



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ELABORACIÓN DEL FLORETE PARA LA ESGRIMA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Laura Ruiz-Sanchis

Profesora de la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir"
Valencia (España)
Laura.ruiz@ucv.es

Concepción Ros Ros

Profesora de la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir"
Valencia (España)
concepción.ros@ucv.es

Ana Isabel Bastida Torrónategui

Profesora del Máster de Investigación en la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir". Valencia (España)
anabelbastida@hotmail.com

RESUMEN

La práctica de la esgrima en el contexto escolar requiere de adaptaciones en el reglamento, espacios y materiales (Camerino, 2000). El diseño de materiales en el área de Educación Física (EF) supone un elemento clave para la motivación intrínseca del alumnado hacia su práctica. Con este objetivo se plantea el diseño y construcción de materiales de esgrima para la práctica en las aulas de secundaria. La fabricación del arma supone un trabajo de carácter interdisciplinar, transversal y de desarrollo de competencias que facilitan el aprendizaje y disfrute de la esgrima. La experiencia llevada a cabo en varios centros de la Comunidad Valenciana ha despertado en el alumnado la conciencia de responsabilidad sobre el buen uso y respeto del material, la necesidad de la reutilización de materiales de deshecho y el respeto al medio ambiente. Por todo ello defendemos la práctica de la esgrima con material alternativo y su entrada en las escuelas con las adaptaciones necesarias.

PALABRAS CLAVE:

Recursos materiales, material alternativo, reciclaje, esgrima, diseño.

1. INTRODUCCIÓN.

Parcerisa (2006, p. 27) define recursos materiales como cualquier tipo de material destinado a ser utilizado por el alumnado y los dirigidos al profesorado que se relacionen directamente con aquellos, siempre y cuando estos materiales tengan como finalidad ayudar al profesorado en un proceso de planificación y/o desarrollo y/o evaluación del currículum.

Bautista-Vallejo (2010) los denomina “intermediarios provocadores”, y considera que en la docencia se debe disponer de instrumentos que provoquen curiosidad, llamen la atención y despierten nuevos interrogantes, aunque sean, por momentos, detonantes de conflictos y problemas. Según el autor, los materiales deben servir no sólo de complemento sino de base para la actividad educadora, y revisten tal importancia que la reflexión sobre ellos, su utilidad, su función y selección, debían de ser cuestiones a tratar por el conjunto del profesorado. En este sentido, Peiró (2001) propone la inclusión del análisis, uso y elaboración de materiales como parte de la formación de los futuros docentes y como una forma más de mejorar la calidad de la enseñanza en las escuelas.

Considerando que la escuela ha de garantizar al alumnado un nivel de maduración que le capacite para el estudio de las materias escolares, manipulando numerosos objetos y ejercitándose en tareas diversas, los recursos materiales ejercen una influencia decisiva en el desarrollo del alumno. El material debe representar la realidad de la mejor forma posible, para facilitar la consecución óptima y eficaz de los objetivos (Area, 2002), por ello, es importante buscar un material adecuado.

Antes, el material didáctico tenía una finalidad meramente ilustrativa y se mostraba como elemento de apoyo a la explicación del profesor. Hoy, el material tiene como objeto inducir al trabajo, la investigación, el descubrimiento y la construcción, adquiriendo un carácter funcional y dinámico, aumentando las experiencias del alumnado y ofreciéndole la ocasión para actuar. Según Area (2002) no es posible desarrollar una actividad educativa sin recurrir ni apoyarse en alguno de estos materiales y medios pedagógicos. De igual modo podemos afirmar que sin ellos no es posible llevar a la práctica un proyecto de innovación educativa. En EF, el material cobra una especial importancia haciendo la actividad más rica y variada en función de los objetivos perseguidos, el número de alumnos-grupo, su edad y nivel de experiencia en la práctica. Para Devís, et al. (2001), el material en EF adquiere mayor importancia porque permite combinar conceptos teóricos (saber qué) con procedimientos (saber cómo) y actitudes (saber ser), de manera que facilite que el conocimiento teórico se experimente, se aprenda y vincule al alumno a la práctica, favoreciendo que reflexione y comprenda los conceptos, en la práctica y sobre la práctica.

Los materiales curriculares cumplen una función de mediación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Parcerisa (2006, p.32), señala las siguientes funciones: Innovadora, Motivadora, Estructuradora de la realidad, Configuradora del tipo de relación con los contenidos de aprendizaje, Controladora de los contenidos, Solicitadora, al actuar el material como guía metodológica, Formativa, global o estrictamente didáctica, De depósito del método y de la profesionalidad y De producto de consumo, que se compra.

Los materiales no son elementos neutros ya que la sociedad ha creado en torno a ellos estereotipos muy potentes (Moya, Ros, Bastida & Menescardi, 2013), que adquieren mayor o menor relevancia según la época (por ejemplo, un arma, como el florete, se considera masculina y un aro femenino). A través de las actividades programadas pretendemos romper con estos prejuicios intentando que desaparezcan o al menos disminuyan las diferencias de género, nivel de habilidad y actitudes.

En EF, los contenidos novedosos, introducidos a través de diferentes materiales, aportan al profesional un medio de formación permanente y la posibilidad de aplicación de la investigación-acción docente (Contreras, García, Gil & del Valle, 2004). Por otra parte, juegan un papel fundamental en la motivación del alumnado, y más, si no son habituales en la programación de aula, rompiendo la rutina de los contenidos convencionales (Ruiz, Bastida & Ros, 2010). Devís et al., (2001) afirman que las prácticas que representan los materiales condicionan las clases, homogeneizando los contenidos de la asignatura (materiales de los deportes estándar) pero, por otro lado, encontramos prácticas nuevas con materiales de desecho o alternativos.

2. LOS MATERIALES ALTERNATIVOS Y SU CONSTRUCCIÓN:

Para Jardí y Rius (1997) el material alternativo es aquél que no está fabricado de manera tradicional y que no es posible comprar en lugares especializados. Puede ser construido aprovechando materiales de desecho y fomentando su reutilización. El uso que se haga de los materiales convencionales y alternativos puede cambiar radicalmente el sentido con que fueron concebidos, es decir, puede utilizarse material estándar de forma no convencional y material alternativo para reforzar un currículum tradicional. La utilización de materiales, de manera diferente a su uso cotidiano, desarrolla la imaginación y creatividad del alumnado y profesorado. El docente despliega su potencial creativo buscando nuevos contenidos que incluir en sus sesiones. Al reducirse el coste, pueden ampliarse a modalidades que requieren materiales específicos y caros para su práctica, como la esgrima, permitiendo actividades donde todo el mundo parte con el mismo nivel inicial.

Rodríguez (1999), concreta los beneficios de su construcción en: bajo coste económico, fácil adquisición, consecución de los mismos objetivos que con el material convencional, trabajo con elementos cercanos al alumnado, estimulación de su creatividad, motivación por realizar actividades que nunca podría practicar con material convencional y posibilidad de reutilización de materiales de desecho. Bautista-Vallejo (2010), cree que si los materiales se traen de casa, potencian la conexión entre ésta y la institución escolar. Esto es muy significativo para el alumnado ya que pueden personalizarlo y dotarlo de una especial identidad.

Los materiales sólo adquieren sentido cuando están plenamente integrados en el sistema de enseñanza (Monedero, 2007). Devís, et al., (2001) consideran que el material permite obtener información del proceso de enseñanza-aprendizaje y, a partir de ésta, se pueden realizar las modificaciones y ajustes pertinentes. Cuando los materiales son elaborados por los propios alumnos es importante realizar una evaluación para saber si lo diseñado es válido y útil en relación con su finalidad.

Méndez (2010), aconseja una evaluación inicial que permita hacer los cambios necesarios antes de su aplicación, una evaluación continua durante el proceso, para realizar los reajustes necesarios y una evaluación final que reflejará el grado de consecución de los objetivos planteados y la utilidad del material diseñado.

3. DISEÑO DE RECURSOS MATERIALES PARA ESGRIMA A PARTIR DE MATERIAL ALTERNATIVO:

El diseño del arma está pensado para ser realizado en el centro escolar y por los propios alumnos (imagen 1), a partir de materiales alternativos.

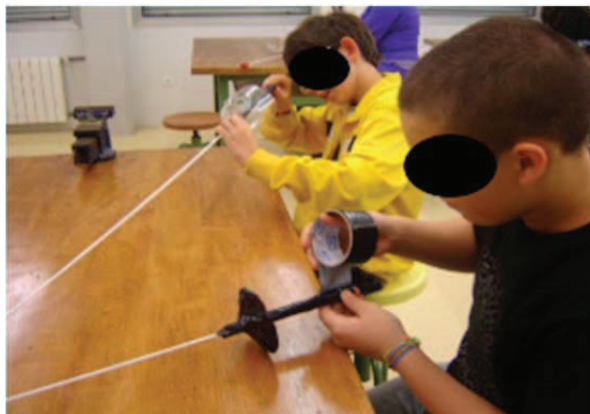


Imagen 1. Elaboración del florete.



Imagen 1. Materiales necesarios para la elaboración del arma

Materiales (imagen 2): una varilla de fibra de vidrio de 80 cm., una botella de agua, de 1,5 l., vacía y limpia, un trozo de manguera de gas (para el mango) y un tapón de corcho (para la punta), además de: 1 rollo de cinta americana; 1 rollo de cinta de embalar, transparente o de colores; 1 cúter; 1 tijeras y pegamento. La elección de estos materiales está en función de determinados criterios:

- **Varilla de fibra de vidrio:** es un material flexible y difícil de romper; la forma cilíndrica de la varilla permite que ésta pueda “flexar” (arquear) en todas las direcciones; su peso es ligero, de forma que el alumno pueda realizar los movimientos desde la muñeca y antebrazo evitando movimientos bruscos que impliquen al hombro. Las varillas pueden ser de distintos grosores y longitudes. Su precio, al por mayor, es inferior a 1€.

- **Botella de 1,5 l.:** la base de la botella servirá como “cazoleta” para proteger la mano armada. El plástico es un material ligero y permite hacer el orificio por el que pasará la varilla. Además el alumno podrá pintar esta parte del arma.
- **Manguera fina:** un trozo de manguera de gas fina que recubra la zona de sujeción, aumentando el grosor de la varilla, facilitará el agarre del mango. El alumno decidirá el grosor del mango adaptándolo al tamaño de su mano.
- **Tapón de corcho:** como “punta” del arma. Se buscará un tapón con la mayor superficie posible para amortiguar el impacto del tocado. El corcho aporta el peso necesario para que el arma -si es correcta la realización del tocado- se curve hacia abajo, favoreciendo al árbitro la visión y definición de la acción.

4. PROCESO DE ELABORACIÓN DEL ARMA. PASOS:

<p>1°. Empezamos cortando circularmente, a unos 7 cm de la parte inferior, la botella de agua, que tiene que estar completamente seca, para facilitar el pegado de la cinta. (imagen 3).</p>  <p>Imagen 3. Cortar la base de una botella</p>	<p>2°. Después, con el cúter, o punta de la tijera, realizamos un agujero en el centro de la base de la botella (imagen 4), por donde pasará la varilla (hoja del arma)</p>  <p>Imagen 4. Agujerear el centro</p>	<p>3°. Recopilamos el material que tengamos para el diseño de la empuñadura: la manguera de gas, o un agarre de elástico (imagen 5).</p>  <p>Imagen 5. Materiales para el puño</p>
<p>4°. Introducir el manguito (manguera de gas) en el extremo de la varilla. Poner unas gotas de pegamento en el interior y reforzarlo con cinta americana (imagen 6).</p>  <p>Imagen 6. Realizar la empuñadura</p>	<p>5°. Introducir la cazoleta (base de la botella) por el extremo contrario a la empuñadura y fijarla con pegamento y con cinta americana (imagen 7).</p>  <p>Imagen 7. Unir la cazoleta a la empuñadura</p>	<p>Para evitar cortes, recubrir el borde de la cazoleta con cinta americana. Se pueden utilizar cintas de colores para personalizar el arma (imagen 8).</p>  <p>Imagen 8. Cazoletas personalizadas</p>
<p>6°. Colocar el tapón de corcho en la punta del arma realizando, con el cúter, un pequeño agujero e introduciendo 1cm de la varilla en su interior. Sujetarlo con cinta americana uniendo ambas partes (figura 9).</p>	<p>7° El resultado final es un arma de dimensiones aceptables para las sesiones, y una flexibilidad y firmeza óptimas para las distintas tareas (figura 10).</p>	



5. OTROS MATERIALES NECESARIOS.

Además, para poder llevar a cabo la UD se les solicitará a los alumnos que aporten unas gafas de natación para protegerse los ojos y un guante para la mano armada, de forma que se reduzcan los costes del material a la hora de practicar la esgrima y se trabaje sobre actitudes y valores relacionados con el consumo responsable y el respeto y cuidado del medio ambiente, transformando el contenido en un trabajo interdisciplinar. En la imagen 11 se aprecia el material de práctica completo:



Imagen 11: Material para la práctica de la esgrima

6. TRATAMIENTO METODOLOGICO DE LA ESGRIMA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.

La esgrima es un deporte individual, de combate y oposición, cuyas acciones se desarrollan en presencia de un adversario y las conductas motrices de ambos tienen intenciones opuestas. Su objetivo es tocar sin ser tocado, es decir, alcanzar con el arma, el blanco, antes de que el adversario lo consiga (Clery, 1965).

Es una modalidad deportiva que puede funcionar como auxiliar en el proceso educativo formal y es una válida herramienta para el desarrollo de habilidades intelectuales, ayudándonos al progreso de: la abstracción, la visualización espacial y cronológica, la intuición, la lógica, la concentración, la memoria, la atención, la capacidad de decisión, la creatividad, la capacidad para comprender las intenciones del otro, y además, modela la voluntad y estabiliza emociones.

En cuanto a la afectividad la esgrima es un excelente medio para desahogar positivamente la agresividad y estabilizar emociones (Singer, 1985). Es también un medio de expresión creativa, pues requiere la construcción de un estilo propio de asalto. Incita a la paciencia y modela la voluntad, pues requiere de un deseo firme de ganar. Estimula la capacidad para ser independiente y tomar las propias decisiones (Cagigal, 1990).

Para desarrollar la esgrima en la clase de EF, se deben adaptar juegos de cooperación/oposición que progresen hacia situaciones de combate específicas. Comenzando desde una aproximación macrogrupal, en espacios grandes, para posteriormente pasar a juegos de oposición y finalmente a los juegos de lucha, hasta una aproximación microgrupal, creando condiciones de oposición real directa específicos de la esgrima (Amador, 1996).

Los principios esenciales que presiden en la iniciación a la esgrima escolar están basados en métodos activos, a través de tareas abiertas, desde una perspectiva global, evitando centrar al docente en la ejecución técnica del gesto, y centrarlo en la dinámica de la lucha a través de juegos que potencien el desarrollo del “*saber luchar*”, como son: utilizar juegos de distancia, tocado, esquivas, saludo... Para Terrise (1994) el trabajo para la enseñanza del deporte de combate comienza en forma de cooperación, definiendo los roles de antemano, reduciendo el nivel de incertidumbre, generando una oposición controlada y dando, más tarde, libertad a la hora de seleccionar o asumir los roles durante el asalto. En resumen, es fundamental la gestión que el docente realice de las situaciones duos/duelo.

El mayor peso de las sesiones debe recaer en las tareas tácticas, que se presentarán con un perfil lúdico en la realización de diferentes juegos, determinando previamente quién ataca y quién defiende. De esta forma, se desarrolla, en cierto sentido la oposición a través de juegos cooperativos sin que se pierda completamente el fundamento táctico de esencia de la tarea o situación problema (Figueiredo, 2008).

Para poder controlar la complejidad técnico-táctica, que aumenta de manera progresiva, un aspecto clave es el aumento de la situación de oposición en la tarea (Brousse, Villamón & Molina, 1999; Iglesias, González & Anguera, 2007), de forma que la práctica de la oposición puede desarrollarse a partir de la cooperación. El deporte de combate ofrece ventajas y posibilidades de aprendizaje a partir de dos situaciones: “el duelo” (oposición) y el “dúo” (cooperación) (Calmet & Patinet, 1993, p. 67).

El enfrentamiento a través de un asalto, es una de las finalidades de la práctica de la esgrima, pero los enfrentamientos se deben caracterizar por aportar valores educativos. De esta forma, el nivel de oposición debe ser adaptado a las posibilidades y condiciones del alumnado, a sus conocimientos técnicos y tácticos y a su aptitud para manejar sus emociones. Finalmente se debe incluir la competición, que proporcionará un carácter lúdico a las clases, y será una herramienta muy útil para prevenir los prejuicios que genera, y le alejan del carácter educativo-formativo que la escuela pretende. Además, durante toda la propuesta deberemos respetar la seguridad con las normas básicas, las reglas de juego y la lógica interna del juego de la esgrima.

Para facilitar la integración de cualquier deporte –en este caso la esgrima- en la escuela, Camerino (2000) se interesa por tres variables o factores que intervienen: material, espacios y reglas. Con el mismo fin de facilitar al profesorado y al alumnado su comprensión, y evitando eliminar los valores y esencia del deporte, en las adaptaciones se han tenido en cuenta estos tres factores:

- **El material de practica:**

El material de iniciación a la esgrima comporta un tipo de adaptaciones de los materiales específicos como son, el traje, careta y arma. Aunque existe la creencia errónea de la necesidad de materiales e instalaciones específicas para actividades de lucha (Torres, 1990; Robles, 2008), además aconsejamos que sea el propio alumnado el que fabrique sus materiales de trabajo y de seguridad, a partir de materiales fungibles o reutilización de materiales destinados a otras modalidades (Torres, 1990; Rodríguez, Quintana & Lindell, 2009).

- **El espacio de trabajo:**

Los espacios de trabajo -espacios formales e informales- es variable -círculos, cuadriláteros, espacios libres o rectangulares...-, facilitando la realización de todo tipo de desplazamientos y, puede ser adaptado a cualquier pista deportiva o gimnasio. Al término de la UD, se pretende delimitar, el espacio rectangular denominado “pista” con dimensiones adaptadas de 10 x 1,5m. lisa y libre de obstáculos. (Reglamento diseñado por la Asamblea General de la Federación Francesa de Esgrima, 1995).

- **Las reglas del juego:**

El reglamento deportivo se reduce a elementos de seguridad y convención básica. En las tareas se han de eliminar acciones que puedan complicar el desarrollo de un asalto de esgrima fluido y la observación del árbitro. Las interacciones de marca o sistema de tanteo (Parlebas, 1987) tendrá en cuenta puntuaciones y sanciones, como la materialización de acciones ofensivas o defensivas y las acciones que van en contra del reglamento. Además, este sistema estará marcado por criterios de puntuación límite y tiempo límite (Castarlenas, 1993) que varían según la edad (aconsejamos asaltos a tres tocados), y en el caso de los tiempos de asalto (1´ a tiempo parado), estará delimitado por el docente.

Quizá el factor de mayor peso en las adaptaciones de la esgrima a la escuela sea que el material alternativo o fabricado por el alumnado, permite un menor desarrollo de la ejecución a favor de un mejor desarrollo del pensamiento táctico que se sustenta sobre 4 pilares fundamentales: distancia, tiempo, ritmo y lógica (Popelin, 2002). Además juegan un importante papel el tiempo de asalto, el reglamento establecido y las interacciones de marca que se introducen progresivamente con las normas del combate.

Las adaptaciones atienden a las necesidades de un profesorado sin experiencia previa en la esgrima y, a un alumnado sin habilidades motrices en esta modalidad. Por ello, las tareas diseñadas por el docente deben pretender que los

participantes superen los hándicaps con la aplicación de elementos de la táctica, de manera que el aprendizaje sea más significativo y puedan alcanzar los objetivos previstos.

7. REFLEXIONES FINALES.

La esgrima es un contenido poco seleccionado por los docentes de EF. La propuesta presentada pretende mostrar de forma sencilla la fabricación de un material adecuado y de unas bases metodológicas para la introducción de esta modalidad en la escuela.

El diseño y utilización de materiales alternativos a partir de la reutilización de materiales fungibles favorece la motivación y participación de los alumnos en las sesiones.

La posibilidad de fabricar estos materiales en el aula favorece el trabajo transversal entre diferentes materias y abre el debate del consumo y de la reutilización de materiales con el objetivo de preservar el medio ambiente en una actividad innovadora y adecuada a la materia de EF.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Amador, F. (1996). Fases de la iniciación a la enseñanza de los deportes de lucha. / *Congreso Internacional de luchas y juegos tradicionales*. Madrid.

Area, M. (2002). Web docente de Tecnología Educativa. En Area, M., *Tema 4 los medios y el curriculum escolar*. Universidad de La Laguna. 1-9.

Bautista-Vallejo, J.M. (2010). Criterios didácticos en el diseño de materiales y juegos en Educación Infantil y Primaria. Recuperado de <http://www.materialesdidacticos.ecaths.com/archivos/materialesdidacticos>

Brousse, M., Villamón, M., & Molina, J.P. (1999). El Judo en el contexto escolar. En M. Villamón (Dir.) *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano Europea. 183-199.

Cagigal, J.M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial.

Calmet, M., & Patinet, C. (1993). Duo-Duels. *Revue EPS*. 239, 64-67.

Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona: Inde.

Castarlenas, J.L. (1993). El estudio de las situaciones de oposición y competición. Aplicación de los universales ludomotores a los deportes de combate: judo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 32, 54-64.

Clery, R. (1965). *L'Éscrime aux trios armes: Fleuret, épée, sabre*. Paris: Amphora.

Contreras, O., García López, L. M., Gil Madrona, P., & Del Valle, S. (2004). Una experiencia colaborativa: el diseño de materiales curriculares para la iniciación deportiva. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 15, 7-17.

Devís, J., Peiró, C., Molina, J.P., Villamón, M., Antolín, L., & Roda, F. (2001). Los materiales curriculares impresos en educación física: clasificación, usos e investigación. *Movimento, Revista de Escola de Educação Física*. Universidad Federal do Rio Grande Sur, 15, (7), 119-136.

Fédération Française d'Éscrime (1996). *Manuel de l'escrime scolaire*. Paris: Fédération Française d'Éscrime.

Figueiredo, A. (2008). The Combat Sports in Physical Education Classes – A Basic Perspective. En W.J. Cynarsky, (Ed.). *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook* (pp.145-149). Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Iglesias, X., González, C. & Anguera, B., (2007). Valores en guardia. *Apunts: Educación física y deporte*. 1er trimestre, pp. 35-53.

Jardí, C. & Rius, J. (1997). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Barcelona: Paidotribo.

Méndez Garrido, J. M. (2010). *Pautas y criterios para el análisis y evaluación de materiales curriculares*. Huelva: Universidad de Huelva.

Monedero, J.J. (2007). El diseño de los materiales educativos ante un nuevo reto en la enseñanza universitaria: el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 58, 51-68.

Moya, I., Ros, C., Bastida, A., & Menescardi C. (2013). Estereotipos de sexo y raza en las imágenes de los libros de texto de educación física en primaria *Retos. Nuevas tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 23, pp. 14-18.

Parcerisa, A. (2006). *Materiales curriculares: cómo elaborarlos, seleccionarlos y usarlos*. Barcelona: Graó.

Parlebas, P. (1987). *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Málaga: UNISPORT.

Peiró, C. (2001). *Materiales curriculares y formación del profesorado de educación física*. Barcelona: Graó.

Popelin, D. (2002). *Éscrime, enseignement et entraînement*. Paris: Amphora.

Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de Educación Física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 14. Universidad de Huelva, 43-47.

Rodríguez, M., Quintana, R., & Lindell, O. (2009). La esgrima en la escuela. Una propuesta didáctica para la educación secundaria obligatoria. *Lecturas de Educación Física y deportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-esgrima-en-la-escuela.htm>.

Rodríguez López, M. (1999). *Material Alternativo en Educación Física. 20 sesiones de juegos con materiales de uso cotidiano*. Barcelona: Ed. Praxis.

Ruiz-Sanchis, L., Bastida, A., & Ros, C. (2010). *Conocimiento de la esgrima a través de la introducción del contenido en la escuela*. I International Congress of Combat Sports. Facultad de Ciencias del deporte de la Universidad de Murcia. 9-12 Diciembre.

Terrise, A. (1994). Para una enseñanza Dialéctica. *Revista de Educación Física*, 59, 9-14.

Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en la educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 24, 45-56

Fecha de recepción 15/8/2014
Fecha de aceptación: 29/9/2014