

TITULO: JUDO COMO PRACTICA EDUCATIVA

NOMBRE DEL AUTOR: PERANZI FERNANDO GASTON

fernandoperanzi@hotmail.com

INSTITUCION: CETNA BAMBU SRL

Ponencia de judo para la jornada de cuerpo y cultura:

Abstrac

La siguiente presentación intenta promover y justificar el judo como práctica educativa. Una actividad corporal que desarrolla posibilidades socializadoras y aporta desde su propia lógica valores éticos para la formación de sujetos de diferentes niveles etarios. Mediante el judo como disciplina educativa se potencia (si la entendemos como cualidades humanas) la lealtad, cooperación, el respeto por uno mismo y por el compañero, el sentimiento de lucha, el saber ganar, perder y el respeto por los acuerdos establecidos. Fundamentalmente se transmite la emoción de un tipo de práctica corporal, que si bien es agonística no se agota en la competencia. Le podríamos agregar, posibilidades didácticas-metodológicas como; el descubrimiento de nuevas posibilidades motrices, la resolución de problemas técnicos-tácticos, etc.

Por lo dicho anteriormente, la justificación educativa del judo incorpora un aspecto “afectivo” importante para el alumnado, que se basa en la noción del “cuerpo a cuerpo” aunque aquí, la violencia es disipada, ficcional. A través del contacto corporal se transmite la idea de que la fuerza del otro es usada en beneficio propio, pero esto se da de manera recíproca (ju-do significa literalmente en japonés “camino de la suavidad”)

Todo ello permite enriquecer de manera global, la construcción armoniosa de la formación del alumno-practicante. Precisamente, en esta presentación relataré desde mi experiencia como formador, la propuesta que estoy llevando a cabo, un trabajo de inclusión en judo para niños con capacidades especiales. En este sentido adelanto, que la forma de comunicación empleada será mejor comprendida a través de imágenes.

Fundamentacion:

La UNESCO ha declarado este deporte como el más aconsejable desde la infancia hasta los catorce años, ya que permite, mediante el juego y la diversión, conjugar factores esenciales para el desarrollo del individuo, como la coordinación de movimientos, la psicomotricidad, el equilibrio, la expresión corporal o la situación espacial. La práctica del Judo es enormemente motivador y logra que el autista se entregue de forma plena y sin reservas a la acción que entraña el propio juego aportando sus propias soluciones, sus respuestas personales y no las impuestas o sugeridas por el adulto. La enseñanza del Judo tradicional se ha basado en un planteamiento, aun vigente en muchos casos, de rigidez y formalismo típico de un arte marcial fundamentado en la filosofía oriental.

El Judo, como juego reglado y competitivo entre dos seres inteligentes y cuya finalidad es el dominio del adversario, viene dado por una oferta ilimitada de posibilidades de práctica. El judo como juego deportivo se debe aprender jugando. Es necesario que la persona participe activamente en el aprendizaje sintiendo sus movimientos como propios, la experiencia práctica y la exploración del propio cuerpo en interrelación con el del adversario es esencial para el aprendizaje.

Resulta obvio que en deportes con tareas muy determinadas (tareas cerradas), estas deben ser enseñadas mediante modelo e instrucción directa pero en deportes como el Judo, deporte típico de regulación externa en el que se da un alto nivel de incertidumbre, la enseñanza debe ser menos instructiva y seguir un planteamiento de enseñanza mediante búsqueda y de situaciones más abiertas. Si enseñamos a los alumnos a observar y a descubrir por sí mismos se optimiza el proceso de aprendizaje.

Dentro de estos factores son fundamentales conseguir una enseñanza-aprendizaje del judo más activa por parte del alumno, dinámica, lúdica y motivante, potenciadora del pensamiento táctico desde la etapa inicial.

Judo para que?

Cualesquiera que sean los méritos físicos del judo, su aplicación más importante (a diferencia de otras actividades físico-deportivas que se practican más habitualmente en las clases de Educación Física en primaria) es el desarrollo de la personalidad, que se consigue por medio del entrenamiento, el cual, incluye el estudio de aspectos filosóficos y espirituales de la vida, adquiriéndose (entre otras cosas) atributos de índole cultural, sentido del equilibrio, confianza en uno mismo e independencia de pensamiento. Siendo, todos ellos, elementos esenciales en el desarrollo personal del niño. Todos estos aspectos, junto con aquellos que se desarrollan a continuación, justifican su iniciación e introducción en las clases de Educación Física en Primaria, así como en las prácticas extraescolares de los niños entre 6 y 15 años. Viniendo a complementar aquellos otros contenidos que no pueden aportar todos estos beneficios a la educación del alumnado. Además, cada objetivo marcado debe tener varios caminos para lograrse. Podremos valorar el mayor número de respuestas planteadas por cada alumno y seleccionar aquellas más eficaces.

¿Es el Judo muy violento?

Otra aprensión muy común es si la práctica del Judo aumentará o fomentará la violencia y agresividad del niño. Para responder a esto es necesario tener muy en claro la definición del Judo como deporte.

El Judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa, recíproca y agonista. Se practica en un terreno delimitado y estabilizado, en el que lo único que cambia es el comportamiento de los competidores.

Aquí es necesario diferenciar deportes agresivos y violentos: violento se considera todo aquel deporte que en su práctica requiera la ejecución de actos

físicos realizados con violencia (Por ejemplo golpear un balón, golpear la pelota con la raqueta, forzar el cuerpo para lograr un salto con garrocha, etc.), siendo esta una característica del deporte en sí. Entonces el Judo, en tanto es deporte, es violento, tanto como el fútbol o el basquet y mucho menos que otros como el boxeo o el rugby.

Otra cosa distinta es ser agresivo, esto hace referencia a una voluntad de "dañar" al oponente. No existe una necesaria correlación entre violencia y agresividad, así uno de los deportes menos violentos en su ejecución, pero más agresivo es el ajedrez.

El judo no es un deporte agresivo ya que la intención no es la de dañar al contrario, sino inmovilizarlo. En la práctica competitiva del Judo es penalizada toda acción encaminada a dañar al oponente, siendo incluso prohibidas en la práctica deportiva aquellas llaves que son generadoras de un índice de lesiones muy alto.

Un niño no será más agresivo por practicar judo y es más, guiado por buenos profesores podrá canalizar su agresividad y lograr un buen autocontrol, evitando conflictos emocionales.

Otro beneficio será el desarrollo de la autoestima a nivel personal, social (escolar) y familiar. Favorece la expresión de la afectividad. Desarrolla la seguridad en sí mismo, de la Psicomotricidad y la percepción de sí mismo, de los demás y del espacio

Actividades:

La variedad de actividades y de estrategias en el entrenamiento, también será un elemento específicamente cuidado. No cabe duda de que para automatizar un gesto técnico es imprescindible la repetición de ese movimiento. Pero ello no lleva implícito que el proceso de aprendizaje se tenga necesariamente que convertir en un hecho monótono y aburrido para nuestros alumnos. Dentro del planteamiento creativo, la alternativa que postulamos requiere proporcionar variedad y riqueza de actividades para conseguir un aprendizaje más divertido y completo.

-

Propuesta lúdica para el desarrollo del pensamiento táctico en el judo:

A continuación presento una propuesta lúdica cuya práctica en edades infantiles podría proporcionar cierta transferencia positiva en el desarrollo de la conciencia táctica en los niños. En ellos se plantean las siguientes funciones tácticas:

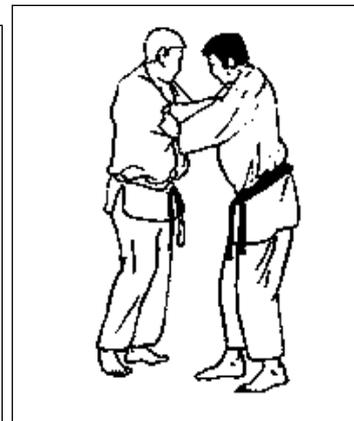
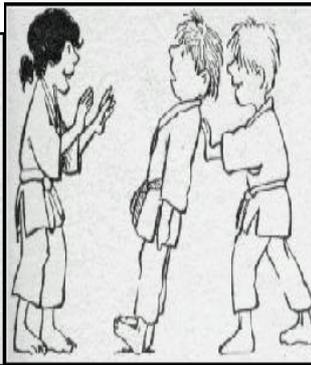
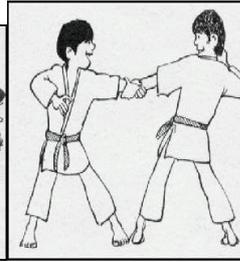
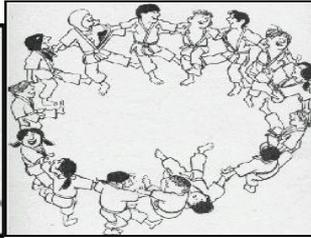
1. Ofensiva: caracterizado por la continua toma de iniciativas.
2. Defensiva: en el cual se pretende repeler la iniciativa del contrario.
3. Pasiva: consiste en dejar transcurrir el tiempo sin realizar acciones de ataque ni defensa, principalmente ante una victoria momentánea y suele ir asociada a cansancio.
4. Contraataque: se espera la iniciativa del oponente para contrarrestar su técnica con otra fundamentada en los desequilibrios causados por la primera.
5. Segundas intenciones: actitud en la que se amaga o finta una técnica para acabar realizando otra aprovechando el desequilibrio del adversario.

Para el diseño de la siguiente propuesta he partido de juegos de forcejeo (movimiento natural del niño) basados en equilibrios y desequilibrios, empujes y tracciones para provocar la búsqueda de los fundamentos tácticos, aprovechando su empeño y deseo de querer derribar al oponente.

Progresión de las actividades según la edad:

| ETAPA | FASE | EDAD | ACTIVIDAD |
|-----------|--------------------------|-----------------|---------------------------------------|
| Pre-lucha | Aproximación macrogrupal | 6 – 8 años | Juegos de oposición/lucha |
| | Aproximación microgrupal | 8 – 10 años | Juegos/actividades de oposición/lucha |
| Lucha | Aproximación dual | 10 – 12/13 años | Juegos/deporte de lucha |
| | Dominio técnico-táctico | 12/13 – 15 años | Deporte de lucha |
| | Perfeccionamiento | Más de 16 años | Deporte de lucha |

Progresión de iniciación deportiva desde lo grupal a lo individual:



Conclusión:

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto, que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles. Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de solo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros! ¿Tardó solo seis semanas en crecer? No. La verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años. Podría decirse que es muy común encontrar gente que pretende hacer cambios rápidos en su vida buscando triunfos apresurados y soluciones inmediatas sin entender que el éxito es el resultado de un proceso de crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados a corto plazo, abandonan súbitamente, justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta.

Peranzi Fernando Gastón
Prof. En Ed. Física (UNLP)
Prof. De Judo