

LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LOS DEPORTES DE COMBATES

Autores: MsC Marcelo Geovanny Vásquez Cáceres¹, Mg. Tannia Alexandra Casanova Zamora², Mg. Silvia Jacqueline Casanova Zamora³.

Institución: Universidad Nacional de Chimborazo.

Correos

Electrónico:

geovannyvasquezcaceres@yahoo.es;

host.chim@yahoo.es; moniambato@hotmail.es

mvasquez@unach.edu.ec;

tcasanova@unach.edu.ec;

LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LOS DEPORTES DE COMBATES

RESUMEN

Para la elaboración del reciente trabajo se inició de la necesidad e importancia que se debe dar a la recreación dentro de los diferentes deportes de combate entre los cuales tenemos el boxeo, el judo, la lucha, taekwondo, artes marciales mixtas, el kendo, entre otras, un deporte de combate a menudo posee desafíos de obstrucción, normas conductuales, de tiempos asignadas a brindar la integridad física de los oponentes. Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, su objetivo radica en enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro. Pero ahí la importancia de la recreación; el hecho de que el individuo adquiera satisfacción continua de varias actividades, también se debe permitir utilizar un porcentaje de estas para actividades lúdicas. Por lo tanto se asume en este trabajo la definición anterior por explicitar las actividades que para muchas personas derivan experiencias satisfactorias y pasan a ser consideradas como formas de recreación, aunque esencialmente esta es la actitud que caracteriza la participación en estas acciones que dan deleite, alegría y desarrollo. La metodología utilizada tanto en la recopilación de información como en su procesamiento de acuerdo al campo de influencia de la propuesta se desarrolló utilizando la observación directa, el diseño de la investigación es descriptiva, se concluye que la recreación en los deportes de combate es suma importancia y muy pertinente pues responde al desarrollo y formación del individuo contribuyendo a seres altamente competitivos, proactivos y con una formación amplia, en el campo deportivo.

INTRODUCCIÓN

Para muchos, la palabra Recreación tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso, puede que la Recreación este revestida del particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance. En este sentido, para (Dumazedier Joffre, 1988)destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre citado por Pérez, Aldo (2003: 4), Recreación: Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Al reflexionar sobre este aspecto el profesor norteamericano (Harry, 2011) también citado por (Sánchez, 2002)plantea que: La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer

ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En Argentina, durante una convención realizada en 1967, se define la Recreación citado por (Hernández, 2002) como: Aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas, que le permite volver al mundo virtual de la naturaleza y la incorporación al mundo creador de la cultura, que sirve a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que pretende, en última instancia, su plenitud y su felicidad. Sin embargo surge la necesidad de utilizar, aplicar la recreación en los deportistas o individuos que practican o se especializaron en los diferentes deportes competitivos para de esa manera desarrollar en ellos no solo el contacto donde dos o más adversarios luchan uno contra el otro usando ciertas reglas según la especialidad. Donde las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios: golpear, agarre, y uso de arma. Algunas reglas del encuentro se especializan en un área, mientras otros permiten la superposición. Sino también un momento de relajación y diversión antes de competir.

DESARROLLO

De acuerdo con la Recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado. La apreciación de Pérez, Aldo y otros (2003) es que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Como términos que tipifican la definición de Recreación dada por diferentes autores se pueden inferir las siguientes: se realiza en tiempo libre; a voluntad de los participantes; brinda satisfacción inmediata; restablecimiento; diversión, descanso; desarrollo de la personalidad; variedad de actividades por su contenido; actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización y actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente. Y en cuanto a sus principales objetivos en la sociedad sus regularidades están dadas en: satisfacer las necesidades básicas del ser humano; proporcionar salud; reducir las tensiones y el agotamiento de la vida moderna; favorecer la experiencia creativa y la apreciación estética; favorecer la vida familiar y personal; desarrollar la buena ciudadanía y una sociedad democrática y mejorar el medio ambiente, intentando vivir en una sociedad de ocio. (Galera, 2001)

Al profundizar en este tema, la mayoría de los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que ella no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, lo que hace que esté ligada por tanto con la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Y en las partes componentes de la Recreación como fenómeno socio-cultural Pérez, Aldo (2003: 11) distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; entre ellos se distinguen:

El tiempo de la Recreación, tiempo libre.

Las actividades en una función recreativa.

Necesidad recreativa.

El espacio para la recreación.

Con relación al tiempo de la recreación, tiempo libre, la actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad y las formas de vida fuera de la producción, determinan la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

El tiempo de trabajo.

El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un estudio rezagado ha permitido investigar de manera descriptiva, bibliográfica la importancia del deporte de combate, como una parte específica dentro del ámbito deportivo y su influencia en la sociedad en el tiempo actual.

Metodología empleada

Después de una profunda revisión de la literatura referente a la investigación, no es difícil comprender a la recreación y su importancia en los deportes de combates, como una actividad intelectual, organizada, y rigurosa, que, sintetizada en el marco del método científico, trata de describir, comprender, explicar y transformar la realidad deportiva.

La metodología de este trabajo de investigación se sustenta dentro del paradigma socio-crítico cuyos principales rasgos son los siguientes: Interés por conocer y

comprender la realidad como praxis, unidad de la teoría - la práctica: conocimiento - acción - valores, orientación del conocimiento hacia la emancipación liberación del hombre, implicación del docente a partir de la autorreflexión y utilización predominante de técnicas de investigación basadas en metodología cualitativa / participativa- activa: análisis de contenido, aplicando la observación directa como base fundamental de la investigación, el estudio es una investigación de tipo explorativo, descriptiva, documental basada fundamentalmente en la revisión bibliográfica de los documentos.

En la revisión de documentos, se considera lo importante que es la recreación en los deportes de combate y la utilidad que se le puede dar a la misma si se aplica en las diferentes escuelas deportivas, federaciones, universidades y unidades educativas donde se imparte estos aprendizajes.

Del trabajo realizado se desprenden algunos resultados que deben ser mencionados puesto que estos son la base que sustenta la pertinencia de los deportes de combate.

Los deportes de combate llegaron al país hace más de medio siglo. Los más reconocidos son el karate do, Judo, tae kwon do y kun-fu, aunque esta última modalidad evolucionó y cambió de nombre, pues ahora se la conoce como wushu, que el arte moderno. El karate do, más que un deporte, es una herramienta para entender la realidad, establecer los objetivos y conducir la vida.

Según la historia se conocen ciertos datos sobre artes marciales de hace unos 6 mil años, pero los registros son más claros de hace 3 mil años en China. Durante el reinado de Wen, en la dinastía Chou, se sistematizaron los métodos antiguos de lucha. Estos sistemas pasaron de generación en generación a través de discípulos, que agregaron mejores técnicas en cada uno de los movimientos. Estas tres especialidades son diferentes, desde los vocablos hasta la indumentaria y origen. Por ejemplo el tae kwon do es un arte marcial de origen coreano. En este deporte se destaca la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada. Prácticamente es un arte marcial moderno, con poco más de 50 años de antigüedad. (Mariotti, 2011)

Además de ser un arte marcial, el Tae kwon do también es competitivo. Arte marcial profundo y origen en Imbabura En el kun- fu el concepto general es que todo ser viviente sobre la tierra lucha por su existencia. A lo largo de la historia de la humanidad, los hombres han desarrollado sus facultades para la defensa propia, lo cual explica la aparición y florecimiento del Kung-Fu o Wushu. El Wushu moderno ya no sólo es un medio para luchar contra el enemigo en defensa propia, sino también es una forma de cultura física.

En esta modalidad también hay formas y combates. El origen de estas disciplinas resulta de una Cultura Oriental, de un pueblo con su historia, de tradiciones ancestrales. En Chimborazo el Judo se difundió hace más de tres décadas. Los

primeros maestros en la provincia fueron Raul Viteri, Roberto Abdo y Marcelo Vásquez.

Cerca de 50 deportistas practican el Judo en diferentes gimnasios avalados por esta entidad. El tae kwon do también evolucionó, pues la Federación Deportiva de Chimborazo cuenta con un masivo grupo de niños y adolescentes que representan a la provincia en torneos regionales y nacionales. El kun-fu se desvaneció pero salió el wushu, que cada vez más toma forma. El nacimiento del deporte de combate, resulta de la transformación del "arte marcial" y de su adaptación a la cultura actual. La "dualidad", el "resultado", la "competición", el "campeón". Son palabras típicamente producto del individuo y no de propio de su Origen.

Deportes de combate; el "arte marcial" fue la especialidad de los guerreros en Asia y reflejaba también un poder o una característica del hombre; el Tae kwon do fue reconocido en los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur, 1988, hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso tanto para hombres como para mujeres. Cabezal. Sólo se usa en el tae kwon do. Este implemento es importante a la hora del combate. Es hecho de cuero resistente que protege la cabeza. Calentador. En el karate do hay dos uniformes que son para kata y kumite. El primero es de una tela delgada. Mientras que el segundo gruesa. En el tae kwon do hay un sólo calentador al igual que el kun fu o wushu, pero la diferencia son los colores y la tela liviana y resistente.

Emocionados y orgullosos los estudiantes que integraban la selección de Judo de la Universidad Nacional de Chimborazo levantaron la copa del primer lugar en los Juegos Nacionales Universitarios y Politécnicos que se realizó en el coliseo de la UNACH en junio del 2016, la actividad contó con la participación de catorce selecciones universitarias de la disciplina deportiva mencionada, entre las selecciones participantes tenemos a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, la ESPOL, Universidad Estatal de Guayaquil, Uni-Andes entre otras; el segundo lugar de la competencia fue para la selección de Judo de la Universidad Estatal de Guayaquil y el tercer lugar para los seleccionados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. "Es la segunda vez que se realiza estos Juegos Nacionales Universitarios y Politécnicos en nueve disciplinas deportivas evento, que tiene como objetivo masificar el Judo y fortalecer los lazos de amistad entre estudiantes deportistas del nivel superior de estudios".

Las competencias permiten hacer una autoevaluación de instructores y alumnos sobre la preparación y el trabajo que están realizando. Los ganadores del primero, segundo y tercer lugar fueron premiados con trofeos. En la UNACH los estudiantes de la

selección son preparados en base de juegos recreativos y una correcta planificación del entrenamiento deportivo. “El Judo ayuda en la disciplina y la autoestima de niños y adultos también en el desarrollo mental y en el estado físico”.

Los implementos que se usan en el karate do y tae kwon do. Pechera. Peto o protector es lo más fundamental en el tae kwon do. En el karate do sólo usan las mujeres. La Federación Ecuatoriana de Judo (FEJ) finalizó la temporada 2016 con la premiación a sus mejores deportistas y presentó el plan de actividades para la temporada del 2017. El presidente de la FEJ, Fernando Ibáñez, destacó la presencia de tres ecuatorianos en los Juegos Olímpicos 2016, realizados en Brasil.

El directivo también resaltó el bicampeonato alcanzado en el torneo de Brasil, antes de los Juegos Olímpicos. “Nos sentimos orgullosos de lo que se ha hecho porque hemos logrado los títulos en los Panamericanos Infantil, Juvenil y nuevamente el judo se encuentra ubicado entre los mejores de América”, refirió. En la premiación, la más destacada de la tarde fue la manabita Estefanía García, quien cumplió con su segunda participación en unos Juegos Olímpicos y durante el año intervino en siete eventos internacionales, alcanzando la medalla de bronce en el Campeonato Panamericano de Judo realizado en La Habana, Cuba.

Otro de los judocas que sobresalió en el año, pero que no pudo asistir al programa, fue el orense Lenin Preciado, quien debutó en Juegos Olímpicos, y en sus seis participaciones internacionales su mejor éxito fue el tercer lugar que alcanzó durante el Sudamericano de Mayores, en Lima. Freddy Figueroa también fue distinguido en la premiación por la presea de bronce que alcanzó en el Sudamericano de Lima, en los 100 kilos. A los tres judocas experimentados se unieron también Michael Quiroz, medallista de oro y de bronce, durante el Campeonato Panamericano, realizado en Argentina. Pamela Quispe, de El Oro, fue otra de las homenajeadas, al registrar una presea de oro y una de bronce durante el Campeonato Panamericano realizado en Córdoba, Argentina, el 29 de junio pasado. Karla Valencia también formó parte del cuadro de homenajeados al obtener 2 preseas de oro en el Panamericano y la Copa del Caribe, categoría sub-15, realizado en República Dominicana; junto a Marco Cedeño, que alcanzó tres preseas doradas y una de bronce en ambos eventos; y Aarón Pisco y Luz Peña. 19 eventos La temporada 2017 del judo comprende esa cantidad de eventos internacionales y empezará con el Grand Slam a realizarse en París, Francia, el 11 y 12 de febrero próximo.

CONCLUSIONES

De la investigación realizada se desglosan algunos resultados que deben ser mencionados puesto que estos son la base que sustenta la pertinencia de la temática tratada.

Se manifiesta la necesidad y la importancia de la recreación en los diferentes deportes de combates, en donde se plantea como alternativa desarrollar una gran gama de actividades en beneficio de sí mismo para una mejor calidad de vida.

Se puede comprobar que a través de la recreación los deportistas que practican deportes de combates logran un mejor desempeño ya que se encuentran relajados física y emocionalmente es decir estas actividades aplicadas consecutivamente logran un mejor desempeño, que usará a lo largo de toda su vida.

Promover la recreación antes de practicar cualquier tipo de deportes ayuda a obtener mejores resultados para llegar a la meta propuesta mejorando el rendimiento del deportista.

BIBLIOGRAFÍA

Dumazedier Joffre. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Amazon.

Galera, A. D. (2001). Didáctica de cultura física. Paidós.

Harry, O. (2011). La recreación ,tiempo libre y ocio .

Hernández, A. (2002).

Mariotti, F. (2011). La recreación y los juegos las competencias a través del juego. Trillas.

Sánchez, A. P. (2002). Tiempo, libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Cuba: Funlibre.

Juegos didácticos para la clase de Educación física / Julio César Bermúdez Ortiz / Magisterio / 2010.

Ministerio del deporte. Ministerio de educación. Currículo de educación física para la educación general básica y bachillerato / 2012.

Manual de didáctica de la educación física I / Antonio D. Galera Editorial / Paidós / 2001.