

Integración de los fundamentos teórico didácticos de la educación física al programa de intervención “Judo Mental”

En un programa de intervención de Judo Mental, es necesario integrar los fundamentos teóricos didácticos que la educación física propone. En este sentido, en el programa que hemos diseñado, recogemos los que, para nosotros, son más importantes.

La percepción:

El origen de la concepción del mundo está en las primeras experiencias de aprendizaje que se dan con personas con más capacidades que nosotros, y que nos ayudan a encontrar el sentido y significado de los objetos y eventos de la realidad. Este significado no está en las cosas del mundo que nos rodea, viene dado por las percepciones que de ellas tenemos y son, a su vez, resultado de procesos de aprendizaje en los que otros han mediado entre nosotros y esa realidad, o bien, en que nos hemos confrontado con ellos sin la ayuda, al menos intencionada, de otros (Vygotski, 1997a).

El análisis de la literatura sobre los procesos de pensamiento de los alumnos, considera estos procesos como una cuestión importante en la investigación de las actividades físico-deportivas (Torres, 1998), en tanto el mecanismo atencional se encuentra ligado, en mayor o menor medida, al resto de los procesos básicos. Nuestra percepción, memoria, motivación, emoción, aprendizaje, pensamiento, etc., se hallan vinculados a dicho mecanismo.

Las personas con discapacidad intelectual se desarrollan en la misma forma que las personas normales, pero a un paso más lento. Esto está

causado porque tienen dificultades en ciertas áreas de pensamiento y aprendizaje como, por ejemplo, el prestar atención, la percepción, o la memoria. De acuerdo con la intensidad de apoyos que necesita la persona, se desarrollan en formas diferentes en cuanto a las habilidades académicas, sociales, y vocacionales.

Es esencial entender que nuestro cuerpo es el punto de referencia de la percepción. Así, la enseñanza de nuestro cuerpo en Judo Mental es fundamental, porque de ello dependerá la estabilidad y equilibrio que el alumno adquiera durante el proceso de interacción con el programa. En las sesiones se enseña las partes del cuerpo, como se comportan cuando realizamos una técnica y como tenemos que disponer nuestro cuerpo para que esa técnica sea efectiva, tratando de mejorar las posibles dificultades que el alumno traiga consigo al inicio del programa. De este modo, aprende a descubrir y tomar conciencia de si mismo.

Una vez el yudoca consigue la percepción de si mismo, trabajamos, a través del *Randori*, con la percepción y el entorno: qué distancia tiene con respecto a su compañero y cómo se debe aproximar a él para llegar a proyectarle, como se debe alejar de un compañero que quiere realizar una técnica con proyección y cuál es el momento preciso para iniciar una técnica.

La motricidad:

Lagardera Otero (2007), argumenta que no se educa ni el cuerpo, ni el movimiento, ni la motricidad, al menos desde una perspectiva global e interactiva, sino que es la persona el objeto central de la educación, muy especialmente de la educación física. Podemos permanecer completamente

inmóviles o movernos frenéticamente, dependerá del contexto y de nuestra decisión, pero en cualquier caso se trata de una acción, motriz, si está orientada hacia la propia motricidad. Esta acción motriz siempre implica a la motricidad, a un cuerpo y a muchos movimientos, siendo la persona entera, con sus afectos, miedos e ilusiones, la que la lleva a cabo.

Según Villagrà, (2003), el desarrollo de los niños se realiza a través del movimiento y la acción. Esto hace que el juego y el libre desarrollo de la motricidad se deban alternar con el diálogo y la observación. Así, el juego es un instrumento de aprendizaje que se debe aprovechar como recurso en la formación integral de la persona, con el objetivo de enriquecer cualitativa y cuantitativamente la motricidad (Ríos, 2003).

De este modo, es necesario que los yudocas aprendan a organizar los esquemas motores más usuales, mediante un buen control sobre su cuerpo, cuando realicen las técnicas de Judo o los juegos propuestos y, siempre a través de la movilización coordinada de los segmentos corporales.

Las relaciones con los demás

Ryan (1991) propone que la relación con los demás, hace referencia al esfuerzo por relacionarse y preocuparse por otros, así como por sentir que los demás tienen una relación auténtica contigo. El deseo de sentirse autónomo, competente y de relacionarse con los demás conducirá a la participación en actividades en las que esto se consiga, siendo el deporte un medio excelente para ello (Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002)

En este sentido, las recientes investigaciones indican que la necesidad de estar con amigos o hacer nuevos amigos es uno de los principales motivos de participación deportiva (Ntoumanis, 2001).

La inseguridad personal es la fuente más común de las perturbaciones afectivas que inciden en las malas relaciones con los demás, aspecto de gran importancia para la integración del individuo y para su desarrollo personal. Por lo cual, en Judo Mental incidimos de manera significativa en preparar al yudoca para que su preparación física y mental vayan encaminadas a su seguridad, mediante técnicas de defensa personal. Esto, para nosotros es sumamente importante, ya que el yudoca cuando conoce la forma de defenderse ante un hipotético ataque, adquiere sentimientos de confianza y seguridad. De esta forma su nivel de autoestima aumenta, y con ello las relaciones con los demás y su bienestar personal se ve mejorado sustancialmente.

La actitud postural

Getti (2001), argumenta que la buena postura, es aquella capaz de mantener la alineación de los segmentos corporales con el mínimo gasto de energía posible, logrando el máximo de eficacia mecánica del sistema neuroesquelético. Los problemas posturales, se inician en la mayoría de los casos en la infancia y por la adopción de posturas incorrectas no corregidas a tiempo. Esto ocasiona no solo el defecto estético en la figura del niño, sino también desarreglos en la actividad de órganos internos y funciones (respiración, deglución, circulación, locomoción).

También existen posturas atípicas que debemos tener en cuenta, cuyos orígenes son de orden psicológico y que afectan a la personalidad y al estado

emocional del yudoca (cansancio, angustia, depresión, sentimientos de inferioridad). Estas posturas pueden generar problemas tales como una encorvadura de la parte superior de la espalda. Esto la mayoría de las veces se soluciona con la adquisición de los sentimientos de confianza y seguridad, contribuyendo a mantener una postura erecta.

También es importante en la terapia, introducir ejercicios globales de lanzar, desplazarse y cargar a través de la realización de *Uchi-komis*, incrementando la movilidad del cuerpo del yudoca y consiguiendo con ello, una mayor flexibilidad y la adquisición de posturas más cómodas y equilibradas.

La respiración

La respiración es un proceso de intercambio donde se produce un constante flujo de sustancias que nutren la sangre (Pérez y Moreno García, 2007). La respiración, en la mayoría de las ocasiones se realiza de forma rápida, superficial y entrecortada, ventilando insuficientemente los pulmones y rompiendo la relación entre la frecuencia cardíaca y la respiratoria, propiciando la deshidratación al tener demasiado tiempo la boca abierta.

En este sentido, Escolá Balaguero (1989) propone que el alumno se puede reeducar en el proceso respiratorio, transformando su respiración brusca en otra menos rápida, ligeramente más amplia; eliminando la respiración entrecortada y sustituyéndola por otra mucho más suave, regular y económica.

Para que el proceso de respiración se realice adecuadamente, el aire se debe tomar por la nariz y no por la boca; al entrar en las fosas nasales el aire frío que respiramos es llevado a la misma temperatura que hay en el interior del

cuerpo. Esto es así, porque los vasos sanguíneos que hay en el apéndice nasal lo calientan para que no llegue demasiado frío a nuestros pulmones (Pérez y Moreno García, 2007).

En Judo Mental, en contra de la tendencia general en la práctica en entornos normalizados, damos un papel muy importante al tema de la respiración, proponiendo, en el programa de intervención, apartados especiales para su aprendizaje, ya que consideramos que la respiración está muy relacionada con los procesos de atención y motivación del yudoca; dos factores esenciales en el proceso enseñanza-aprendizaje del Judo Mental.

Las actividades de respiración se realizan en el tatami, los yudocas están sentados con las piernas cruzadas; postura muy común en Judo (En nuestro programa se encuentran inmersos dos yudocas que por su discapacidad física asociada no pueden adoptar esta forma; en este caso, la postura a adoptar para la realización de los ejercicios, es la de tumbado boca arriba o decúbito supino). Los músculos y articulaciones que no estén acostumbrados a esta posición se irán ajustando a ella con el tiempo. Estas actividades se cometen al final de la sesión, en un lugar tranquilo, sin ruidos, eliminando todos aquellos elementos que distraigan la atención sobre la respiración y van acompañadas de actividades de relajación.

La respiración consta de cuatro fases: inspiración o entrada de aire a los pulmones, retención del aire con los pulmones llenos, espiración o expulsión del aire y retención con los pulmones vacíos. Contener la respiración en estas fases, es muy importante y beneficioso para el cuerpo, ya que los ejercicios respiratorios regulan las corrientes positivas y negativas que circulan en

nuestro interior. Así, se considera que la inspiración es un proceso negativo (recibimos el aire) y que la espiración es un proceso positivo (se expulsa la fuerza tomada). Por ello, al contener la respiración nos obligamos a establecernos como centro y a unir las corrientes positivas y negativas (Hurtado, 2006).

Así, propone la fusión de cuatro métodos de respiración muy apropiada y que nosotros hemos tomado como propio en nuestras actividades por sus innumerables ventajas: reducción del ritmo cardíaco, ventilación adecuada de los pulmones, relajación del sistema nervioso, estimulación de la concentración y la claridad del pensamiento, ayuda al proceso digestivo (no es conveniente realizar las actividades de respiración inmediatamente después de las comidas), aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre, entre otras.

Bahya Kumbhaka (*suspensión de la respiración*). *Inspiración*. Se toma lentamente aire por la nariz, centrando la atención en los pulmones. *Espiración*. Vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsándolo por la nariz. *Retenciones*. Se contiene la respiración entre diez y veinte segundos. Repetir el ejercicio cinco veces. Los beneficios que aporta este método son: proporciona energía, aumenta el apetito, favorece la circulación y la purificación de la sangre, refuerza el estómago y activa el colon.

Puraka (*inspiración completa*). *Inspiración*. Se toma lentamente aire por la nariz, relajando los músculos del abdomen para llenar primero la parte inferior de los pulmones, luego la parte media y, finalmente, la parte superior. *Espiración*. A excepción de la inicial, las demás se hacen de forma lenta y suave, por la nariz. *Retenciones*. Se contiene la respiración durante cinco las

primeras sesiones, para ir aumentando progresivamente hasta llegar a veinte segundos a las treinta sesiones. Repetir el ejercicio cinco veces. Los beneficios que aporta este método son: mayor oxigenación, tranquiliza el sistema nervioso, elimina el cansancio y aumenta la circulación abdominal.

Antara (retención de la respiración). *Inspiración.* Se toma aire por la nariz, durante tres segundos. *Espiración.* Vaciar el aire de los pulmones en tres segundos, expulsándolo por la nariz. *Retenciones.* Se contiene la respiración durante seis segundos (el doble de la inspiración y la espiración). Repetir el ejercicio cinco veces. Los beneficios que aporta este método son: baja el ritmo cardiaco y tranquiliza el sistema nervioso, al aumentar la formación de dióxido de carbono.

Rechaka (espiración completa). *Preparación.* Cerrar los ojos y respirar de forma lenta y natural durante dos minutos. *Inspiración.* Se toma lentamente aire por la nariz, bajando la cabeza de modo que el mentón presione el pecho y relajando los músculos del tronco y abdomen. *Retención.* Mantener la respiración mientras la mente se mantiene en calma. Pasar a la siguiente fase, sólo cuando necesitemos volver a inspirar. *Espiración.* Levantar la cabeza y el tronco y expulsar el aire lo más lentamente posible. *Retención.* Esta segunda retención será más breve y sin bajar la cabeza ni relajar el control.

La relajación

La habilidad de estar físicamente relajado ha sido señalada como una de las características más importantes para el rendimiento óptimo en el deporte. (Cohn, 1991; Garfield & Bennett, 1984; Jackson, 1995; Orlick & Partington, 1988)

La tensión física que se produce durante el *Randori* es habitual, ya que se origina como reacción ante una amenaza real o imaginaria. Durante este tipo de entrenamiento, la tensión física es constante; *Tori* y *Uke* deben de estar pendientes a los continuos movimientos del otro y reaccionar defendiéndose y contraatacando según sea el caso. Por ello, las actividades de relajación se realizan una vez finalizado el entrenamiento de *Randori* y acompañadas de las actividades de respiración.

Existen muchas técnicas de relajación, que utilizan diferentes métodos para aquietar la mente y abandonar la tensión muscular. En Judo Mental realizamos una actividad compuesta por diferentes contenidos de la técnica de relajación progresiva de Jacobson (1930) y el entrenamiento autógeno de Schultz (1969). El método de Jacobson parte del cuerpo, ya que propone la tensión y relajación secuencial de todos los músculos del cuerpo. El método de Schultz parte de la mente; trabaja sobre el peso, el calor, la respiración, los sentimientos propios, la respuesta del inconsciente, la formulación de propósitos.

Con el método de Jacobson recobramos el control de los músculos voluntarios, control que nunca debemos ceder al inconsciente. Jacobson pone el acento en la sensación, no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen. No basta sentir, es necesario discriminar con claridad los diversos estados posibles de tensión y relajación, aún más: pedirse aflojar más y más cuando creo que ha llegado al máximo, un poco más y ser capaz de distinguir que algo ocurre. Es preciso pues en primer lugar ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares

que apenas siento, y en segundo lugar ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual, inútil (González, 1992).

El entrenamiento autógeno de Schultz, en muchas ocasiones se considera como una técnica de auto-hipnosis, pero en realidad no es así, ya que una exigencia del método es mantenerse todo el tiempo completamente consciente, con la atención despierta y con toda la capacidad de observación disponible, si bien es cierto que aparecen sensaciones intensamente agradables, de pérdida de peso, como de flotar, o al contrario como de hundirse en la arena con una sensación muy grata, todo ello también ocurre en técnicas muy anteriores con base en el raja-yoga sin que haya pretensión alguna de auto-hipnosis (González de Rivera, 1982).

En nuestro caso, proponemos una conjunción de los dos métodos, ya que consideramos muy aconsejable, para dar alcance a los objetivos propuestos en el programa de “Judo Mental”:

Nuestras actividades de relajación se realizan en un espacio de tiempo, de diez minutos aproximadamente, con lo que, nos es completamente imposible desarrollar cada uno de los métodos en su totalidad. Así, buscamos fusionar ambos y proponer actividades compuestas que se ajusten a los objetivos propuestos para la sesión de ese día.

El equilibrio

Villada y Vizquete, (2002), definen el equilibrio como: la capacidad que tiene un individuo para controlar su cuerpo en el espacio y la capacidad de

recuperar la postura correcta después de haber intervenido un factor que lo haya desequilibrado.

Según esta definición, en cualquier tipo de actividad física se produce un desequilibrio y posterior equilibrio. Para mantener el equilibrio es necesaria la existencia de un centro de gravedad y una base de sustentación.

En Judo Mental enseñamos a los yudocas donde tienen su centro de gravedad y cómo deben colocar en cada momento su cuerpo para que exista el equilibrio: equilibrio estático, dinámico y post-movimiento. En cada técnica de Judo debemos de tener en cuenta el equilibrio antes de realizarla, cuando se esta realizando y cuando tenemos que recuperar la posición inicial. También tenemos en consideración que la situación de equilibrio la conseguimos gracias a la información que nuestro cerebelo recibe de tres caminos diferentes: *las articulaciones*, procesando sensaciones cenestésicas que son las encargadas de informarnos en todo momento acerca de la posición de cada una de las partes del cuerpo, *las sensaciones visuales*, encargadas de informarnos de las circunstancias que se originan en el exterior y *las sensaciones del laberinto*, situadas en el oído interno, encargado de proporcionarnos información sobre la posición de la cabeza en cada momento (Álvarez del Villar, 1983; García, Navarro y Ruiz, 1996).

De este modo, el equilibrio se alcanza por la interacción de los tres factores, aunque si algún yudoca presenta déficit en alguno de ellos, se puede conseguir el equilibrio de igual manera, teniendo en cuenta que con uno sólo de ellos, sí sería imposible conseguir el equilibrio.

Dentro de los factores que inciden en el equilibrio, nosotros nos centramos en los factores psicológicos, ya que son muchos y pueden afectar significativamente en los estados emocionales (inseguridad, falta de confianza en sí mismo y ansiedad).

En Judo Mental tratamos de evitar estas alteraciones proponiendo actividades donde las técnicas se aprendan con tranquilidad, con seguridad y confianza; esto hace que el yudoca supere sus miedos, sus desconfianzas. Una vez que hemos repetido las técnicas, bajo epígrafes de defensa personal, las veces que sean necesarias, el yudoca se rige en el único protagonista de la acción.

Habilidades y destrezas.

El empleo pedagógico de las habilidades básicas se basa en mejorar la ejecución de diferentes familias de movimientos del individuo. Esto dota a los yudocas de un amplio bagaje motor que les permite dar respuesta a las diferentes destrezas que pueden desarrollar durante las sesiones de Judo Mental.

El desarrollo de las habilidades y destrezas básicas está íntimamente unido al proceso de desarrollo de la coordinación dinámica general, de la coordinación especial y del equilibrio. Este desarrollo se basa en los movimientos naturales de la persona que, a medida que trabaja en el programa, van haciéndose más precisos y complejos (Villada y Vizúete, 2002).

En nuestras sesiones de Judo Mental, tenemos en cuenta los desplazamientos, giros y equilibrios del cuerpo a la hora de realizar las técnicas

con seguridad y eficacia. El yudoca antes de ejecutar la técnica tiene que tener conciencia del desplazamiento que le conviene realizar para hacer el *kuzushi*, debe tomar una decisión sobre la trayectoria que pretende seguir en el desplazamiento, la velocidad de ejecución de la técnica, la duración de esa ejecución y el movimiento de parada, controlando todo el cuerpo para evitar el desequilibrio durante el *kake*.

Todo esto nos permite trabajar con niveles graduales de dificultad, tomar conciencia de la similitud y de las diferencias entre las diferentes técnicas y establecer relaciones entre ellas, conocer y decidir en qué aspectos se deben poner más énfasis y obtener información sobre las características de las habilidades que esas técnicas exigen para su realización.

Referencias Bibliográficas

ÁLVAREZ DE VILLAR, C. (1983): *La preparación física del fútbol con base en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

COHN, P. J. (1991): An exploratory study on peak performance in Golf. *The sport psychologist*, núm.5, Pp.1-14.

ESCOLÁ BALAGUERO, F. (1989): *Educación de la respiración*. Barcelona: Inde.

GARCÍA, J.M.; NAVARRO, M. y RUIZ, J.A. (1996): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.

GARFIELD, C. A., & BENNETT, H. Z. (1984): *Peak performance: mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Ángeles: Tarcher.

GETTI, I (2001): Respiración bucal, postura, disgnacia. *Revista de la A.A.O.F.M.* Vol.32, núm.1. Pp.37-49.

GONZÁLEZ, A. (1999): Aspectos procedimentales: sistemas de aprendizaje del Judo. En M. Villamón (Dir.). *Introducción al Judo*, Pp.23-54. Barcelona: Hispano Europea.

GONZALEZ, J. F. (1992): *Procedimientos de Relajación*. Madrid: Eos.

GONZÁLEZ DE RIVERA, J.L. (1982): Del entrenamiento autógeno deSchultz a la psicoterapia autógena deLuthe (I). *Psiquis*, núm. 3 (1). Pp.16-21.

HURTADO, S. (2006): *YOGA. La búsqueda del equilibrio*. Madrid: LIBSA.

JACKSON, S. A. (1995): Factors influencing the occurrence of slow states in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, núm.7, Pp.138-166.

JACOBSON, E. (1930): *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

KILPATRICK, M., HEBERT, E., y JACOBSEN, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, núm.74(4), Pp.36-41.

LAGARDERA OTERO, F. (2007): La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI. *Revista Conexões*, v.5, núm.2. Disponible en <http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/paco-%20conexoes-2007-217.pdf> (última consulta: 4 de enero de 2009).

NTOUMANIS, N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, núm.71, Pp.225-242.

ORLICK, T. (1986): *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid. Popular.

ORLICK, T., & PARTINGTON, J. (1988): Mental skills to excellence. *The sport psychologist*, núm.2, Pp.195-130.

PÉREZ, B.C. y MORENO GARCÍA, J.A. (2007): La importancia de la respiración en el aprendizaje acuático: fundamentación teórica e implicaciones prácticas. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, núm.27. Vol.7(3), Pp.39-56. Disponible en <http://www.um.es/univefd/respira.pdf> (última consulta: 2 de diciembre de 2008).

RÍOS, M. (2003): El juego y el alumnado con discapacidad intelectual y/o plurideficiencia. *Tándem*, núm.11, Pp.40-49.

RYAN, R. M. (1991): The nature of the self in autonomy and relatedness. En J. Strauss y G. R. Goethals (Eds.). *The self: Interdisciplinary approaches*, Pp.208-238. New York: Springer-Verlag.

SCHULTZ, J.H. (1969): *El entrenamiento autógeno. Auto relajación concentrativa*. Madrid: científico médica.

TORRES, G. (1998): *El conocimiento didáctico de contenido en la enseñanza de una técnica deportiva en balonmano*. Coruña: Universidad de La Coruña.

TORRES, G. (1999): Aspectos actitudinales de la participación en el Judo: la etiqueta. En M. Villamón (Dir.). *Introducción al Judo*, Pp.219-234. Barcelona: Hispano Europea.

VILLADA, P. y VIZUETE, M. (2002): *Los Fundamentos Teóricos-Didácticos de la Educación Física*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

VILLAGRÁ, A. (2003): La Educación Física y las necesidades educativas especiales: un análisis crítico en el marco de la innovación educativa. *Tándem*, núm.11, Pp.7-17.

VYGOTSKI, L. (1984): *El desarrollo de los procesos cognitivos superiores*. Barcelona: Crítica.

VYGOTSKI, L. (1995): *Pensamiento y Lenguaje*. Barcelona: Piados.

VYGOTSKI, L. S. (1997a): *Obras escogidas* (Tomo I, 2ª. ed.). Madrid: Aprendizaje Visor.

VYGOSTKI, L. S. (1997b): *Obras escogidas* (Tomo V). Madrid: Aprendizaje Visor.

Burgos, 22 de febrero 2009