself to all the facts that relate to physical fitness from the health point of view.

Following this line of thought, a reflection is shown on how judo could surpass itself to be seen as a motivating and attractive activity that could fulfil the rules established from the concept of physical education.

Moreover, the article points out that from its origin, judo emerges more as a physical well-being than as a mere sport and it goes beyond the simple questioning of its results.

■ Key words

Health, Sedentarism, Judo, Physical Activity

El sedentarisme com a fenomen social

L'apogeu de la industrialització s'inicia a l'Anglaterra del segle XVIII amb la Revolució Industrial, esdeveniment que com indica Hunter (1985), suposarà no només avenços industrials sinó també importants canvis socials i intel·lectuals. A partir d'aquest període, els progressos tecnològics se succeiran vertiginosament en el temps i influiran de forma decisiva sobre l'estil de vida de les persones.

La disminució de l'activitat física va instaurant-se progressivament a mesura que les societats es van desenvolupant industrialment. El progrés tecnològic afavoreix el sedentarisme, bàsicament per tres fenòmens: la disminució de la demanda de treball físic en l'activitat laboral, l'augment del transport mecanitzat i l'increment en l'oferta de lleure passiu.

El sedentarisme representa un canvi bruscat en els costums d'una espècie que, fins al moment, havia estat sotmesa a càrregues importants de treball corpo-

Importància per a la salut dels estils de vida actius

Les relacions que s'estableixen entre l'activitat física i la salut han inquietat metges i estudiosos de totes les èpoques i cultures. Fa més de 2.000 anys, Hipòcrates va deixar constància d'això al *Peri diaítes*, igual com ho van fer posteriorment Cristóbal Méndez (1500-1553?), Jerónimo Mercurial (1530-1606), Rousseau (1712-1778) i alguns higienistes i epidemiòlegs del segle XIX (G. García, 1991; M. Piernavieja, 1970).

Malgrat tot, són les investigacions de la primera i segona meitat del segle XX les que posen en evidència la necessitat de fomentar els estils de vida actius entre la població i és en la dècada dels seixanta quan s'adquireix consciència popular d'aquesta necessitat i s'inicia, des de les institucions públiques, la planificació de programes adreçats a prevenir i combatre el sedentarisme entre la població.

Des dels clàssics treballs de Morris (1956) i Lalonde (1972), comentats per Tomás (1996) i Marqués (2001) respectivament –el primer relacionant cardiopatia isquèmica i nivell d'activitat física i el segon determinant el pes específic dels estils de vida en el procés d'emmalaltir–, un gran nombre d'estudis epidemiològics han intentat de concretar i dilucidar les relacions existents entre l'activitat física i la salut, tot proporcionant proves que donen suport raonablement a la recomanació i promoció de l'exercici físic entre la població. A partir d'aquests estudis, les diferents institucions socials intenten d'aconseguir, mitjançant campanyes de promoció, que les persones incloguin l'exercici físic en els seus estils de vida.

Mendoza (2000, p. 765) defineix els estils de vida com “el conjunt de patrons de comportament que caracteritzen la manera general de viure d'un individu, d'un grup o d'una població”. No depenen exclusivament del comportament individual sinó que es troben influïts per factors microsocials, macrosocials i geogràfics. Entre les variades conductes que configuren l'estil de vida d'un individu es troben les que es relacionen amb l'activitat física.

Quan un subjecte realitza un cert grau d'activitat física en la seva vida quotidiana es diu que exhibeix un estil de vida actiu. De la mateixa manera que no hi ha un únic estil de vida saludable, tampoc no hi ha un únic estil de vida actiu i les persones poden optar per un gran nombre de possibilitats i combinacions quan decideixen de practicar exercici físic per cultivar la pròpia salut. Algunes propostes són simples i concretes, com les que aconsellen caminar 30 minuts al dia, d'altres, una mica més complexes, ofereixen la possibilitat de realitzar diferents pràctiques esportives.

Al capdavant, des del punt de vista de la salut, i en relació amb el problema del sedentarisme, l'objectiu és que la majoria de persones adoptin estils de vida actius i que es comprometin a practicar activitat física de forma regular i saludable, independentment de l'opció seleccionada.

Activitat física i esport

L'activitat física abasta espectres que van des de les tasques de la vida quotidiana fins a la pràctica de diferents disciplines esportives. Caminar 30 minuts, segar la gespa del jardí, fer una sessió de gimnàstica de manteniment o anar dos dies per setmana a fer judo, són alguns exemples de les tries que es poden realitzar quan es decideix d'incrementar el nivell de treball físic.

El terme activitat física es confon amb el d'exercici físic i esport, mentre que, a nivell teòric, les tres definicions es resisteixen als intents de concreció i conceptualització. De fet, són termes amb un gran nombre de connotacions, difícils de delimitar i que expressen fenòmens que estableixen subtils i variades relacions entre ells.

Pel que fa al terme activitat física, hem de destacar que s'ha definit clàssicament en base a aspectes quantitius, tot oblidant, com destaca Bañuelos (1996), la seva dimensió qualitativa. Devis i Peiró (2001, p. 16) subratllen aquest fet en el seu treball i ens proposen de considerar en la definició –a més a més de la funcionalitat– l'experiència personal i social de l'individu, tot definint activitat física com a:

“Qualsevol moviment corporal intencionat que es realitza amb els músculs esquelètics, té com a resultat una despesa d'energia i una experiència personal, i ens permet d'interactuar amb els éssers i amb l'ambient que ens envolta”.

Pel que fa a l'esport, García Ferrando (2001) destaca la plasticitat de què gaudeix aquest com a activitat física i la dificultat que aquest fet porta al propòsit d'arribar a una definició del fenomen única. El mateix autor considera que la constant evolució que experimenten les pràctiques esportives a nivell popular i la conseqüent ampliació dels significats individuals i socials que van adquirint, incrementaran encara més els intents de definició en un futur pròxim.

La pràctica esportiva –com una forma d'activitat física– comença a introduir-se en els ambients educatius i so-

cial durant la primera meitat del segle XX i acaba esdevenint, en les últimes dècades, un fenomen de masses gegantí. En els anys 60, l'activitat esportiva es concentrava de manera prioritària en la competició i en la consecució d'èxits objectivables de rendiment físic. Aquest fet va suposar l'autoselecció d'un grup reduït de practicants i l'exclusió d'una àmplia franja de població dels efectes positius que té sobre la salut l'esport i l'activitat física.

Curiosament, en aquesta mateixa època, els estudis científics començaven a evidenciar els beneficis de l'exercici físic i constataren la necessitat de fomentar els estils de vida actius entre la població. Malgrat això, l'energia pressupostària dels diferents països es concentrava en una elit minoritària, capaç d'oferir espectacle i d'obtenir resultats en forma de rècords i victòries.

Davant d'aquesta paradoxa –i des del si d'una societat que és capaç d'identificar el sedentarisme com un fenomen social a combatre, i l'educació física com una disciplina integral al servei del desenvolupament de l'ésser humà– es gesta un moviment alternatiu, en la dècada dels setanta, que des d'Alemanya i els Països Baixos es va estenent progressivament per tota Europa amb el nom d'Esport per a Tothom.

Una de les claus de les polítiques del moviment de l'Esport per a Tothom, com afirma Remans (1992), és la relació entre l'esport i la salut; l'autor considera que el concepte d'Esport per a Tothom no només inclou el mateix esport, sinó que sobretot té en compte:

“... diverses formes d'activitat física, des de jocs espontanis, no organitzats, fins a un mínim d'exercici físic realitzat de forma regular” (Remans, 1992, p. 2).

Les interpretacions populars del fenomen esportiu van impulsar la definició emesa en 1992 per la confederació de ministres de l'esport dels diferents països europeus, els quals van definir l'esport: “... com a tota mena d'activitat física que mitjançant una participació organitzada o d'un altre tipus, tingui per finalitat l'expressió

o la millora de la condició física o psíquica, el desenvolupament de les relacions socials, o l'aconseguit de resultats en competicions de tots els nivells" (citada per García Ferrando, 2001, p. 84).

Les últimes enquestes sobre els hàbits esportius dels espanyols, realitzades l'any 2000 per l'equip de García Ferrando (2001), continuen donant consistència a aquesta definició àmplia i funcional, en base a la interpretació social que es fa del fenomen. En aquesta línia volem destacar algunes dades i conclusions d'aquest treball que reforcen aquesta interpretació, àmplia i creativa de l'esport, tot considerant-lo com una activitat física al servei de la promoció i el foment de la salut; aquestes dades i conclusions són les següents:

- El 79% dels espanyols tenen una concepció oberta del que és l'esport, i l'identifiquen amb una practica regular d'exercici físic.
- Solament el 10% interpreta l'esport com una pràctica restringida, relacionada amb la federació, la competició i l'obtenció de resultats a aquest nivell.
- Actualment, la població espanyola concep fonamentalment la pràctica esportiva com una forma de cultivar la salut en el si d'una societat immersa en el sedentarisme.

Al capdavant, l'esport, com a activitat física, gaudeix d'una extraordinària plasticitat i és interpretat, per la majoria de la població espanyola, com una pràctica per mantenir la forma física i la salut, com una forma de mantenir i establir relacions socials, com una vàlvula d'escapament i, en menor mesura, com una forma d'entrenament i aventura personal (García Ferrando, 2001).

L'esport com una opció de salut

L'esport ha d'ésser interpretat, des del paradigma de l'educació física, com una opció de salut i com un mitjà per modificar els estils de vida de les persones. Les activitats esportives poden oferir un ampli i variat grup de pràctiques saludables,

sempre i quan s'adaptin a les particularitats dels diferents grups de població. L'atractiu i la varietat que poden oferir aquestes pràctiques podria interpretar-se com un factor facilitador de les decisions personals i un argument de motivació cap a la practica.

L'Educació Física es troba relacionada directament amb el problema del sedentarisme i li correspon d'explorar, de manera eficaç, el potencial motriu que s'amaga en algunes pràctiques esportives, per tal de posar-lo al servei de la societat. Aquesta perspectiva de l'esport, dimensionada en el marc de la salut, ha ajudat i ha de continuar ajudant a combatre la falta d'activitat física en les societats modernes. L'ampliació de l'oferta, com a conseqüència del procés d'adaptació de determinades pràctiques esportives, pot ser un factor més que contribueixi a promocionar l'activitat física entre la població.

Aquest plantejament passa per interpretar el rendiment esportiu més enllà dels valors de la marca i considerar-lo en relació amb els èxits personals, en el marc subjectiu que proporcionen les experiències de plaer i benestar. Des del punt de vista de la salut, els objectius de la pràctica prioritzaran resultats quantificables en termes de salut i objectius menys quantificables, com ho poden ser les impressions i les sensacions de plaer i benestar.

Judo com una pràctica esportiva saludable

El judo, ja sigui des del punt de vista esportiu o tradicional, el podem plantejar com una proposta d'activitat física per contribuir a fomentar la salut i el benestar. Es pot considerar com una opció més al servei del foment d'estils de vida actius i, per tant, com un recurs social per fomentar la pràctica d'exercici físic.

Amb aquesta pretensió, el judo ha d'adaptar-se a les particularitats que presenten els diferents grups de població, cosa que en el seu cas, implica alliberar-se tant de les limitacions que imposa la competició com de les que imposa la pròpia praxi de la lluita.

Quan la competició i la lluita es converteixen en l'objectiu central de la pràctica del judo, aquesta s'orienta de manera prioritària cap a l'adquisició de la capacitat de sotmetre i controlar l'adversari. Aquest fet, a grans trets, depèn de les diferències de força i habilitat entre els judoques. Adquirir força, i sobretot adquirir l'habilitat de sotmetre l'adversari en la lluita, exigeix sotmetre's a grans càrregues d'entrenament no exemptes de riscos per a la salut. Quan aquesta motivació primària domina la pràctica de la lluita, no només limitem l'accés a aquesta de grups importants de població sinó que exposem els practicants a un risc que és incompatible amb la universalització del benefici de la pràctica.

Lamentablement, aquest és un dels plantejaments dominants en la nostra disciplina, igual que en d'altres pràctiques esportives, aquest model de pràctica, regit directament o indirectament pel rendiment físic –focalitzat, en el nostre cas, en la capacitat d'aplicar les tècniques de lluita sobre l'adversari en situació de màxima oposició– fa que un gran grup de població no arribi ni a plantejar-se considerar el judo com un més d'entre els molts recursos amb què ocupar el temps de lleure i incrementar els nivells d'activitat física. Autors com R. Burger (1995), citat per M. Villamon *et al.* (1995), destaquen que el judo de competició només interessa a una minoria i que el món oficial del judo viu d'esquena a aquesta visió àmplia i menys limitada de la pràctica esportiva. De fet, des d'una anàlisi estricta, el judo de competició, l'únic objectiu del qual gira al voltant del resultat, no té res a veure amb els pressupòsits originals del judo de Kano, molt més d'acord amb les interpretacions actuals de la salut i l'esport.

Jigoro Kano, igual com d'altres mestres orientals, va ser capaç de transmutar l'experiència marcial cap a experiències d'"il·luminació i de satisfacció social i espiritual". Entre els seus mèrits destaca la capacitat d'interpretar educativament el principi de la flexibilitat (*ju*) contingut al jujutsu. (Ratti i Westbrook, 1994; Villamon i Molina, 1996).

Kano va modificar el Jujutsu per crear el Judo, i va incloure elements provinents

dels corrents de pensament occidentals, per polir-lo des del punt de vista educatiu. Influït pels plantejaments de l'esport modern i de la gimnàstica sueca de P. H. Ling –el qual, per la seva banda, es va inspirar en el pensament taoista per desenvolupar una gimnàstica al servei de la salut– va enriquir i va reforçar els plantejaments inicials del judo (M. Villamon i M. Brousse, 1999).

Villamon *et al.* (1995) comenten aquesta original i transcendent transformació que experimenten les habilitats de la lluita en les mans de Kano, que amplia les aportacions socials de la lluita més enllà de l'exclusiva adquisició d'habilitats d'atac i defensa:

“Des d'un punt de vista més restringit, el Judo tindria com a objecte l'estudi i la pràctica de l'atac i la defensa, seria un art o una eina tècnica (aquesta aplicació era l'única estudiada anteriorment sota el nom de jujutsu). Però Kano va comprendre que l'estudi del principi de l'eficàcia màxima, en tota la seva generalitat, era més important que la simple pràctica del jujutsu, perquè la comprensió real d'aquest principi ens permetria no solament aplicar-lo a tots els aspectes de la vida, sinó que ens ajudaria fins i tot en la millora de les tècniques” (M. Villamon *et al.*, 1995, p. 284).

Aquest principi, interpretat des del punt de vista de l'eficàcia en la lluita, consistia a adaptar-se intel·ligentment a la força de l'adversari i utilitzar-la per controlar-lo i vèncer-lo. Des d'un punt de vista humanista, el judo constituïa el mitjà per estudiar el principi i adaptar-lo a la vida. Kano va sistematitzar aquesta proposta des d'una perspectiva holística, influït pels corrents de pensament orientals i pels plantejaments occidentals que es feien, en l'època, de l'educació física. El mestre, en el seu temps, ja ens va proposar l'estudi del principi com un mitjà per fomentar la salut i el benestar individual i col·lectiu:

“El principi del judo pot aplicar-se a tots els camps de l'activitat humana, a la millora del cos, utilitzat per ser fort, sa i útil; és allò que constitueix l'Educació Física. Pot, doncs, ser aplicat al desenvolupament de la força moral i intel·lectual. De la mateixa manera, pot ser aplicat a la millora del

règim de l'alimentació, del vestit, de l'hàbitat, de la vida en societat, dels negocis, i a tot allò que constitueix l'estudi i l'entrenament en relació a la forma de viure. He donat a aquest principi, d'una absoluta globalitat, el nom de Judo” (Kano, citat a Jazarin, 1974: 194).

L'objectiu final del judo de Kano transcendeix el component agònic de la lluita i passa pel desenvolupament d'un esperit de respecte que faciliti les relacions i la cooperació entre els membres de la societat, amb l'objectiu d'arribar a alts nivells de progrés i benestar, tot inculcant: *“... en l'ànima de l'home un esperit de respecte vers tots els principis de l'eficàcia màxima, de prosperitat i benestar mutu, tot posant-los en pràctica. Aquest home, individualment i col·lectivament, pot assolir l'estat més elevat i, al mateix temps, desenvolupar el seu cos i aprendre l'art d'atac i defensa. Quan considero el judo des d'un angle dualista, 'prosperitat i benestar mutus' ho faig com el seu fi darrer, i 'el màxim d'eficàcia', com el mitjà d'aconseguir aquest fi”* (Jazarin, 1996, p. 94). El judo de Kano combrega, doncs, amb els plantejaments més actuals i evolucionats de l'educació física i l'esport i se'ns presenta com una disciplina que encaixa perfectament en la filosofia de l'Esport per a Tothom. Malgrat tot, seria un error considerar el plantejament de Kano com una proposta tancada que no admet aportacions. De fet, l'educació física pot imprimir petites transformacions que facilitin encara més l'adaptació d'aquesta disciplina de lluita a les necessitats actuals de la societat. D'aquesta manera, el judo no solament es converteix en una pràctica física més amb la qual combatre el sedentarisme, sinó que ens pot oferir recursos amb què adaptar-nos individualment i col·lectivament a la pressió de la vida.

Directrius generals del procés d'adaptació del judo

Van Lierde (1988) –al segon Seminari Andalus sobre Esport Municipal– en

abordar la filosofia i el futur de l'Esport per a Tothom i fent referència al simbolisme implícit en el logotip de la Federació Internacional de l'Esport per a Tothom comenta:

“Vostès han vist el nostre logotip: és un prisma. I vostès saben que quan la llum blanca travessa el prisma, adopta molts colors. Així, en el concepte Esport per a Tothom, l'esport seria la llum blanca, i quan passa pel prisma del context social, cultural, de les diferències que hi ha entre nosaltres, el resultat són les múltiples formes que pot adoptar l'Esport per a Tothom” (Van Lierde, 1988, p. 2).

Igual com l'esport en general, el judo, en particular, s'ha de descompondre en les seves diferents formes de pràctica per poder-lo adaptar a les diferències culturals, socials i personals. Adquirir habilitat per guanyar competicions o controlar els adversaris en la lluita només són algunes de les possibles orientacions que pot prendre aquest esport.

Karlfried Dürckheim (1996) afirma que l'home aprèn, a través del principi del rendiment, a satisfer les necessitats que imposa la naturalesa i la societat i exposa que:

“... cap crítica referida al mer 'rendiment' pot consistir a posar en qüestió el principi del rendiment com a tal o a reduir-ne la importància en l'educació, l'entrenament i la formació de l'home. Però la condició perquè el principi del rendiment es mantingui profitós i saludable consisteix a fer que no esdevingui el principi únic de la vida, que no s'estableixi de manera absoluta, sinó que quedi immergit en el conjunt total de la vida humana” (Dürckheim, 1996, p. 26).

En aquest sentit, la concepció del judo hauria de reflectir la qualitat de les interaccions que el practicant estableix amb el procés, des d'aspectes que es relacionen amb la salut. Estaria associat, entre d'altres, al joc, la recuperació després de la jornada laboral, la distensió, l'increment de l'activitat física, el contacte gratificant amb altres persones, l'ajuda per resoldre els conflictes de la vida i les experiències de plaer i benestar. Des del punt

de vista social, l'esport i el judo adquireixen valor en la mesura en què són capaços d'ajudar les persones a relacionar-se harmònicament amb elles mateixes i amb el seu medi.

Un factor determinant, que condiciona les possibilitats d'adaptació del judo, és la categorització i el control del risc. Hi ha consideracions generals sobre aquesta qüestió en relació amb la prevenció de les lesions en la pràctica esportiva, entre les quals es troben factors com ara el condicionament adequat del practicant i la progressió correcta dels aprenentatges tècnics. En el cas de la pràctica del judo —a més a més de considerar aquests aspectes i d'altres— el control del risc durant la pràctica exigeix tenir en compte els nivells d'oposició i les caigudes. (Torres Casadó, 1997)

És difícil de determinar quin és el límit en què un subjecte passa d'un estil de vida sedentari a un estil de vida actiu i establir, doncs, les quantitats mínimes d'exercici en poblacions tan variades com les nostres. Una pràctica saludable no té perquè ser particularment intensa; de fet, l'extensió de petits increments d'activitat entre les persones sedentàries poden ser molt més positius, des del punt de vista de la salut, que no pas aconseguir increments d'activitat en subjectes ja físicament actius. Al capdavant, l'interessant és oferir una pràctica esportiva segura i atractiva, que pugui contribuir a incrementar la pràctica d'activitat en la població.

En el nostre cas, i en relació amb el judo —quan en plantejem la pràctica des de la perspectiva de la salut—, creiem necessari tenir en compte una sèrie de premisses que fonamentaran les adaptacions del contingut i que poden facilitar l'accés i l'adhesió a la pràctica:

- La càrrega de la sessió hauria de poder ser controlada pel practicant per tal de facilitar-ne l'adaptació i una recuperació ràpida.
- L'alumne no hauria de sentir dificultats quan, per les múltiples raons que sorgeixen en l'esdevenir de la vida, es veu obligat a deixar les classes durant determinats períodes de temps. Després d'a-

questa absència, el professor i el grup haurien de tenir la capacitat d'integrar-lo immediatament.

- La proposta hauria de permetre de combinar la pràctica del judo amb un altre tipus d'activitats d'acord amb els gustos i inquietuds de l'alumne.
- El concepte de fidelitat i regularitat en una pràctica és necessari i indispensable en el rendiment esportiu, però no tenen per què ser-ho en les propostes orientades a la salut, en les quals interessa sobretot la fidelitat i la regularitat en l'activitat física, independentment de la disciplina que es triï.
- Si el judo ha de contribuir al foment i desenvolupament d'estils de vida saludables, no només haurà d'adaptar-se als grups de població, sinó també als individus en qüestió, tot permetent que aquests n'autogestionin la pràctica. Per fer-ho, ha de desplaçar els objectius centrats en el rendiment de la lluita cap a altres relacionats amb la participació. Ha de ser capaç de generar, entre els seus practicants, interessos que s'orientin cap al procés i que s'oblidin del resultat o el relativitzin.
- Les situacions d'oposició incrementen, en general, el risc de lesió, per la qual cosa han d'ésser controlades en tots els casos, però de forma molt especial, quan els practicants són adults, tenen algun tipus d'alteració o simplement no tenen experiències en aquesta mena de pràctiques.
- Les caigudes, igual com les situacions d'oposició, poden incrementar el risc de lesió durant la pràctica.
- Les caigudes poden ser motiu d'abandonament, perquè poden resultar força desagradables per a determinades persones, sobretot quan es donen en situació d'oposició o quan no es controlen adequadament.

Proposta d'organització del contingut per adaptar el judo a la població

El judo ofereix al professor i al practicant un ampli i variat nombre de continguts que faciliten la tasca adaptativa. Així i

tot, com destaquen Brousse i Villamon (1999, p. 139), per poder oferir a la societat una pràctica adaptada "*ens hem d'apartar de molts estereotips que han estat aplicats, universalment, a la pràctica del judo*", entre ells, creiem que mereix una menció especial l'immobilisme que aporta la mala interpretació dels elements tradicionals.

Tractar irracionalment els components tradicionals d'una cultura diferent a la nostra forma part dels estereotips que indiquen tots dos autors i que, en el pitjor dels casos, podria anar contra la necessària evolució del judo.

Kano va fer evolucionar el jujutsu tot seleccionant-ne el contingut i aplicant-hi sabers provinents d'altres fonts de coneixement, tant orientals com occidentals. El va sistematitzar amb un esperit obert i creatiu i ens va llegar un sistema de lluita capaç d'adaptar-se a les necessitats d'una època i una societat en concret. A hores d'ara, el judo pot continuar evolucionant i ho ha de fer, des de la perspectiva de l'educació física, perquè la majoria de la població pugui tenir accés a la seva pràctica. Per fer-ho, cal abordar-lo amb un esperit creatiu —com ho va fer Kano en el seu temps— i obrir-lo a les aportacions d'una educació física que està en constant evolució.

En aquest treball ens proposem d'oferir una organització i un tractament dels continguts del judo en aquesta línia, amb l'objecte de facilitar l'adaptació de la disciplina als diferents grups de població, sota directrius que responen a una proposta de pràctica saludable.

Els procediments d'execució constituïran el nucli de la nostra proposta, per tal com solament mitjançant aquests procediments podem contribuir a la promoció de l'exercici físic entre la població i aconseguir l'efecte positiu que se'n deriva.

El control de l'oposició i la caiguda són els dos puntals sobre els quals es fonamenta la gestió de la seguretat de la pràctica del judo. En el nostre cas, és molt important controlar aquests elements, perquè el judo pugui arribar a tots els grups de població com una experiència que proporcioni interaccions que siguin:

- Positives amb els components de la CONDICIÓ FÍSICA.
- SEGURES per al practicant.
- Capaces de proporcionar PLAER i BENESTAR.

Amb aquesta finalitat, hem organitzat els continguts en tres blocs, que determinen el potencial d'adaptació de la pràctica, tot oferint una visió panoràmica de les diferents possibilitats de selecció i combinació (Quadre 1). Els blocs de pràctica, en general, van perdent potencial d'adaptació en funció de l'existència o no d'oposició i de la pèrdua del control sobre la caiguda.

Malgrat tot, la caiguda i l'oposició són dos factors de risc relatius. Per exemple, en el cas del judo infantil i juvenil, aquests dos aspectes perden rellevància com a factors de risc, perquè les condicions físiques i biològiques dels joves, en general, els permeten de tolerar millor l'oposició i la caiguda, per la qual cosa aquestes experiències es converteixen en aspectes a educar dintre d'un procés d'ensenyament-aprenentatge correcte. Tanmateix, amb l'increment de l'edat -i de forma molt especial si no hi ha experiència prèvia- es fa més difícil tolerar la caiguda i l'oposició, fins i tot estant sotmès a un procés d'aprenentatge correcte.

Els exercicis del primer bloc de continguts –el de les pràctiques individuals– poden adaptar-se fàcilment a la totalitat de la població, atès que no té per què haver-hi contacte físic –i si es fan caigudes– se'n pot sotmetre la intensitat a un autocontrol perfectament. En aquest bloc es presenten una sèrie d'habilitats que poden estar relacionades directament o indirectament amb la pràctica del judo i que fomenten la salut des del punt de vista físic i psíquic. En funció de la quantitat i la qualitat de la pràctica es pot incidir sobre els components de la condició física, tot adaptant la càrrega al practicant. Els exercicis relacionats amb la respiració, la relaxació i el

■ QUADRE 1.

Grups de continguts organitzats en funció de les possibilitats d'adaptació.

PRÀCTIQUES INDIVIDUALS	PRÀCTIQUES SENSE OPOSICIÓ DEL COMPANYY		PRÀCTIQUES AMB OPOSICIÓ	
	SENSE CAIGUDES	AMB CAIGUDA NORMAL O SUAVITZADA	SENSE CAIGUDA	AMB CAIGUDA
<p>EXERCICIS RELACIONATS AMB L'ESTAT MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis respiratoris ▪ Exercicis de quietud i silenci ▪ Exercicis de concentració mental ▪ Exercicis de relaxació <p>PRÀCTIQUES RELACIONADES AMB LA CONDICIÓ FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis de força resistència ▪ Exercicis de resistència aeròbica ▪ Exercicis de flexibilitat i mobilitat articular <p>GIMNÀSTIQUES ORIENTALS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis provinents del loga, Tai-bi... <p>TANDOKU-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caigudes ▪ Desplaçaments ▪ Atemis ▪ Tècniques dempeus ▪ Tècniques de terra <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primera part de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU ▪ GOSHIN HO TANDOKU DOSA 	<p>EXERCICIS RELACIONATS AMB LA CONDICIÓ FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis de força en parella ▪ Exercicis de flexibilitat i estiraments en parella ▪ Exercicis de massatge corporal <p>SOTAI-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>UCHI-KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo aterra ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>YAKU-SOKU-GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra ▪ Tècniques de judo dempeus <p>KAKARI GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Katame no kata ▪ Ju no kata ▪ Algunes tècniques de Kime no kata ▪ Algunes tècniques de Kodokan goshin jutsu ▪ Segona part de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU 	<p>SOTAI-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>UCHI-KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus + caiguda final ▪ Tècniques de defensa personal <p>YAKU-SOKU-GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus <p>NAGE KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage no kata ▪ Kime no kata ▪ Kodokan goshin jutsu ▪ Itsutsu no kata ▪ Koshiki no kata ▪ Go no sen no kata ▪ Segona part de Seiryoku zenyo kokumin taiiku 	<p>SITUACIONS DE LLUITA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lluites per fer fora de l'espai ▪ Lluites per aixecar l'adversari ▪ Lluites per posar-se darrere l'adversari ▪ Lluites per tocar l'adversari <p>KAKARI GEIKO</p> <p>RANDORI DE TERRA</p> <p>RANDORI DEMPEUS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aixecant l'adversari 	<p>KAKARI GEIKO</p> <p>RANDORI DEMPEUS</p>

control de la posició són molt saludables i interessants i es poden combinar perfectament amb la resta de situacions. Aquest grup ofereix a l'alumne tot un seguit d'habilitats, que podrà practicar en solitari sense necessitat de company ni d'instal·lació, i que poden influir tant en el desenvolupament de condició física com en el dels aprenentatges tècnics.

En el segon bloc, els continguts es divideixen en dos grups: aquells en què no hi ha caigudes i aquells en què sí que n'hi ha. En el primer cas, es consideren algunes pràctiques que es relacionen fonamentalment amb la condició física, el judo a terra, la defensa personal i l'execució d'algunes kates en les quals no hi ha projecció i es pot controlar perfectament el contacte físic. En el segon grup, en el qual hi ha caiguda, es consideren els mateixos subgrups de pràctica excepte per a les tècniques de terra, i s'afegeix el nage komi i algunes kates en què hi ha projecció. El control de la caiguda dependrà de qui projecta i de qui és projectat i el procés, en conjunt, de les intervencions correctes que faci el professor. Si de cas hi ha caiguda es dona l'opció que es pugui suavitzar modificant-ne l'execució i seleccionant les projeccions que en permetin la modificació.

El tercer bloc està dominat per l'oposició, amb projecció o sense. L'oposició es pot plantejar sense caigudes, tot permetent que els alumnes lluitin pràcticament sense risc al randori de terra i en algunes situacions de lluita controlades. La pràctica de randori dempeus exigeix un aprenentatge adequat i un control del risc constant i està limitada a determinats grups de població.

A més a més de considerar el control del risc en funció de l'oposició i la caiguda, cal tenir en compte d'altres aspectes relacionats amb la prevenció de les lesions i dels accidents durant la pràctica; alguns són generals i d'altres, més específics, han estat considerats per autors com Feto (1994), Barrault, Brondani i Rousseau (1991) i Egoumenides (1989), entre d'altres, i no s'escau d'abordar-los en aquest treball. Malgrat tot, ens interessa de destacar que un cop controlat el risc en la pràctica del judo, serem capaços d'oferir

un producte segur, amb el qual aconseguir objectius de salut, però cal no oblidar, que perquè el judo sigui practicat, és necessari que sigui atractiu i que proporcioni experiències satisfactòries a nivell físic, psíquic i social. En aquest aspecte, és determinant el procés didàctic i la capacitat del professor per convertir una pràctica segura en útil i atractiva, tot permetent que els practicants interactuïn amb l'activitat en la mesura dels seus interessos i possibilitats.

Bibliografia

- Barrault, D.; Brondani, J. i Rousseau, D. (1991). *Médecine du Judo*. Masson: París.
- Devís, J. i Peiró C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. A J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (p. 295-318). Alacant: Marfil.
- Dürkheim, K. (1996). *El rendimiento deportivo y la madurez humana*. Bilbao: Mensajero.
- Egoumenides, M. (1989). *Traumatologie des Sports de Combat. Conduite a tenir sur le terrain*. Montpellier: Sauramps.
- Feto, J. F. (1994). Judo and Karate-do. *Sports Injuries. Mechanisms. Prevention. Treatment*. EUA: Williams & Wilkins.
- García, G; Lucas de Dios, J.M.; Cabellos, B. i Rodríguez, I. (1991). *Tratados Hipocráticos III*. Madrid: Gredos.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Hunter, D. (1985). *Enfermedades Laborales*. Barcelona: SIMS.
- Jazarin, J. L. (1974). *Le Judo, école de vie*. París: Le Papillon.
- (1996). *El espíritu del judo*. Madrid: Eyra.
- Marqués, F. (2001). Marco teórico de la promoción y la educación para la salud. A AA.VV., *Promoción y educación para la salud*. (p. 19-41). Lleida: Milenio.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de genero en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. A AA.VV., *Educación Física y Salud* (p. 765-789). Xerez: Actes del Segundo Congreso Internacional de Educación Física.
- Piernavieja, M. (1970). Introducción a Mercurial, De Arte Gimnástica. A Citius Altius Fortius tomo XI/XII, V-XLII. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.
- Ratti, O. i Westbrook, A. (1994). *Los secretos del Samurai. Las artes marciales en el Japón Feudal*. Madrid: Alianza Deporte.
- Remans, A. (1992). Informe sobre las campañas de Deporte para Todos en Europa y en el Mundo. A AA.VV., *Congreso Mundial de Deporte para Todos*. Màlaga.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tomas, Ll. (1956). La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud. A J. R. Serra, *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (p. 9-22). Barcelona: Paidotribo.
- Torres Casadó, G. (1997). La caída en el randori de pie: factores de riesgo. A AA.VV., *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte* (p. 157-166). Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.
- Van Lierde, A. (1988). Filosofía y futuro del Deporte para Todos. A AA.VV., *II Seminario andaluz sobre Deporte Municipal*. Cadis: Junta de Andalucía.
- Villamon, M. i Molina, J. P. (1996). *Zen y judo*, comunicació presentada al XXXII Congreso de Filósofos Jóvenes Oriente y Occidente. València.
- Villamon, M.; Carratalá, V. i Pablos, C. (1995). Judo tradicional, judo rendimiento y judo para todos: tres orientaciones. A VV.AA., *Àmbits específics dels esports i l'educació física* (p. 283-292). Lleida: INEFC.
- Villamon, M. i Brousse, M. (1999). Evolución del judo. A M. Villamon, *Introducción al judo* (p. 103-139). Barcelona: Hispano Europea.
- (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. A J. Ll. Castarlenas i J. P. Molina (coords.), *El judo en la educación física escolar* (p. 11-28). Barcelona: Hispano Europea.