

« Claudia Patricia Castaño Herrera y Mario Acevedo Ruisanchez »



CONDICIONES  
PSICOSOCIALES Y DE  
**ENTRENAMIENTO**  
EN EL DEPORTE COMPETITIVO

GRUPO  
COOPER



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
**CESMAG**

POR SU ALTA REPUTACIÓN Y CALIDAD EN EL  
MUNDO DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR



« *Claudia Patricia Castaño Herrera y Mario Acevedo Ruisanchez* »

2017



CONDICIONES  
PSICOSOCIALES Y DE  
**ENTRENAMIENTO**  
EN EL DEPORTE COMPETITIVO

GRUPO  
COOPER

GRUPO  
COOPER

CONDICIONES PSICOSOCIALES Y DE ENTRENAMIENTO EN EL DEPORTE COMPETITIVO:  
informe de investigación – 1 ed. ; CLAUDIA PATRICIA CASTAÑO Y MARIO ACEVEDO  
RUISANCHEZ. / GRUPO. Facultad de Educación. Programa de Educación física –  
San Juan de Pasto: Editorial Institución Universitaria CESMAG. 2016

000 P. il.; 00 cm.  
Incluye bibliografía.

ISBN: 978-958-





CLAUDIA PATRICIA CASTAÑO  
MARIO ACEVEDO RUISANCHEZ.  
« autores »

978-958-  
« ISBN »

Primera edición, 2017

« Diseño y diagramación »

« Impresión »



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
**CESMAG**

\* ES SUJETA A INSPECCIÓN Y VIGILANCIA POR EL  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
E-mail: [goretti@iucsmag.edu.co](mailto:goretti@iucsmag.edu.co)  
San Juan de Pasto, 2016

---

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

El pensamiento que se expresa en esta obra es exclusiva responsabilidad del autor y no compromete la ideología de la Institución Universitaria CESMAG.

SE PERMITE LA REPRODUCCIÓN CITANDO LA FUENTE.

# Agradecimientos

Los autores expresan sus agradecimientos a:

Fray Hugo Ariel Osorio Osorio OFM Cap., ex rector y Fray Próspero Arciniegas Zaldua OFM Cap., rector de la Institución Universitaria CESMAG, por su interés para que el centro educativo cumpla con el desarrollo, transformación e innovación del conocimiento mediante la investigación para beneficio de la sociedad.

La magíster María Eugenia Córdoba, vicerrectora de investigaciones, por su apoyo y entusiasmo para que en la Institución se produzcan nuevos conocimientos; y a la magíster Olga Cristina Romero por sus valiosas y acertadas orientaciones durante la investigación.

Magíster Gerson Erazo Arciniegas, vicerrector académico; contador público Juan Carlos Nandar, vicerrector administrativo financiero, por apoyar financieramente el proyecto. Magíster Clara Inés Martos Guatusmal, Decana de la Facultad de Educación; magíster Luis Antonio Erazo Caicedo, director del programa de Licenciatura en Educación Física.

Los compañeros de trabajo, amigos, colegas, padres de familia, dirigentes del deporte, deportistas y estudiantes de educación física por su constante colaboración apoyo y motivación. Igualmente, a los entrenadores y atletas de las ligas de deportes de combate por brindarnos la oportunidad de realizar esta investigación, por su actitud y respeto con su deporte.



## Mención especial

Los autores del libro, también hacen mención especial al Magíster Omar Coral quien aportó de manera significativa al mismo; de igual manera, a los estudiantes Héctor Rodrigo Bolaños y Diego Armando Narváez, quienes, bajo la asesoría de los arquitectos Carlos Narváez y Jorge Armando Arturo, participaron de la investigación realizando el diseño arquitectónico de un centro de alto rendimiento para deportes de combate.



E

l drama actual del deporte  
es que los estudios serios que sobre él se hacen  
no son conocidos, no ya por la masa de aficionados,  
sino por la gran mayoría de informadores,  
ni siquiera por los dirigentes deportivos ni políticos responsables.  
Aquí la ignorancia no se queda en la masa,  
sino que invade esferas de altos responsables.  
Hay todavía algunos países  
donde los altos cargos directivos del deporte  
están ocupados en su mayoría  
por gente sin formación en materia deportiva o de educación física.  
Es el terreno abonado para teorías desfasadas,  
sin entronque ninguno con la abundante  
y sería ciencia que ya a estas alturas  
existe en diversas parte del mundo sobre la materia.

(José María Cagigal, 1975, p. 104)



# CONTENIDO

CONTENIDO



Prólogo **pág. 1**

Introducción **pág. 2**



Capítulo I



Consideraciones básicas sobre los deportes de combate **pág. 4**

1.1

Cómo surgen los deportes de combate **pág. 5**

1.2

Clasificación, según sus características deportivas, de la lucha, el boxeo, el taekwondo y el karate. **pág. 7**

1.3

Algunas modalidades de los deportes de combate **pág. 9**

1.3.1 / La lucha **pág. 10**

1.3.2 / El boxeo, box o pugilismo **pág. 11**

1.3.3 / El karate do **pág. 11**

1.3.4 / El taekwondo **pág. 12**

Capítulo II

Las Condiciones Psicosociales **pág. 14**

2.1

Teorías relacionadas con la personalidad **pág. 17**

2.1.1 / La teoría psicodinámica **pág. 17**

2.1.2 / La teoría del aprendizaje social **pág. 18**

2.1.3 / La teoría humanista **pág. 19**

2.1.4 / La teoría de los rasgos **pág. 20**

2.2

Las emociones en el deportista **pág. 22**

2.3

La inteligencia emocional en los procesos deportivos **pág. 23**

2.4

Competencias emocionales para el rendimiento deportivo **pág. 27**

2.4.1 / Competencias personales **pág. 29**

- Conjunto sobre la conciencia de uno mismo - **pág. 29**

\* Conjunto de la autogestión **pág. 29**

2.4.2 / Competencias sociales **pág. 31**

- Conjunto de gestión de las relaciones - **pág. 31**

2.5  
El reconocimiento como escenario motivador \_\_\_\_\_, **pág.** 33

2.6  
Las recompensas en el deporte \_\_\_\_\_, **pág.** 36

2.7  
Modelo nacional de atención psicosocial como reconocimiento  
al deportista \_\_\_\_\_, **pág.** 39

Capítulo III

**Condiciones de entrenamiento**  
**pág.** 43

3.1  
Bases generales para el proceso del entrenamiento deportivo \_\_\_\_\_, **pág.** 45

3.2  
Principios básicos del entrenamiento deportivo \_\_\_\_\_, **pág.** 47

3.2.1 / La orientación hacia los máximos esfuerzos \_\_\_\_\_, **pág.** 48

3.2.2 / Adecuación y utilidad de las cargas de entrenamiento \_\_\_\_\_, **pág.** 48

3.2.3 / Unidad de la preparación general y específica \_\_\_\_\_, **pág.** 49

3.2.4 / El carácter cíclico del proceso de entrenamiento \_\_\_\_\_, **pág.** 49

3.2.5 / La continuidad de los procesos de entrenamiento \_\_\_\_\_, **pág.** 50

3.3  
Modelos explicativos del abandono deportivo \_\_\_\_\_, **pág.** 50

3.3.1 / Modelo de Burnout \_\_\_\_\_, **pág.** 51

3.3.2 / Modelo o teoría de las metas de logro \_\_\_\_\_, **pág.** 53

3.3.3 / Modelo de compromiso deportivo de Schmidt y Stein \_\_\_\_\_, **pág.** 56

3.4  
El proceso competitivo en el deporte y sus etapas \_\_\_\_\_, **pág.** 57

3.5  
La calidad de los servicios deportivos \_\_\_\_\_, **pág.** 61

3.5.1 / Las instalaciones deportivas \_\_\_\_\_, **pág.** 64

3.5.2 / Mantenimiento, conservación e higiene de las instalaciones  
deportivas \_\_\_\_\_, **pág.** 65



#### Capítulo IV

### Desde el marco legal

*pág. 67*

#### 4.1

Leyes que reglamentan el deporte en Colombia \_\_\_\_\_ *pág. 68*

#### 4.2

El apoyo al deporte en Colombia \_\_\_\_\_ *pág. 72*

#### 4.3

Una mejora continua del deporte en Colombia \_\_\_\_\_ *pág. 78*

#### Capítulo V

### Aspectos metodológicos

*pág. 83*

#### Capítulo VI

### Hallazgos en el entorno vital y de rendimiento De los deportistas de combate

*pág. 87*

#### 6.1

Estabilidad emocional \_\_\_\_\_ *pág. 88*

#### 6.2

Reconocimiento social \_\_\_\_\_ *pág. 95*

#### 6.3

Continuidad en el entrenamiento \_\_\_\_\_ *pág. 101*

#### 6.4

Infraestructura y equipamiento \_\_\_\_\_ *pág. 106*



Capítulo VII

Plan de atención integral para mejorar el  
entorno vital y de entrenamiento de los  
deportistas de combate

*pág. 116*

Conclusiones

*pág. 145*

Recomendaciones

*pág. 147*

Referencias bibliográficas

*pág. 149*

Anexos

*pág. 160*





# Lista de figuras



<b>Figura 1.</b> <u>Diferentes capacidades de regulación.</u>	/ pág. 26
<b>Figura 2.</b> <u>Yuri Alvear en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.</u>	/ pág. 74
<b>Figura 3.</b> <u>Grupo focal con los deportistas de boxeo.</u>	/ pág. 88
<b>Figura 4.</b> <u>Observación a deportistas de boxeo.</u>	/ pág. 90
<b>Figura 5.</b> <u>Charla al deportista de karate do antes de competencia.</u>	/ pág. 92
<b>Figura 6.</b> <u>Estudio y evaluación en competencia de taekwondo.</u>	/ pág. 93
<b>Figura 7.</b> <u>Charla psicológica al deportista antes de competencia.</u>	/ pág. 94
<b>Figura 8.</b> <u>Conducta motivacional del entrenador de karate do.</u>	/ pág. 96
<b>Figura 9.</b> <u>Cartelera, instalación de karate do.</u>	/ pág. 97
<b>Figura 10.</b> <u>Reconocimiento a deportistas de boxeo.</u>	/ pág. 98
<b>Figura 11.</b> <u>Grupo interdisciplinario en competencia.</u>	/ pág. 99
<b>Figura 12.</b> <u>La asistencia en lucha.</u>	/ pág. 103
<b>Figura 13.</b> <u>Área de taekwondo. Coliseo de los Barrios Surorientales.</u>	/ pág. 107

<b>Figura 14.</b> <u>Áreas de karate, lucha y boxeo.</u>	/ pág. 108
<b>Figura 15.</b> <u>Camerino y batería sanitaria del área de karate.</u>	/ pág. 109
<b>Figura 16.</b> <u>Camerino y batería sanitaria del área de lucha.</u>	/ pág. 110
<b>Figura 17.</b> <u>Camerino y batería sanitaria del área de boxeo.</u>	/ pág. 110
<b>Figura 18.</b> <u>Las paredes cerca del área de entreno.</u>	/ pág. 112
<b>Figura 19.</b> <u>Equipamiento pobre y en mal estado en el área de karate do.</u>	/ pág. 114
<b>Figura 20.</b> <u>Equipamiento pobre, con poca seguridad y espacio reducido.</u>	/ pág. 115
<b>Figura 21.</b> <u>Modelo de estructura organizativa a partir del talento humano.</u>	/ pág. 119
<b>Figura 22.</b> <u>Centro de alto rendimiento para deportes de combate.</u>	/ pág. 126
<b>Figura 23.</b> <u>Estamentos que apoyen y acompañen la estructura organizativa.</u>	/ pág. 131
<b>Figura 24.</b> <u>Trabajo mancomunado para la preparación emocional del atleta.</u>	/ pág. 139
<b>Figura 25.</b> <u>La planificación basada en el estudio psicosocial y deportivo.</u>	/ pág. 144

i

# Lista de tablas

→

<b>Tabla 1.</b> <u>Modelo de habilidad de inteligencia emocional adaptado de Mayer y Slovey (1997).</u>	/	pág. 24
<b>Tabla 2.</b> <u>Marco referencial de las competencias emocionales.</u>	/	pág. 28
<b>Tabla 3.</b> <u>Necesidades del ser humano según H. Murray (1955).</u>	/	pág. 34
<b>Tabla 4.</b> <u>Categorías y premios como recompensas según Martens (2002).</u>	/	pág. 37
<b>Tabla 5.</b> <u>Proyecto de rendimiento deportivo de Bogotá según Resolución 412 de 2006.</u>	/	pág. 40
<b>Tabla 6.</b> <u>Aspectos teóricos relacionados con el síndrome de Burnout.</u>	/	pág. 51
<b>Tabla 7.</b> <u>Implicaciones sobre la práctica deportiva de orientaciones hacia la tarea o al ego.</u>	/	pág. 53
<b>Tabla 8.</b> <u>Descripción de las áreas de actuación y estrategias motivacionales.</u>	/	pág. 55
<b>Tabla 9.</b> <u>Determinación de estrategias desde la política pública y refuerzo organizacional.</u>	/	pág. 80
<b>Tabla 10.</b> <u>Distribución de la muestra.</u>	/	pág. 85
<b>Tabla 11.</b> <u>Técnicas, instrumentos, materiales, equipos en la recolección de la información.</u>	/	pág. 85
<b>Tabla 12.</b> <u>Medidas oficiales internacionales y medidas en Nariño.</u>	/	pág. 111
<b>Tabla 13.</b> <u>Grupo metodológico interdisciplinario y sus funciones.</u>	/	pág. 123

**Tabla 14.**  
Funciones de los estamentos.

/ pág. 132

**Tabla 15.**  
Proyecto de atención pedagógica y psicosocial.

/ pág. 140

## Lista de anexos



**Anexo A.**  
Zonificación.

/ pág. 161

**Anexo B.**  
Programa arquitectónico.

/ pág. 165

# Prólogo



Los resultados deportivos en el ámbito internacional corroboran la aplicación de las tendencias actuales de la metodología del entrenamiento, concibiéndolo como un proceso de crecimiento competitivo en el orden psicosocial que garantice las condiciones óptimas de entrenamiento para la sostenibilidad deportiva.

La obra que se presenta como resultado científico brinda a todos los que de una forma u otra tienen como honrosa misión y visión la dirección al rendimiento deportivo, desde las edades más tempranas en el desarrollo del deporte.

Se expone en sus siete Capítulos los fundamentos teóricos y prácticos en los deportes de combate, los cuales constituirán el cimiento para los interesados en obtener logros en su labor deportiva a cualquier nivel del proceso de enseñanza y perfeccionamiento en el entrenamiento deportivo.

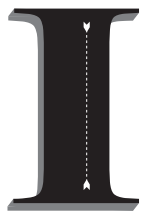
El plan de atención integral como resultado final de la obra, demuestra la vigencia actualizada de la metodología del rendimiento deportivo en su enfoque objetivo y con miras hacia la formación y manutención de habilidades competentes para los deportes de combate y diría que va más allá, la obtención del modelo del deportista que no solo compite por obtener una medalla, sino el talento humano que se mantendrá en la cúspide de su vida deportiva.

Seguros estamos que con la disposición hacia la lectura de tan prestigiosa obra científica surgida del principal laboratorio donde nace el deportista el entrenamiento deportivo, crecerá el amor hacia la práctica de todo infante para realizar sus hermosos sueños y el crecimiento constante de todo entrenador y promotor deportivo para cumplir las metas que enriquezcan los resultados en los deportes de combate.

Si les preguntásemos a los lectores de la obra presentada cómo proceder para que un atleta del deporte de combate se inicie, mantenga y sea un talento durante todas las etapas de su desarrollo competitivo, sin temor a tal orientación les respondería, remítase al libro "Condiciones psicosociales y de entrenamiento en el deporte competitivo" para emprender el camino de la obtención integral del logro deportivo.



DR.C Mercedes Miló Dubé.  
Profesora Titular de la Universidad  
del Deporte Cubano



## ntroducción

EL DEPORTE LO INUNDA TODO.  
Cagigal

El deporte de alto rendimiento, implica realidades de orden praxiológico, social, ideológico, político y económico; por tanto, requiere de una profunda exploración, un detenido análisis, investigación y dedicación por parte de todas y todos los que, de una u otra manera, intervienen en este fenómeno social; requerimientos que son necesarios para propiciar valores y actitudes que gestionen y transformen con vitalidad, entusiasmo y amor todo aquello que rodea la consecución del deporte élite (Castaño & Acevedo, 2014, p.39).

Precisamente, el presente libro se orienta al estudio de las condiciones psicológicas, sociales y deportivas, partiendo de la siguiente interrogante: ¿Cómo son las condiciones psicosociales y de entrenamiento de los atletas que pertenecen a las ligas de deportes de combate en el Departamento de Nariño? Para dar respuesta a esta pregunta, el grupo de investigación Cooper del programa de Educación Física de la Facultad de Educación de la Institución Universitaria CESMAG de la ciudad de Pasto (Colombia), adelantó un estudio para dar cuenta, de manera objetiva, del estado y las potencialidades de las ligas que se encuentran lideradas bajo la estructura metodológica de la Secretaria de Deporte y Recreación de la Gobernación de Nariño, con lo cual desea aportar al desarrollo deportivo del Departamento.

Mediante la indagación de las condiciones psicosociales y deportivas como objeto de estudio, se identificó y examinó el entorno vital del atleta, a fin de conocer la estabilidad emocional, el reconocimiento y el papel social del deportista; igualmente, caracterizar el entorno de entrenamiento, como la continuidad del entrenamiento, la infraestructura y el equipamiento con que cuentan los atletas para su preparación deportiva. Finalmente, se plantea una propuesta para el mejoramiento de dichas condiciones.

Por tanto, el presente libro expone esta temática en siete capítulos, así: el primero aborda las consideraciones básicas sobre los deportes de combate, caracterizando las diferentes modalidades. El segundo capítulo se ocupa del estudio de las condiciones psicosociales y su incidencia en el rendimiento deportivo, con el fin de entender la importancia del ambiente que circunda el sujeto. El tercer capítulo contiene las condiciones de entrenamiento, analizando aspectos que son necesarios en el entorno de rendimiento del deportista. En el cuarto capítulo se relaciona la teoría con la realidad desde la normativa para el deporte en Colombia. En el quinto capítulo se hace el relato de los aspectos metodológicos de la investigación. En el sexto capítulo se dan a conocer los hallazgos relacionados con el entorno vital y de entrenamiento de los deportistas de combate. En el séptimo capítulo se plantea una propuesta para mejorar dichas condiciones; y, finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

La intención es que este documento sirva de apoyo para mejorar los procesos deportivos durante los siguientes años; así como también, se tiene el convencimiento que los temas aquí referenciados dejarán interrogantes que ayuden a generar propuestas desde los padres de familia, entrenadores, deportistas, dirigentes, educadores, profesionales de la actividad física, ligas deportivas, entes gubernamentales, y todos aquellos que deseen con ambición, pasión y convencimiento fortalecer de manera significativa el deporte competitivo con miras al alto rendimiento.





# « CAPÍTULO 1 »

## *Consideraciones básicas sobre los deportes de combate*

El camino de las artes marciales comienza y termina en cortesía.  
Por lo tanto, se es genuinamente cortés en cada ocasión.

(Sosai Masutastu Oyama)

1.1 ∫

## Cómo surgen los deportes de combate



Según Badenas (2008) los deportes de combate también hicieron parte del ingreso a una modernización de la vida en occidente, al respecto dice: "Los deportes de combate son sin duda, genuina expresión de la modernidad occidental: Oriente envió sus artes marciales y el Occidente las envió transformadas en deportes de combate" (p. 15).

En este sentido, a principios del siglo XIX, las artes marciales eran las antiguas técnicas de lucha que fueron utilizadas en las culturas orientales desde siglos atrás; realizándose, según su lugar de origen, con entrenamientos codificados, los cuales se podían desarrollar con armas o sin ellas. En estas, se trabajaba la mente y el cuerpo como un todo, formando al guerrero de manera integral, generalmente para salvaguardar su ser físico y espiritual, proteger a otras personas o como una forma de vida; aunque también se conoce, a través de la historia, que se prepararon individuos para hacer daño como los ninjas asesinos.

Ahora bien, estas prácticas, aparentemente, eran totalmente físicas, pero en realidad, detrás de su entrenamiento se desarrollaban habilidades físicas y mentales para el logro de la integralidad del practicante. Beceril (1993) en cuanto al propósito de estas artes comenta: "el objetivo de un arte marcial es la preparación de un individuo para hacerle capaz de manera óptima de acuerdo con una concepción de la armonía universal, todo tipo de acciones conflictivas" (p. 27).

Vatrano (2006) explica que en oriente, después de que las artes marciales dejaron de relacionarse con la guerra, "pasaron a constituir sistemas de



educación psicofísica, basados en prácticas de autodefensa con o sin armas, orientados a sublimar la natural agresividad humana, volcándola hacia el crecimiento interior del individuo” (p. 6); para luego convertirse en disciplinas formativas que apuntaran a producir cambios en la moral de los practicantes, determinando, así, la personalidad. Precisamente, la orientación de las artes marciales pretendía armonizar el componente material con el espiritual, buscando el crecimiento humano del ejecutante para realizarse como persona.

Algunas de las artes marciales se han reglamentado como deportes de combate institucionalizados con un alto componente filosófico y trascendental emanado de culturas orientales, donde el componente filosófico-religioso es determinante; dicho de otra manera, los deportes de combate que fueron retomados de las artes marciales, tienen elementos que se trabajan bajo los principios de la moral y la ética, considerando al ser humano como un todo, legado que deja la cultura oriental como la japonesa, coreana, china e hindú.

Estos deportes se pueden categorizar según su procedencia; Badenas (2008) dice que se puede realizar una:

clasificación en aquellos que se reconocen como expresiones actualizadas de la antigua tradición marcial oriental, tales son los casos del Judo, Taekwondo, Karate, Wushu Olímpicos, el Muay Thai y, más allá de su evolución posterior, el propio Full Contact/Pick Boeing, y aquellos cuyos orígenes se remontan a los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia (p. 15).

Constituyendo éstos, los actuales deportes de combate modificados por la mano de Occidente -Egipto, Grecia, África y Roma-, y reformulados sobre bases estrictamente científicas. Después de finales del siglo XIX, los actuales deportes de combate asumen el espíritu olímpico del Barón Pierre de Coubertin en la declaración de la Carta Olímpica del 10 de febrero de 1994, la cual dice:

El olimpismo es una filosofía de vida que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Aliando el deporte con la cultura y la educación, El Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales y universales. (...) es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del hombre, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana (p. 1).

Declaración que invitaba a quienes practicaban los deportes de combate, a luchar incansablemente por trabajar con vigor y energía el cuerpo y el espíritu; además de regular el comportamiento ante situaciones de presión, representando con honor y orgullo a su país; demostrando, además, respeto ante el equipo y el adversario, asumiendo con amor y seriedad el papel de ser deportista profesional.



Así pues, desde las olimpiadas del 2000, los deportes de combate se consideran como oficiales con su respectivo reglamento para su práctica. Acevedo, Gutiérrez y Cheung (2010) manifiestan que “Los deportes de combate cuentan con un estricto reglamento orientado, entre otros fines, a preservar la integridad física de los contendientes” (p. 48). Estos deportes se dan entre dos combatientes que pelean cuerpo a cuerpo, uno contra el otro, se atacan y se defienden, en busca de una victoria; de allí que deben estar correctamente normados por el compromiso que tienen con la integridad corporal de los participantes.

Los deportes de combate -lucha, boxeo, karate y taekwondo-, como prácticas que surgen de culturas orientales, son los deportes que más relación tienen con la formación interior del individuo, puesto que el sincretismo del plano físico con el perfeccionamiento espiritual y psicológico le dan al deportista un equilibrio integral, donde sus habilidades personales y profesionales, el entrenamiento y competencia de manera inteligente son proyectados en su vida diaria.

1.2 ]

## Clasificación, según sus características deportivas, de la lucha, el boxeo, el taekwondo y el karate-do





# D

Diversos estudios retoman al boxeo, la lucha, el taekwondo y el karate-do bajo características especiales y en los ámbitos de los deportes de combate, deportes de oposición o deportes de lucha; Bouet (1968) y Dourand (1969) los clasifican partiendo de los criterios alrededor de la experiencia vivida por los participantes y el criterio pedagógico, denominándolos deportes de combate; además Matvelev (1991), bajo el criterio del tipo de esfuerzo físico, lo llama deporte de combate o lucha; por su parte, Parlebas (2001) lo cataloga bajo el criterio de la situación motriz, mencionando dos tipos de situaciones: las psicomotrices y las socio-motrices, a estas el autor las organiza en acciones individuales, en cooperación entre compañeros y en oposición contra adversarios; siendo, este último, para deportes de combate.

Desde el criterio pedagógico, se considera que los deportes de combate necesitan de un proceso organizado con el fin de dirigir al deportista a su máximo rendimiento. Bajo el criterio del esfuerzo físico, se habla del continuo intercambio de esfuerzos y explosividad con el oponente, lo cual necesita de una preparación física exigente.

A partir de la situación motriz, los objetivos motores de los deportes de combate mencionados, se caracterizan por combatir cuerpo a cuerpo con el adversario, golpeándolo y evitando el golpeo o derribar y evitar el derribo. Blázquez y Amador (1999) parten del criterio de la interacción motriz definiéndolos como deportes de lucha, de carácter socio-motriz practicados entre dos personas, generalmente con límite de tiempo, donde el objetivo es el cuerpo del adversario, lo cual da lugar a un permanente e intermitente contacto corporal, siempre de oposición práctica, esencial y generalmente directa, bajo unas reglas que limitan dicho contacto.



Del mismo modo, se encuentra que se estructuran los deportes según el agarre y los movimientos técnicos permitidos por el reglamento, denominándolos deportes de lucha; así, la lucha grecorromana y la lucha libre están dentro de los deportes de lucha con derribo; el boxeo pertenece a los deportes de golpeo con utilización exclusiva de las manos (puños); y el taekwondo y el karate están en deportes de lucha y de golpeo con utilización de piernas y pies.

Hegedus (1984) emplea el término deportes de combate para designar aquellos donde se desarrolla lo psico-temperamental, específicamente en las modalidades de lucha, boxeo y judo, en las cuales se hacen necesarias elevadas condiciones especiales en el plano volitivo. Esto supone el querer esforzarse hasta alcanzar el triunfo deseado, donde la voluntad va más allá de sobreponerse e incorporarse ante las dificultades que se le presentan al deportista en el área de competencia.

Teniendo en cuenta los criterios planteados por los diferentes autores, en este estudio se parte del término deportes de combate, puesto que la expresión deportes de lucha, conllevaría a una confusión, al nombrar como una de sus modalidades la lucha olímpica; y para la denominación de deportes de oposición, se está de acuerdo en que no todos los deportes donde hay rivalidad entre dos adversarios, son de pelea cuerpo a cuerpo; además, el término ya está oficializado en el deporte competitivo, por lo que se asume como deportes de combate a las prácticas de enseñanza técnico-tácticas de autodefensa con un componente y trasfondo filosófico, psicológico, educativo y ético, cuyas raíces parten de la cultura oriental, donde los atletas que lo representan adquieren, a través del desarrollo del entrenamiento deportivo, diferentes características personales que los identifican, dado por la programación, ejecución y preparación desde todas las dimensiones del ser humano.

1.3 ]

## Algunas modalidades de los deportes de combate





### 1.3.1 } La lucha.

Tiene su origen en la antigüedad; según Alcoba (2001): “los enfrentamientos entre quienes poseían un mayor potencial físico en los primeros tiempos, marcaron la jefatura del clan o la tribu” (p. 24); originándose así, la lucha como actividad física de defensa y ataque, para luego comenzar a presentarse en los juegos olímpicos de los pueblos de Grecia, Pisa y Olimpia donde “los atletas debían estar desnudos en el estadio durante las pruebas, en cuya disputa se autorizaba todo tipo de argucias y como única regla prohibitiva estaba la que los luchadores se metiesen los dedos en los ojos” (p. 50). El autor, además, subraya que no se podía empujar fuera de los límites al adversario y tampoco manifestarse negativamente en contra de los jueces o el público. Dicha condición ponía de presente que en este período los deportistas debían respeto a su oponente y a todo aquel que se encontraba a su alrededor, cuidándose de no cometer ninguna falta que lo llevara a la expulsión.

Sin embargo, “con el profesionalismo de los atletas apareció la exigencia de los espectadores por un espectáculo más circense y duro, hasta convertirse en cruel” Alcoba, 2001, p. 55). En efecto, la práctica deportiva tras la incorporación de Grecia al nuevo Imperio romano, sufrió cambios relacionados con los gustos de los ciudadanos, convirtiéndose en un

espectáculo de gran brutalidad que apasionaba a los ciudadanos (p. 56). Fue esta época cuando se vivieron cantidad de perversiones humanas de las cuales el público se deleitaba, logrando que en el espectáculo los deportistas se convirtieran en hombres sanguinarios, crueles y feroces en la lucha con los oponentes, dejando a un lado lo que se estableció inicialmente en los juegos olímpicos de Grecia.

Luego, tras la caída del Imperio Romano surgieron cambios en la sociedad europea, concentrándose la cultura en rescatar el conocimiento y promover un nuevo concepto de actividad física para retornar a los hábitos deportivos, constituyéndose la lucha en un deporte atractivo en algunos eventos sociales. Finalmente, en el siglo XIX hubo un avance en la actividad física, siendo reconocida en todos los ámbitos donde la aparición de las diferentes figuras relevantes en la historia de la educación física, se dedicaron a precisar planteamientos que ayudaron en la enseñanza integral de este y otros deportes.

Para esta época, la lucha es clasificada en lucha libre y lucha grecorromana; la primera es una modalidad donde el deportista intenta vencer al oponente sin el uso de golpes, haciéndolo caer al suelo mediante técnicas de ataque y defensa con los pies o con las manos. La segunda, es una lucha de pie y en cuatro puntos, sin la utilización de las piernas y sin agarre por debajo de la cintura. Blázquez y Amador (1999) ubican la lucha grecorromana y la lucha libre olímpica, en deportes de lucha al cuerpo del adversario (en ningún caso a la vestimenta o cinturón, como en el caso de otro tipo de luchas según algunas culturas). A estas dos modalidades se las denomina luchas olímpicas, puesto que están presentes en los juegos olímpicos.



### 1.3.2 ] El boxeo, box o pugilismo.

Respecto al boxeo Degtiariov y Degtiarov (1992) afirman:

La pelea de puños, como combate deportivo, surgió en los umbrales del desarrollo de la sociedad, y se propagó de distintas formas por todas las épocas entre muchos pueblos...especialmente popular fue la pelea de puños en la Antigua Grecia hecho que a partir de la 23 olimpiada (año 688) pasaría a formar parte del programa de los juegos olímpicos (p. 9).

Por esta razón, muchas de las imágenes de peleas de box, se plasmaron en las paredes de los sepulcros de los faraones; además de monumentos literarios y dibujos que reflejaban dichos combates de los púgiles.

El boxeo es una modalidad deportiva en donde dos contrincantes luchan utilizando sus puños dentro de un cuadrilátero. Según Degtiariov, I y Degtiarov, J (1992) "Los púgiles de categorías altas deben dominar una maestría técnico-táctica variada y poseer alto nivel de desarrollo de todas las cualidades físicas y psíquicas especiales, es decir, ser boxeadores universales" (p. 185); por lo tanto, "este deporte requiere de una formación óptima, tanto en la parte física como de fortaleza mental, condiciones necesarias para llegar a convertirse en un pugilista que se destaque en cualquier ámbito" (Castaño y Acevedo, 2012, p.124)

### 1.3.3 ] El karate do.

Literalmente karate-do quiere decir a manos vacías, y conceptualmente significa sin armas; fue desarrollado en Okinawa, "isla considerada el país de la cortesía y cordialidad, denominada desde la antigüedad como el arte marcial de los príncipes" (Nakasato, 2005, p. 33). Ciertamente, el karate-do está lleno de conocimiento que, junto con la prudencia, es demostrada en expresiones verbales y corporales que buscan un ¡no! a la agresión.

Nagamine (2005) en cuanto al karate dice que es "un medio por el cual el hombre obtiene un grado de sabiduría...es la búsqueda de la eficacia y de la confianza en sí mismo" (p. 14); esta definición plantea que a través del karate se desarrollan habilidades que ayudan a responder de manera segura con la verdad ante cualquier situación, más allá de la satisfacción personal. Por su parte Nakasato (2005) concluye: "el objetivo del karate es lograr a través del adiestramiento físico, el perfeccionamiento espiritual, enseñando justicia y humanismo" (p. 33). La idea es que cuando se educa el cuerpo y el espíritu, la concepción de lo justo parte de la razón y el corazón, insertando el humanismo de inspiración en la sociedad a la que se debe.





### 1.3.4 ] El taekwondo.

En cuanto al taekwondo, Mendiola (2004) afirma que diversos estudios han encontrado figuras de guerreros en posición de combate en las torres construidas durante el antiguo reino de Sila (57 a.C.- 935 d.C.), además de pinturas sobre tumbas construidas durante la dinastía de Koguryo (37 a.C.-427 d .C), que hacen suponer sus orígenes; de ahí en adelante, el antiguo arte de Corea llamado Taekyon patada de hierro, se fue modificando de acuerdo a las dinastías existentes en aquel entonces. Es así como los encuentros de kwonbop, combate de mano abierta; soobakdo, el arte de golpear con puño y dar cabezazos; tangsoodp; el arte de la mano de china; karate, mano vacía y el kunfu, el trabajo bien hecho o tareas, fueron en principio los estilos de pelea que más influyeron para formar el actual taekwondo. Literalmente, el taekwondo se compone de tres palabras combinadas: tae: técnicas de piernas, kwon: técnicas de manos y do: camino y comportamiento a seguir a través de conductas psíquicas y físicas (entrenamiento, combate, competición), llegando al fin último que es la realización personal, siendo el propósito real del entrenamiento, trabajar el plano físico -el cuerpo- y el plano metafísico -la mente-.

Quizá, esta disciplina es una de las que más trabaja la parte psicológica y espiritual del deportista, bajo los principios éticos que lo fundamentan,

como el honor, la cortesía, integridad, perseverancia, coraje, solidaridad y autocontrol, favoreciendo la conducta, actitud y comportamiento del taekwondista a través de la combinación de las diferentes técnicas de patadas y puños.

En conclusión, de este capítulo se puede mencionar que se identificaron algunas de las modalidades de los deportes de combate entre ellas: la lucha, el boxeo, el karate-do y el taekwondo, las cuales forman al atleta en la parte física y mental bajo estrictos principios éticos y espirituales, no como una normativa de carácter uniforme, si no como una forma de comprender y actuar según la situación que se presente en el combate, determinada específicamente por la conciencia; cambiando la visión de cuando se comenzó la práctica del deporte hasta su llegada a la cúspide. Algunos autores clasifican las modalidades mencionadas en un determinado deporte con base en características especiales como la experiencia vivida por el participante, el criterio pedagógico, el tipo de esfuerzo, la situación motriz, interacción motriz, el agarre o movimientos técnicos permitidos, así como también, bajo el criterio de condiciones especiales en el plano volitivo.

Cabe destacar sobre los deportes de combate que entre el deportista y sus compañeros de equipo debe existir una relación de familia, un nexo único el cual forma parte principal del progreso en estos deportes, enriquecidos de capacidades, destrezas, habilidades, conductas y valores, destacándose amor, comprensión, honestidad, compañerismo, bondad, sacrificio, espiritual, entre otros, el ambiente que se vive en el entorno de este atleta, se demostrará en su comportamiento.



El cuerpo y la mente deben estar articulados como un todo, el participante no solo se vuelve el reflejo de la enseñanza (mediante las palabras), también en el ejemplo que recibe (como guía), proporcionándole a este deportista una fortaleza capaz de soportar, los extensos, exigentes y rigurosos procesos de preparación para poder llegar a la meta final que es sin duda la Maestría Deportiva, donde el individuo dedicado a estas disciplinas logra la madurez para comprender la importancia de todo lo relacionado con el con el saber, hacer y el ser de estas disciplinas de combate.



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
**CESMAG**  
\*ES SUJETA A INSPECCIÓN Y VIGILANCIA POR EL  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL



**EDITORIAL**  
Institución Universitaria CESMAG

« *Claudia Patricia Castaño Herrera y Mario Acevedo Ruisanchez* »