

## **FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTES DE COMBATE**

AUTORES: Félix Oliverio Malpica Rodríguez<sup>1</sup>

Alejandro Gómez Torres de Cádiz Hernández<sup>2</sup>

Lázaro Clodoaldo Enríquez Caro<sup>3</sup>

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: E-mail: [atorres@fh.uho.edu.cu](mailto:atorres@fh.uho.edu.cu)

Fecha de recepción: 13 - 01 - 2015

Fecha de aceptación: 28 - 03 - 2015

### RESUMEN

En el presente trabajo se exponen los fundamentos filosóficos del entrenamiento deportivo en los deportes de combate en un intento de erradicar el fraccionamiento, la esquematización, la simplificación que ha marcado a la investigación y análisis del mismo e induce a conceptualizar al deportista como un ser biológico, para así revertir el énfasis exagerado en sus aspectos fisiológicos y biológicos en contraposición a los aspectos psicológicos, sociales y culturales, enriqueciendo la teoría del entrenamiento deportivo, además del horizonte cognitivo del profesional de los deportes de combate. Se muestran los elementos constitutivos de la concepción propuesta a partir de la dialéctica comprensión-explicación-creación (transformación), que integra teoría y práctica en la concepción y el accionar profesional del entrenador en los deportes de combate.

PALABRAS CLAVE: Filosofía; Entrenamiento; Deporte; Combate.

### **PHILOSOPHICAL BASICS OF THE SPORTS WORKOUT IN THE SPORTS OF COMBAT**

#### ABSTRACT

In the present the philosophical basics of the sports workout in the sports of combat in an attempt of eradicating fractioning, schematization, the simplification that he has dialled to investigation and analysis expose work themselves of the same and it leads to conceptualize the sportsman like a biological being, stops that way reverting the emphasis once the psychological, social and cultural aspects was exaggerated in their physiological and biological aspects in contraposition, enriching the theory of the sports workout, in addition to the cognitive horizon of the professional of the sports of combat. Show him the constitutive elements of the conception proposed from dialectics

---

<sup>1</sup> Licenciado en Filosofía. Máster en Deportes de Combate. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya. Holguín. Cuba.

<sup>2</sup> Licenciado en Historia. Doctor en Ciencias Filosóficas. Profesor Titular. Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya. Holguín. Cuba.

<sup>3</sup> Licenciado en Psico-Pedagogía. Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya. Holguín. Cuba.

understanding explanation creation (transformation), the fact that he integrates theory and practice in conception and he to trigger professional of the trainer in the sports of combat.

KEYWORDS: Philosophy; Workout; Sports; Combat.

## INTRODUCCIÓN

El ser humano en toda su trayectoria existencial ha hecho deporte. Así, la actividad deportiva constituye una propiedad o característica ontológica, es decir, parte constitutiva de su esencia. Por ello, la triada hombre-deporte-cultura ha conformado un bloque óntico-gnóstico del cual el ser humano se ha nutrido y enriquecido desde siempre.

El deporte en sus diversas formas: espectáculo o praxis; juego o competición ha contribuido a la realización y exaltación de las cualidades culturales más genuinamente humanas: "... organización, disciplina del yo interior, apoderamiento de la personalidad propia, conquista de superior conciencia por la cual se llega a comprender el valor histórico que uno tiene, su función en la vida, sus derechos y sus deberes."(Gramsci 1916:15).

La propuesta del "homo ludens" de Huizinga (1960) y "homo deportivus" de Cagigal (1996) como eslabones cualitativos constitutivos de la cadena evolutiva del homo sapiens, refuerza la concepción de un ser histórico, activo, creativo que mediante el juego crea cultura, adicionando cualidades y valores nuevos que consolidan su singularidad: lo humano. En este sentido, el cuestionamiento a la actividad deportiva desde una perspectiva filosófica propone reafirmar que tanto el deportista como el entrenamiento deportivo se manifiestan en un contexto histórico, político y cultural al cual se integran y transforman, pero del cual también recibe determinantes socio-culturales que condicionan sus estatus.

Desde este presupuesto, en el análisis histórico de la relación deporte-sociedad-cultura se pudo constatar algunas características del comportamiento cognitivo y actitudinal en los profesionales del deporte. Estudios realizados sobre este particular describen como dos las actitudes de los profesionales del deporte hacia la filosofía: "de rechazo y de aceptación" (Ostoic 1998:8). Mientras que otros trabajos confirman una sobredeterminación en la valoración del significado de las ciencias biológicas en la comprensión psico-motora del entrenamiento deportivo, además del sobredimensionamiento de las capacidades físicas, lo que es denominado como "paternalismo de lo físico" y "el reloj detenido en el tiempo". (Morales 2011:2)

Los autores de este trabajo, en estudios realizados en los años 2007-2009, constataron la tendencia a subvalorar la significación de los contenidos y dimensiones humanísticas en el entrenamiento deportivo entre los profesionales de los deportes de combate, por considerarlos poco relevantes en la preparación competitiva del deportista y de cuestionada significación en los resultados deportivos.

Por tal razón, resulta de necesidad primaria la investigación del componente humanístico del entrenamiento deportivo en esta agrupación, para dirigir este proceso desde una perspectiva flexible, integradora y dinámica dadas las exigencias actuales del deporte moderno. Ello condujo a la determinación de los fundamentos filosófico del entrenamiento deportivo en los deportes de combate.

## DESARROLLO

Ante la complejidad estructural y funcional del entrenamiento deportivo, el enfoque filosófico resulta ideal gracias al carácter generalizador que le tipifica. Para la determinación de los fundamentos filosófico del entrenamiento en los deportes de combate se analiza un conjunto de teorías que sirven de bases epistemológicas en la explicación de la propuesta. Así, la hermenéutica filosófica que subyace en el entrenamiento deportivo es portadora de un saber y una actitud creadora, que sirve de guía en la comprensión del accionar tanto del entrenador como del deportista. Por tanto, no solo contribuye a la explicación e interpretación del entrenamiento, sino además a valorar la actuación profesional como resultante de la interiorización de las exigencias propias de esta actividad, así como del contexto socio-cultural donde se realiza.

En correspondencia, abordamos los fundamentos filosóficos del entrenamiento deportivo a partir de la fusión de los saberes aportados por las ciencias biológicas y las ciencias sociales; las exigencias de los contextos deportivo y social; las tradiciones, costumbres, símbolos de las culturas deportiva y social, así como de las particularidades y destrezas propiamente deportivas, para de conjunto demandar una comprensión y actuación profesional de excelencia.

A partir de estos elementos, se propone una concepción conformada por los fundamentos: *psico-motores (Biología-Psicología)*; *sociales (Filosofía-Sociología)*; *y culturales (Sociología de la Cultura, Antropología, Etnografía, Semiótica)*, estructurados según los principios de unidad holográfica: “No solamente la parte está en el todo, sino que el todo está en la parte”), y de unidad recursiva: “todo lo que es producido reentra sobre aquello que lo ha producido en un ciclo en sí mismo auto-constitutivo, auto-organizador, y auto-productor”. (Morín 1990:3). Su singularidad para los deportes de combate resulta de los perfiles de exigencias de estos deportes, así como de sus particularidades y características: ser una relación sujeto-sujeto; sin cooperación; con oposición al contrario; traumáticos; dinámicos; determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo, entre otras.

Los Fundamentos Psico-Motores, base de la concepción filosófica del entrenamiento deportivo en los deportes de combate, están constituidos por dos subsistemas: *motor y motivacional*.

### I. - Motor.

En la explicación de este subsistema, los autores asumen la concepción de la filosofía del entrenamiento como “medio de educación, un medio de formación y un medio de desarrollo de las Capacidades Motoras y de las Habilidades

Básicas o Fundamentales” de Larovere (s/f), aunque se introducen algunos cambios con el objetivo de particularizarla a los deportes de combate y resaltar su singularidad. Dentro del mismo encontramos:

a) Capacidades Motoras: dentro de las cuales se destacan:

1) *Condicionales*: conforman este grupo: las capacidades de fuerza; velocidad; resistencia aeróbica; resistencia anaeróbica, flexibilidad, explosividad, rapidez.

2) *Coordinativas*: participan de este grupo las capacidades de aprendizaje motor; equilibrio; control del movimiento; acción y reacción; orientación y diferenciación; percepción de la distancia; anticipación.

b) Habilidades Motoras: en ellas se encuentran:

1) *Fundamentales*: Aquí aparecen las habilidades de desplazamiento; giros; golpes; pateos; proyecciones; barridos; agarres.

2) *Deportivas*: en este grupo asoman el conjunto de técnicas particularizadas para cada una de las manifestaciones deportivas que conforman esta agrupación: Boxeo, Karate, Judo, Taekwondo, Lucha, Esgrima.

Sin embargo, consideramos que el entrenamiento contribuye no solo al desarrollo de dichas capacidades, sino que constituye un medio socializador y creador de valores, tradiciones, conductas y símbolos, en fin, de cultura. Por eso, el análisis filosófico no puede limitarse solamente a estas cualidades, sino que exige un enfoque más general, pues “La peculiaridad de la reflexión filosófica se centra en el análisis de las formas universales a través de las cuales transcurre...” (Ramos 2009:59), por lo que proponemos adicionar otros elementos al análisis filosófico del entrenamiento deportivo.

## II.- Motivacional

Aquí se concentran los aspectos relacionados con la formación y desarrollo de un clima motivacional alrededor de la práctica deportiva necesaria en la determinación de intereses, fines, necesidades y objetivos, que contribuyen a configurar la disposición y la emotividad hacia la aceptación y la práctica del deporte. Según Valdés (2002:4), “...en los atletas se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea”.

La observancia de los estados emocionales es altamente significativa en los deportistas de combate, pues ante lo traumático de sus acciones, un clima psico-motivacional adecuado constituye un garante indispensable para la permanencia y realización exitosa de la práctica de las diferentes manifestaciones en esta agrupación deportiva. En este grupo encontramos:

a- *Cognitivos*: en los deportes de combate se destacan un conjunto de percepciones, sentimientos, emociones del movimiento que juegan un papel esencial en la realización de las acciones deportivas durante el entrenamiento y

la competición. Así, aparecen percepciones y sensaciones tales como: “percepción de la posición del cuerpo; sensaciones de los esfuerzos a realizar; sensación de los cambios producidos en la correlación de las partes del aparato motor; percepciones y representación de las proporciones de los movimientos realizados; sensaciones de pesadez del órgano motor al ejecutar el levantamiento del contrario.” (Russell 2002:6).

b- Volitivos: en los deportes de combate por la rapidez y dinamismo de las acciones; los constantes y traumáticos intercambios; los contactos directos entre los adversarios, se necesita de la educación de cualidades volitivas dirigidas a superar los obstáculos y las dificultades que aparecen ante el deportista de combate en el entrenamiento. Aquí destacan: “... las dificultades biodinámicas; las psicológicas; así como las componentes de las cualidades volitivas (intelectual, emocional y ejecutora).” (Russell 2002:7).

c- Afectivos: en los deportes de combate los componentes del clima emocional, las relaciones afectivas, los sentimientos y estados de ánimo, tanto negativos como positivos, contribuyen sustancialmente al logro del objetivo y de la meta final: la excelencia deportiva. Entre las relaciones principales destacan: “...deportista-entrenador; deportista-familia; deportista-equipo.” Mientras que como sentimientos resaltan: “... respeto; responsabilidad; entrega; autoreconocimiento; confianza”; y los estados de: “... ansiedad; timidez; inseguridad; audacia; valentía; disposición.” (Russell 2002:8)

Los Fundamentos Sociales. Toda acción humana se desarrolla en un contexto social determinado y responde a sus exigencias, a la vez que expresa los criterios y percepciones políticas, estéticas, morales e ideológicas dominantes en dicho contexto. Así, estos fundamentos constituyen aspectos estrechamente ligados a los psico-motores, y actúan como condicionantes y complementarios de éstos. Dentro de ellos aparecen:

#### I.- Cosmóvisivos.

Conformados por un conjunto de saberes generales, estos fundamentos están destinados a reforzar la comprensión y dirección del entrenamiento deportivo, además de adecuar los medios, objetivos y resultados de la práctica deportiva. Así, se concibe a la filosofía del entrenamiento en los deportes de combate como actitud transformadora, creativa, activa hacia la práctica y la realidad deportiva.

Tal interpretación contribuye a que la filosofía del entrenador no solo deba ser prefigurada u organizada por principios teóricos, según asegura De la Vega (s/f), sino también por principios empíricos y existenciales emanados de la práctica deportiva, así como de la interacción con el contexto socio-cultural en el cual se realiza o ejecuta dicha actividad. Así, la actitud filosófica presupone como elemento de partida la implicación, la participación e intromisión del entrenador y demás sujetos en la actividad y desde la actividad, como agentes participantes, situados o centrados en un contexto socio-cultural determinado, comprometidos en ella y sus resultados.

En tal sentido, la visión filosófica del entrenamiento deportivo se constituye en una concepción conformada por una cosmovisión, una metodología, una ética, una axiología, una semiótica (lenguaje corporal, gestual, extraverbal) y una práctica, en plenas condiciones, para articular las exigencias propias del entrenamiento y las demandas del contexto socio-cultural.

En ellos encontramos:

a.- Conceptuales: conjunto de aspectos teóricos generales que modelan la visión hacia el entrenamiento deportivo estructurados en dos niveles:

1.- *Generales*: teorías y conceptos genéricos del deporte contemporáneo que dan sustento al cuadro o representación social del entrenamiento deportivo, del que también se nutren los deportes de combate: las teorías tradicional y social del deporte; deporte espectáculo y participativo; actividad deportiva como forma especial de actividad humana; actividad como mediación; el sujeto deportivo como red.

2.- *Particulares*: conceptos propios de las diferentes manifestaciones deportivas con su singularidad en los deportes de combate: marcialidad; técnicas de golpeo; proyección; desplazamiento; defensivas; ofensivas; riposta.

b.- Axiológico: aquí aparece el sistema de valores que orientan y regulan la conducta en el desarrollo y ejecutoria del entrenamiento deportivo.

1.- *Universales*: valores asumidos como característicos del ser humano en correspondencia con los criterios y creencias socialmente aceptadas por igual. Se agrupan aquí: honestidad; responsabilidad; colectivismo; compañerismo; respeto.

2.- *Institucionalizados*: valores establecidos por la sociedad y sus organizaciones institucionales con el fin de formarlos en sus miembros: dignidad; patriotismo; humanismo; solidaridad; honradez; responsabilidad; laboriosidad; honestidad; valentía; firmeza; combatividad; justicia.

3.- *Deportivos*: aquellas habilidades y capacidades sin las cuales es imposible la realización exitosa de las acciones deportivas. En los deportes de combate destacan: marcialidad; flexibilidad; anticipación; percepción de la distancia; dislocación tempo-espacial; percepción muscular y visual.

c.- Dialógicos: asume los aspectos vinculados al carácter comunicacional del entrenamiento deportivo como proceso pedagógico. En los deportes de combate, Dzhamgarov y Puni (1979), diferencian las particularidades de la comunicación durante el combate y el entrenamiento. Aquí aparecen:

1.- *Extraverbales*: aunque se coincide con Dzhamgarov y Puni (1979:37), en que "Durante la lucha competitiva,...., la comunicación verbal está ausente o es limitada..." los autores de este trabajo reconoce el papel esencial la comunicación verbal entre deportistas y árbitros, jueces, entrenadores sin la cual es imposible la conducción y ejecución del combate, sujetas a las normas,



reglas y situaciones propias de estas modalidades deportivas. Encontramos aquí: las indicaciones de los árbitros combatir; parar; saludar.

2.- *Intraverbales*: existe una forma del habla reconocida por semióticos, lingüistas y psicólogos como habla interna muy manifiesta entre los contendientes en un combate, relacionada con ese pensamiento interno que debe anticipar, adivinar, intuir las acciones futuras del contrario, además de mantener en un estado de vigilia constante durante la performance.

3.- *Corporales*: se reconocen las acciones vinculadas con los movimientos del cuerpo a realizar para la ejecución de las diferentes técnicas deportivas propias a estos deportes, tales como: postura; agarres; bloqueos; proyecciones; golpeo; desplazamientos; ataque y riposta.

4.- *Gestuales*: recoge las diferentes expresiones surgidas en las acciones realizadas durante las cambiantes situaciones deportivas que deben enfrentar los deportistas: finta, amague, giros, cambios de estilos y posiciones de combate, cambios de la guardia.

## II. Participativos.

La sociologización del deporte provoca un giro importante hacia el reconocimiento de la influencia y papel de los factores sociales y culturales en la determinación de las formas organizativas, gustos, preferencias, así como de las cualidades y destrezas a desarrollar en el deportista. Autores como García, Puig, Lagardera (1998), consideran características sociológicas del deporte moderno las que constituyen un reflejo de la nueva época: la especialización, la racionalización, la burocratización, la cuantificación y la búsqueda del récord.

Olivera (2006:3), reconoce que “Para la población de nuestra época el deporte se constituye como uno de los términos más indudable de nuestra cultura global.”, y destaca dos grupos de factores que son asumidos en la configuración de nuestro trabajo por su validez en los deportes de combate, dada la influencia de la cultura moderna en el desarrollo y actualización de la dirección del entrenamiento deportivo actual. Se resaltan:

1.- *Internos*: aquí se expresa la presencia de un conjunto de elementos que proporcionan una lógica interna perfectamente estructurada dentro de una modalidad u otra de actividad deportiva. Se distinguen: al juego; el esfuerzo físico, la competición, la institucionalización y el espíritu deportivo.

2.- *Externos*: este grupo recoge un conjunto de elementos que conforman la estructura externa del sistema deportivo íntimamente relacionada con la interna sobre la cual influye. Así, se puede distinguir: el contexto social, el entorno cultural, la ideología política, el sistema económico, la tecnología o el medio ambiente.

Ambos aspectos son importantes para los deportes de combate, los que por su origen en las artes marciales, necesitan el recurso constante de elementos humanizadores de su práctica.

Los Fundamentos Culturales aportan el sentido, la significación, la representatividad y el modo de ser que aporta la práctica deportiva en la figura del entrenamiento y contribuyen a la dirección y participación en dicha actividad. Aquí encontramos:

### I. Simbólicos.

La dimensión simbólica constituye una de las más pobremente tratadas en los estudios e investigaciones acerca del entrenamiento, aunque el reconocimiento del valor y significado cultural del juego (Huizinga, 1960), y la afirmación “El deporte es una propiedad metafísica del hombre. Es decir, que dondequiera que se da el hombre se da el deporte; y solo en el hombre se puede éste concebir.” (Cagigal, 1998), constituyen pilares en la comprensión de la significación de la práctica deportiva en la evolución humana. La Psicología ha mostrado fehacientemente el papel del juego, en tanto componente esencial del deporte, en la ontogénesis humana, para el desarrollo de la personalidad.

Desde la teoría simbólico-estructural (Thompson, 1998), el entrenamiento deportivo puede ser considerado una “forma simbólica” que representa una genuina y representativa particularidad de realización: el deportista. Al constituirse en una subcultura, la práctica del deporte se transforma en un modo de ser y de representarse del ser humano; un sentido de vida particular para aquel grupo de personas aglutinadas alrededor de la práctica deportiva, por lo que se constituye en su hábitat existencial y modo de vida.

Así, el deporte representa en sí “... una cultura propia y genuina que transporta los valores más genuinos del sistema cultural occidental, que proyecta de manera sistemática sobre las personas y los contextos culturales que invade de manera pacífica, pero muy eficaz.” (Olivera, 2006:6). Gracias a esto, consideramos posible hablar de una actitud simbólica del sujeto, pues “...el contacto del hombre con la realidad circundante tiene un carácter de experiencia específica de sentido, o sea, significativa.” (Marx ,1844:26).

Aquí, encontramos:

1.- *Signico*: El mundo cultural del ser humano está constituido por signos. “El hombre es capaz de conocerse a sí mismo y al mundo circundante de una manera refleja, o sea, semiótica, que se realiza con la ayuda de signos socialmente establecidos, específicos de la naturaleza del género humano.” (Marx 1844:28). En los deportes de combate, aparecen las expresiones verbales, gestuales y corporales propias de las diferentes situaciones, reglamentaciones, acciones a realizar en el combate y entrenamiento.

2.- *Significativo*: en el entrenamiento deportivo, toda acción, gesto o técnica constituye una significante que induce al accionar del sujeto. Sin la adquisición del significado contenido en las tradiciones, las preferencias y gustos deportivos, la acción por parte del deportista es imposible, e impensable la iniciación o culminación exitosa de la misma. En los deportes de combate el dominio de los conceptos, al provenir de culturas y contextos ajenos al nuestro,



adquiere un sentido especial y necesario en la realización de la acción para el sujeto. Así, toda acción significativa tiene como fin la búsqueda del sentido o como lo denomina Barthes (2004: ), “la cocina del sentido”.

II. Representativos: la práctica sistemática del deporte se constituye en un modo de ser, de sentir, en una forma específica de manifestación del ser humano: “homo-deportivus”. Aparecen en este grupo:

1.- *Ideológicos*: conjunto de criterios, opiniones y estados de ánimos fruto de la participación en la performance deportiva. En los deportes de combate, la marcialidad, la disciplina, la tenacidad, la valentía y el esfuerzo constituyen rasgos distintivos del carácter y la personalidad del participante en dicha manifestación deportiva.

2.- *Etnológicos*: conjunto de aspectos comunes de los participantes en la performance deportiva. Se pueden destacar: las tradiciones, identidad, idiosincrasia, así como las costumbres originadas por la participación colectiva en los deportes de combate.

De manera esquemática, los fundamentos filosóficos del entrenamiento deportivo quedan representados de la siguiente forma. (Ver anexo 1)

## CONCLUSIONES

Los fundamentos filosóficos del entrenamiento deportivo constituyen una herramienta teórica-metodológica-práctica de incalculable valor para el profesional de los deportes de combate al posibilitar una visión más integral y dinámica de dicha actividad, así como una comprensión más acabada de su carácter complejo, multidimensional y dialéctico.

Estructurados en los sistemas psico-motor; social y cultural, estos fundamentos ofrecen referentes epistémicos, cosmovisivos y valorativos que amplían el horizonte cognitivo del profesional de los deportes de combate acerca del entrenamiento deportivo, que permiten una mayor concreción de las particularidades y características del mismo, así como favorece a su conducción por lo que contribuyen a la formación de un profesional de excelencia para los deportes de combate.

## BIBLIOGRAFÍA

Cagigal, J. (1998). Obras Selectas. Editores: Comité Olímpico. Hombres y Deporte.

Dzhamgarov y Puni. (1979). Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Gutiérrez, H. (2005). Calidad Total y Productividad. México: McGraw-Hill.

Morín, E. (1990). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Editorial Gedisa.

Russell, L. (2002). Características psicológicas de los deportes de combate. (Material mimeografiado).

Valdés, H. (2002). Estados emocionales en el deporte. (Material mimeografiado)

