



Emotional control through judo in elementary school

El control emocional a través del judo en la educación primaria

Melguizo, E.¹; Galdón, S.²

Resumen

Introducción: El Judo está concebido por varios pedagogos como un deporte peligroso por implicar un contacto físico, pero realmente no es tan peligroso como se piensa si el profesor de educación física domina el contenido. Este deporte ofrece un gran número de factores educativos y sociales que ayudan a la sociedad a crear personas inteligentes desde un punto de vista social y emocional. **Objetivos:** El propósito principal del presente artículo es llevar a cabo el desarrollo de una sesión de Judo orientada al control emocional de los alumnos. **Métodos:** El aprendizaje de Judo se hará mediante juegos, ya que estos son la forma más efectiva y amena de que los niños lleven a cabo aprendizajes lúdicos y fructíferos para su futuro en una sociedad donde lo emocional se demanda cada vez más. **Conclusiones:** Se considera que tener un control emocional pleno, favorece otros aspectos esenciales para el desarrollo pleno de los alumnos y alumnas tal y como demanda el sistema educativo actual.

Palabras clave: Judo, educación física, control emocional, deporte de lucha.

Abstract

Introduction: Judo is conceived by various pedagogues as a dangerous sport because it involves physical contact, but it really is not as dangerous as it is thought if the physical education teacher dominates the content. Judo offers a large number of educational and social factors that help society to create smart people from a social and emotional point of view.

Aim: The main purpose of this article is to carry out the development of a Judo session aimed at emotional control of students.

Methods: Judo learning will be done through games, since these are the most effective and enjoyable way for children to carry out playful and fruitful learning for their future in a society where the emotional is increasingly demanded. **Conclusions:** It's thought that having full emotional control is considered to favor other essential aspects for the full development of students, as required by the current educational system.

Keywords: Judo, physical education, emotional control, fight sport.

Tip: Essay

Section: Physical education

Author's number for correspondence: - Sent: 04/2020; Accepted: 05/2020

¹Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Granada-España, edumeliba@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3693-2769>

²Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Granada- España, sgallopez@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0804-6006>



ESHPA

Controle emocional por judo na educação primária**Resumo**

Introdução: O judô é concebido por vários pedagogos como um esporte perigoso porque envolve contato físico, mas na verdade não é tão perigoso quanto se pensa se o professor de educação física domina o conteúdo. Esse esporte oferece um grande número de fatores educacionais e sociais que ajudam a sociedade a criar pessoas inteligentes do ponto de vista social e emocional. **Objetivos:** O principal objetivo deste artigo é realizar o desenvolvimento de uma sessão de judô orientada para o controle emocional dos alunos. **Métodos:** O aprendizado do judô será realizado por meio de jogos, uma vez que essa é a maneira mais eficaz e agradável de as crianças realizarem um aprendizado lúdico e proveitoso para o futuro em uma sociedade em que a emoção é cada vez mais exigida. **Conclusões:** Considerar que o controle emocional total favorece outros aspectos essenciais para o pleno desenvolvimento dos alunos, conforme exigido pelo sistema educacional atual.

Palavras-chave: Judô, educação física, controle emocional, esporte de luta.

Citar así:

Melguizo, E., & Galdón, S. (2020). Emotional control through judo in elementary school. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 250-261. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3934651>



I. Introduction / Introducción

La violencia ha sido un acto que lleva acompañando al ser humano desde el principio de sus orígenes, y en pleno siglo XXI esta sigue presente en el día a día de muchos ciudadanos que la buscan o que intentan evitarla. Es cierto que la sociedad está luchando para erradicar la violencia, pero esta aún no ha desaparecido. Pasando a focalizar la atención al ámbito deportivo, si se pregunta a cualquier seguidor de algún deporte si la violencia es necesaria en este, la gran mayoría respondería negativamente, pero ¿por qué la violencia ya sea verbal o física sigue presente en el deporte? Un elevado número de noticias en los telediarios azotan a la sociedad con actos violentos en el deporte, algunos de ellos en deporte el cual está siendo practicado por niños cuyas edades son inferiores a doce años. Aunque hay momentos en los que la educación y el civismo se impone a la violencia como es el caso de la siguiente noticia donde los alevines del Málaga CF pararon el partido y dieron la espalda a sus padres como protesta a la desaprobación de los insultos que estos ofrecían gratuitamente al árbitro. Echando la vista un poco atrás estos dos ejemplos que se han mostrado, han sido demasiado “ligeros” en lo referente a violencia, ya que el siguiente ejemplo terminó en un fatal desenlace. Según Gómez “El 8 de mayo de 1999 se disputó uno de los partidos de fútbol clásicos en Buenos Aires. El 9 de mayo de 1999 se prolonga la rivalidad entre los seguidores debido a una de las balas que se intercambiaban las hinchadas muere una niña de 11 años” (2007, p.65). Como se puede observar el fútbol es uno de los deportes en el que más violencia se produce, pero no es el único. Gómez anuncia que “en un partido de hockey sobre patines que se disputaba en los Estados Unidos entre dos equipos de niños, el árbitro expulsó a uno de los jugadores después de realizar una entrada peligrosa [...] el padre del jugador saltó a la cancha y la emprendió a golpes con el árbitro hasta causarle la muerte” (2007, p.66).

Intentando definir de una forma el término violencia, los psicólogos Baron y Richardson la definen como “any form of behavior directed toward the goal of harming or injuring another living” (1994, p. 459). Intentado justificar todos los ejemplos anteriores desde un punto de vista psicológico, King afirma que “desde el punto de vista de la psicología social el deporte que se realiza en grupo, contiene una serie de elementos que, por su naturaleza grupal, son capaces de exacerbar lo que serían los niveles normales de violencia.” (1995, p. 649). Pero ¿por qué se produce la violencia en el deporte? ¿cuáles son las causas que inducen a los individuos a agredirse física y verbalmente? Gómez (2007), argumenta que esto se puede deber a tres motivos:

- La primera se debe a que la agresión es fruto de la frustración, la cual deriva de perder o de haber jugado mal un partido. Esta puede o no acabar con violencia (Gómez, 2007)



- La segunda se debe a comportamientos agresivos en el deporte. Según Gómez “Consiste en la repetición de aquellos comportamientos que se han visto en otro u otros jugadores del mismo deporte que han producido una recompensa” (2007, p. 70)
- La tercera y última se debe al razonamiento moral de la persona, es decir a la importancia que le concede a un acto violento o agresivo. (Gómez, 2007).

El fin último de la educación tal y como la defiende la vigente ley educativa es la formación y desarrollo pleno o integral de las personas. De esta forma, se entiende por educación una formación cognitiva, afectiva, moral, social psicológica, entre otras. Dentro de este desarrollo pleno de la persona nos encontramos con uno de los aspectos más importantes dentro de la asignatura de la educación física que es la actividad física. Esta no puede obviarse ya que según explica Rigal se puede abordar desde planos “educativos, reeducativos, terapéuticos, deportivos, generales, profesionales, de ocio y de expresión” (2006, p.59)

Como docentes de la asignatura de Educación física creemos de vital interés tanto para los niños como para la sociedad futura trabajar la inteligencia emocional, la cual se define como “la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Gutiérrez e Ibáñez, 2017, p.420) para que el alumno sea capaz de controlar sus sentimientos y emociones cada vez que lleve a cabo la práctica de cualquier deporte. Pero ¿qué es una emoción? según Goleman una emoción es “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción” (1995, p.43). Según Ros, Moya y de los Fayos “La Inteligencia Emocional y el deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que muchas de las técnicas de concentración y relajación son compartidas cada vez más con los clubes [...] y mejorar así su rendimiento” (2013, p.107) Para que los sujetos mejoren su rendimiento “deben controlar positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que no influyan negativamente en la toma de decisiones” (Ros, Moya y de los Fayos, 2013, p. 108)

I.1.Aims / Objetivos: Por todo lo visto anteriormente el objetivo principal del presente texto es llevar a cabo una reflexión sobre como llevar a cabo una sesión o unidad didáctica de Judo trabajando el desarrollo emocional de los alumnos y alumnas.



II. Methods / Material y métodos

En la actualidad los niños de educación primaria comprenden edades situadas entre los seis y los doce años. Es por ello que para que estos aprendan en la clase de educación física este aprendizaje debe estar basado en distintos juegos orientados a la consecución de la práctica de un deporte (en nuestro caso el Judo). Los filósofos de la antigua Grecia justificaban que el aprendizaje en los niños se tenía que hacer mediante juegos. Platón en su teoría metafísica defiende que los niños deben aprender mediante juegos ya que “A los tres, a los cuatro, a los cinco, y hasta los seis años los juegos son necesarios para los niños [...] a esta edad se entretienen y aprenden con juegos que, por decirlo así, les son naturales” (Azcarate, 1872, p.38). El término juego es sinónimo de diversión, pero este concepto es algo más complejo. Ayuda no solo a divertirnos, sino a desarrollar a los niños como personas, a trabajar el cuerpo, a desarrollar la capacidad creativa, así como ofrecer una gran variedad de experiencias. El juego en palabras de Huizinga es:

Una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias y al mismo tiempo aceptadas libremente; acción que tiene el fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser de otra manera que es en la vida corriente. (1954, p.217)

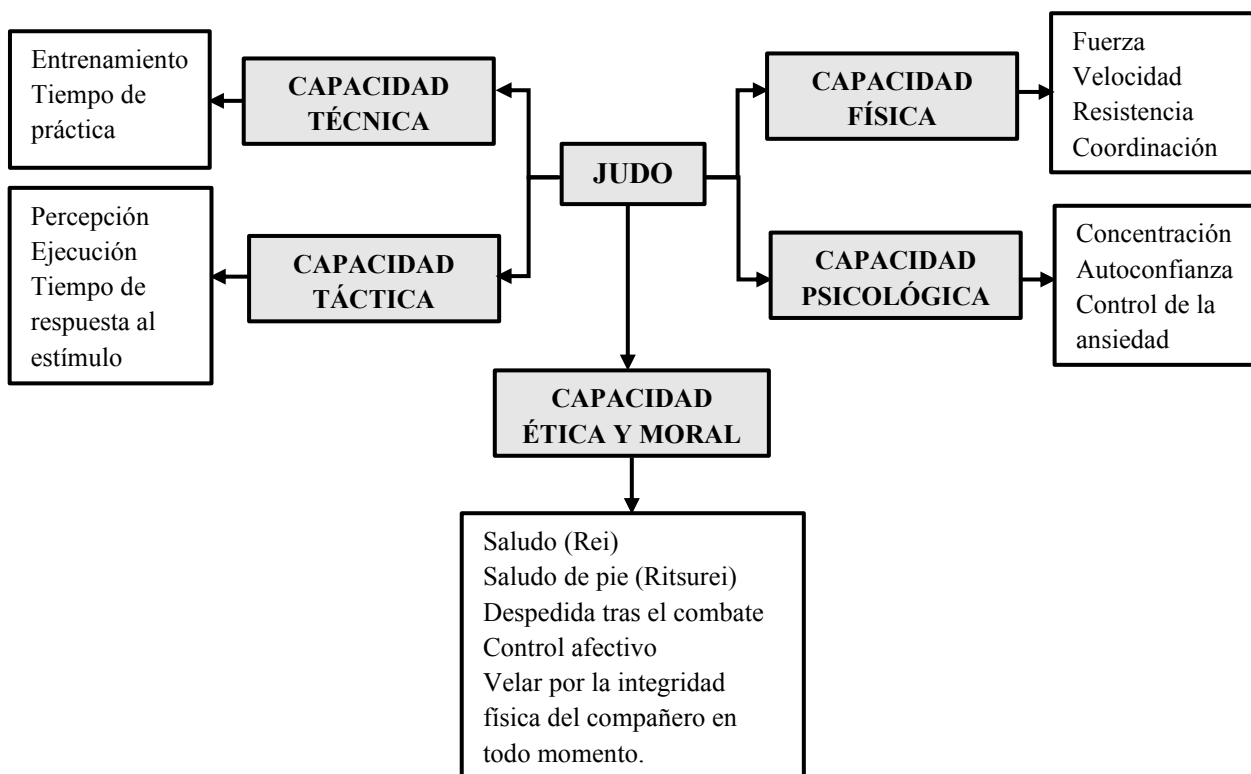
El juego es una de las principales actividades a través de la cual el niño observa e investiga todo su entorno de una manera libre y espontánea. Muchos adultos consideran los juegos como una actividad de distracción mediante la cual el niño se entretiene ya que “jugar” es algo propio de las edades infantiles, pero la realidad es que los adultos se equivocan ya que según Arango (2010) el juego tiene una serie de funciones en las edades infantiles de los niños:

- **Educativo:** El juego produce una estimulación en el desarrollo cognitivo del niño, permitiéndole llevar a cabo juicios sobre su conocimiento a la hora de solucionar problemas. Así mismo, permite llevar a cabo el desarrollo de la creatividad e imaginación del alumnado.
- **Físico:** Permite desarrollar habilidades motrices y sobre todo a que el alumno aprenda a controlar su propio cuerpo. También podemos citar que el juego supone un desahogo de energía física a la vez que en niño aprende a coordinar sus movimientos.
- **Emocional:** El juego puede ayudar a que el alumnado exprese emociones que muchas veces no puede expresar mediante palabras. También ayuda a que el alumno fomente su personalidad, haciendo que este adquiera confianza en sí mismo y fomentando su sentido de la independencia.

- **Social:** Gracias al juego el niño se hace consciente de que hay un medio que le rodea y con el que se relaciona. Al relacionarse con el medio con el que convive, el alumno aprende a cooperar y compartir con otras personas y al mismo tiempo puede aprender las reglas del juego limpio, a ganar y a perder.

Según Villamón y Brousse “la práctica del judo contribuye de manera importante al desarrollo de los alumnos desde el punto de vista motor, intelectual y moral [...] jugando un papel decisivo en la estructuración de la personalidad, tanto en el plano individual como colectivo” (2002, p.11) Es por ello que para trabajar la inteligencia emocional, el judo es uno de los mejores deportes, ya que Jurado afirma que “el Judo como práctica deportiva [...] desarrolla la motricidad del individuo junto a conceptos como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y el respeto por las normas establecidas” (2005, p.38)

El Judo como deporte es un deporte con el que se pueden trabajar muchas capacidades. Rodríguez señala que “a la hora de realizar esta actividad intervienen capacidades de naturaleza muy diversa: física, técnica, táctica, psicológica y ética y moral” (2003, p.38).



Capacidades que se trabajan en el Judo según Rodríguez (2003) junto a ejemplos que incluyen cada una de estas



Muchos pedagogos y educadores educativos conciben el Judo como un deporte peligroso que puede lastimar a los participantes ya que, al ser un deporte de cuerpo a cuerpo, creen que puede lastimar a los participantes y aumentar los niveles de violencia en las aulas. (Torres, 2002). Castalernas también añadió otros motivos por los que el Judo no es un deporte que suele gozar de altos niveles de popularidad entre los maestros de educación física “por miedo, ausencia de instalaciones y propuestas didácticas, escasa demanda y escaso interés del alumnado [...] y falta de formación del profesorado” (1990, p.25).

Villamón, Molina y Valenciano afirman que el último fin del Judo “es el perfeccionamiento de uno mismo y a través de este conseguir la contribución a la prosperidad y al bienestar del género humano” (2006, p.79), haciendo esto ver que el Judo al ser un deporte de contacto no pretende desarrollar en ningún momento un incremento de la violencia, sino que lo que pretende es conseguir la prosperidad y lo mejor para el ser humano. Además, estos mismos autores justifican que al tratarse de un deporte de contacto no se consigue solamente la transmisión de fuerza, sino que también se consiguen transmitir componentes afectivos y emotivos (Villamón, Molina y Valenciano, 2006). En lo referente a los autores que argumentan y defienden que el Judo es un medio por el que se consigue un aumento de la violencia, Saltos afirma que:

El judo aporta a la comunidad educativa un sistema socioafectivo, que se puede utilizar para insertar calidad de valores sociales en los estudiantes, tratar de mejorar la calidad de vida, menguar la violencia social, [...] mejorar el comportamiento entre pares y relaciones familiares, orientándose a obtener mejores ciudadanos. (2016, p.14)

Finalmente, Barrault defiende que “En el plano intelectual, un niño equilibrado afectivamente es capaz de progresar intelectualmente. Por el contrario, el que está permanentemente desequilibrado afectivamente no progresará en la escuela [...] pues el judo es un deporte que permite reencontrar esta estabilidad afectiva” (1991, p. 109) es decir el Judo es una disciplina que no favorece un incremento de los niveles de violencia, sino que educa a los participantes de este a mejorar y dominar su control afectivo y emocional.

III. Results / Resultados

En el colegio que se lleve a cabo el desarrollo de estas sesiones de Judo, el maestro de educación física podrá crear la semana del judo, siendo esta a finales del mes de octubre ya que el día 28 de octubre es el Día Mundial del Judo. Durante esta semana, se llevarán a cabo sesiones dedicadas al judo, tanto técnicas de agarre como juegos relacionados con este deporte, para introducir de esta forma a los alumnos dicho deporte. Se llevarán a cabo juegos de iniciación el primer y segundo ciclo, mientras que en el tercer ciclo se enseñarán técnicas sencillas de realizar y juegos que continúen mejorando la técnica del judo. En todo

momento cada una de las sesiones llevadas a cabo tendrán como protagonismo la canalización de las emociones tanto positivas como negativas y en un segundo plano la socialización entre el grupo clase y el desarrollo personal del alumno. A la hora de programar los contenidos relacionados con la iniciación del Judo, se ha tenido cuenta los argumentos propuestos por Villamón y Brousse (2002) que reflejan lo siguiente:

ETAPA EDUCATIVA	OBJETIVOS
Primer ciclo de educación primaria	<ul style="list-style-type: none"> • El contacto corporal • La lucha sin riesgo
Segundo ciclo de educación primaria	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de lucha con agarre: conquista de objetos y espacios
Tercer ciclo de educación primaria	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de lucha con agarre: el cuerpo a cuerpo
Primer ciclo de educación secundaria	<ul style="list-style-type: none"> • De las habilidades de lucha con agarre al judo • Los aspectos culturales (ética del combate, respeto del adversario)
Segundo ciclo de educación secundaria	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las habilidades específicas del judo • El conocimiento de los aspectos deportivos
Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de las habilidades específicas del judo

Según Brondani (1987) este propone la iniciación al Judo en los dos primeros ciclos de educación primaria mediante juegos. Finalmente, en el tercer ciclo se comenzará la iniciación al judo.

EDAD	CLASE DE ACTIVIDAD
7-10 años	Juegos educativos inspirados en el Judo
10-16 años	Iniciación al Judo
A partir de 16 años	Preparación a la competición

La iniciación al Judo según Brondani (1987)



Para trabajar el control de la inteligencia emocional y el valor educativo de este deporte, estas sesiones están orientadas a trabajar el complejo equilibrio entre competición y colaboración entre iguales, ya que ambos valores son reclamados por la sociedad actual (Villamón, 1998) Debido a la temática que tiene esta unidad didáctica, Villamón (1998) propone tres enfoques que adopta el profesor en la iniciación deportiva:

- Los profesores que orientan la **iniciación deportiva hacia la recreación** y rechazan y excluyen la competición por considerarla como un elemento de conversión del juego al trabajo.
- Los profesores que **ensalzan los valores de competición** y orientan la iniciación deportiva al deporte federado, ya que la victoria es la principal finalidad del deporte actual.
- Los profesores que orientan **la iniciación deportiva hacia la formación del niño** a través del deporte educativo, y reconocen valores positivos en la competición, pero la ven como un medio y no como un objetivo.

Una vez visto los tres tipos de orientaciones que toman los profesores según Villamón (1998), el rol del profesor está relacionado con la tercera orientación que propone este autor, ya que volviendo a citar a Villamón “el exceso de competitividad en edades primarias tiene razones basadas en las ambiciones de éxito de los padres, deporte y sociedad y en menor medida satisfacen las necesidades de triunfo de los niños” (1998, p. 241) Además el riesgo de la carga competitiva a edades tempranas en los alumnos, puede derivar en que los alumnos se cansen de este deporte y terminen abandonándolo si no consiguen resultados positivos.



IV. Conclusions / Conclusiones

Después de todo lo visto y planteado en la presente propuesta, se pretenden mostrar las conclusiones obtenidas:

La educación física no es una asignatura donde solamente se lleva a cabo el desarrollo motriz de los alumnos, sino que es una asignatura con un gran carácter interdisciplinar que nos permite trabajar temas transversales que demanda la sociedad actual, como es el caso el control de las emociones.

El trabajar con un deporte de contacto el control de estas hace que nos demos cuenta de que este tipo de deportes no aumentan los niveles de violencia de los alumnos, sino que es capaz de ayudar a los alumnos que lo llevan a cabo a tener un control emocional más estable que aquella gente que no practica este tipo de deporte. Además, los numerosos estudios llevados a cabo sobre el Judo, muestran que no solo se trabaja un solo aspecto, sino que somos capaces de trabajar simultáneamente más de un aspecto. En este caso el Judo trabaja numerosas capacidades que la sociedad demanda en la clase de Educación Física. Un claro ejemplo es el respeto, antes de comenzar un combate de Judo, los oponentes deben saludarse y tras finalizar, el vencedor y el perdedor deben saludarse, independientemente de cómo se haya llevado el combate.

La falta de preparación del profesorado es un ámbito muy importante, ya que muchos de los profesores no utilizan este tipo de deportes, ya que los consideran deportes peligrosos por el mero hecho de ser un deporte de contacto, pero si se tiene una buena formación sobre estos, se puede llegar a obtener un aprendizaje muy positivo, sobre diversos aspectos que la sociedad reclama y sobre deportes poco comunes en el contexto escolar.

Trabajar todo lo citado anteriormente en la etapa de Educación Primaria se debe hacer mediante juegos, ya que estos poseen un gran poder lúdico y educativo para los niños. Además, este concepto está ligado a los niños, ya que numerosos autores han elaborado numerosas teorías sobre juegos y los beneficios que este posee en el ámbito educativo, por tanto, el aprendizaje mediante juegos no se debe considerar una pérdida de tiempo, ya que este aprendizaje es más ameno y lúdico para que todos los alumnos lleven a cabo aprendizajes lúdicos y fructíferos para su futuro como miembros de una sociedad activa.



VII. References / Referencias

- Andalucía, Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria en Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, 13 de marzo, núm. 50, pp. 11 a 23.
- Arango, M.G. (2010) La importancia del jugar en el desarrollo de la personalidad del niño. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, (4), 13-18.
- Baron, R. A. y Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. New York: Plenum Press.
- Barrault, D. (1991). *Médecine du Judo*. Paris: Encreboise.
- Brondani, J.C. (1987). *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Castarlenas, J.L. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts*, (19), 21-28.
- De Azcárate, P. (1872). *Obras completas de Platón: Las Leyes*. Madrid: Medina y Navarro.
- España, Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo, núm. 52, pp. 19349 a 19420.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, A. (2007). La violencia en el deporte: Un análisis desde la Psicología Social. *Revista de psicología social*, (22), 63-87.
- Gutiérrez, M. e Ibáñez, R. (2017). El profesor de educación física y la inteligencia emocional. *International Journal of Development and Educational Psychology*, (1), 419-424.
- Huzinga, J. (1954). *Homo Ludens*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Jurado, M.D. (2005). El judo y las actividades de lucha dentro del área de Educación Física. *Efdeportes.com Revista Digital*, (10), 33-45.
- King, A. (1995). Outline of a practical theory of football violence. *The Journal of the British Sociological Association*, (29), 635-651.
- Rigal, R. (2006). *Educación Motriz y Psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Barcelona: Inde.
- Rodríguez, J. R. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *Lecturas: Educación física y deportes*, (14), 26-39.



- Ros, A., Moya, J.F. y De los Fayos, J.G. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (13), 105-112.
- Saltos, A. (2016). *Juegos de Lucha e iniciación al judo en educación física*. Guayas: Ecuador.
- Torres, G. (2002). “Las habilidades de lucha con agarre en el cuerpo a cuerpo.” En Castarlenas, J.P. y Molina, J.P., *El judo en la educación física escolar: unidades didácticas*, (pp.89-110). Madrid: Hispano Europea.
- Villamón, M. (1998). La iniciación deportiva en la escuela. En M. Villamón (dir.), *La educación física en el currículum de primaria*, (pp.183-222). Valencia: Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia.
- Villamón, M. y Brousse, M. (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. En J. Castalernas y J.P. Molina (coords), *El judo en la Educación física escolar. Unidades didácticas*, (pp.11-28). Barcelona: Hispano Europea.
- Villamón, M., Molina, J.P. y Valenciano, J. (2006). La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular. En AA.VV., *Universidad Deportiva de Verano, Palencia 2006*, (pp.73-106). Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.