

# Deporte, estilo de vida activo y población: consideraciones a través del judo

## ■ GUILLERMO TORRES CASADÓ

Licenciado en Educación Física.  
Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.  
Profesor de Judo. INEFC-Lleida

## ■ JOSEP LLUÍS CASTARLENAS LLORENS

Licenciado en Educación Física.  
Profesor de Judo. INEFC-Lleida

## ■ Palabras clave

Salud, Sedentarismo, Judo, Actividad física

## Resumen

A partir de unas interesantes reflexiones sobre el problema del sedentarismo en nuestra sociedad, el presente artículo aborda el papel de la educación física y el deporte como medio para paliar las consecuencias que se desprenden en el ámbito de salud pública de la falta de actividad física. El concepto de deporte debe evolucionar y transformarse, para así poder adaptarse a las necesidades que la población requiere de éste, en cuanto a accesibilidad y motivación, y a la vez, debe ajustarse a los pa-

rámetros que se solicitan al ejercicio físico, desde un punto de vista de la salud. En esta línea, se presenta una reflexión sobre cómo se debería transformar el judo para presentarse como una actividad atractiva y motivante que se ajuste a las directrices marcadas por el concepto de actividad física saludable. Además se resalta que ya en su origen, el judo surge más que como un deporte, como una práctica corporal que va mucho más allá que la mera especulación sobre los resultados.

tida a cargas importantes de trabajo corporal. Este cambio plantea un desafío –aún no superado– a los mecanismos funcionales que son el resultado de milenios de evolución. Actualmente, conocemos algunas de las consecuencias que se derivan de esta disminución en los niveles de actividad física, y sabemos que la falta de ejercicio físico produce en el organismo cambios fisiológicos equivalentes a los que se dan con el envejecimiento favoreciendo y/o perpetuando toda una serie de patologías que afectan a las sociedades modernas.

## El sedentarismo como fenómeno social

El auge de la industrialización se inicia en la Inglaterra del siglo XVIII con la Revolución Industrial acontecimiento que como apunta Hunter (1985), va a suponer no sólo avances industriales sino también importantes cambios sociales e intelectuales. A partir de este periodo, los progresos tecnológicos se van a suceder vertiginosamente en el tiempo y van a influir de forma decisiva sobre el estilo de vida de las personas.

La disminución de la actividad física va instaurándose progresivamente a medida que las sociedades se van desarrollando industrialmente. El progreso tecnológico favorece el sedentarismo básicamente por tres fenómenos: la disminución de la demanda de trabajo físico en la actividad laboral, el aumento del transporte mecanizado y el incremento en la oferta de ocio pasivo.

El sedentarismo, representa un cambio brusco en las costumbres de una especie que hasta el momento había estado some-

## Importancia para la salud de los estilos de vida activos

Las relaciones que se establecen entre la actividad física y la salud han inquietado a médicos y estudiosos de todas las épocas y culturas. Hace más de 2.000 años, Hipócrates dejó constancia de ello en el Perídiaítas, así como lo hicieron posteriormente Cristóbal Méndez (1500-1553?), Jerónimo Mercurial (1530-1606), Rousseau (1712-1778) y algunos higienistas y epidemiólogos del siglo XIX (G. García, 1991; M. Piernavieja, 1970).

No obstante, son las investigaciones de la primera y segunda mitad del siglo XX las que ponen en evidencia la necesidad de fomentar los estilos de vida activos entre la población y es en la década de los sesenta cuando se adquiere conciencia popular de esta necesidad iniciando desde las instituciones públicas la planificación de programas dirigidos a prevenir y combatir el sedentarismo entre la población.

### ■ Abstract

*Based on some interesting thoughts that relate to the present-day problem of sedentarism in our society, the following article shows the essential part played by physical education and sports as a mean of curing the problems that originate from the lack of exercise in our daily lives.*

*The concept of sport must evolve and change so it can easily adapt itself to the requirements that our society demands, such as accessibility and motivation, and at the same time, it must also adapt itself to all the facts that relate to physical fitness from the health point of view.*

*Following this line of thought, a reflection is shown on how judo could surpass itself to be seen as a motivating and attractive activity that could fulfil the rules established from the concept of physical education.*

*Moreover, the article points out that from its origin, judo emerges more as a physical well-being than as a mere sport and it goes beyond the simple questioning of its results.*

### ■ Key words

*Health, Sedentarism, Judo, Physical Activity*

Desde los clásicos trabajos de Morris (1956) y Lalonde (1972), comentados por Tomás (1996) y Marqués (2001) respectivamente –el primero relacionando cardiopatía isquémica y nivel de actividad física y el segundo determinando el peso específico de los estilos de vida en el proceso de enfermar–, un gran número de estudios epidemiológicos han intentado concretar y dilucidar la relaciones existentes entre la actividad física y la salud, proporcionando pruebas que apoyan razonablemente la recomendación y promoción del ejercicio físico entre la población. A partir de estos estudios, las diferentes instituciones sociales intentan conseguir mediante campañas de promoción que las personas incluyan el ejercicio físico en sus estilos de vida.

Mendoza (2000, p. 765) define los estilos de vida como “*el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo, de un grupo o de una población*”. No depende exclusivamente de la conducta individual sino que están influenciados por factores microsociales, macrosociales y geográficos. Entre los variados comportamientos que configuran el estilo de vida de un individuo se encuentran aquellos que se relacionan con la actividad física.

Cuando un sujeto realiza un cierto nivel de actividad física en su vida cotidiana se dice que exhibe un estilo de vida activo. Al igual que no hay un único estilo de vida saludable, tampoco hay un único estilo de vida activo y las personas pueden optar por un gran número de posibilidades y combinaciones cuando deciden practicar ejercicio físico para cultivar su salud. Algunas propuestas son simples y concretas, como las que aconsejan caminar 30 minutos al día, otras, algo más complejas, ofrecen la posibilidad de realizar diferentes prácticas deportivas.

En definitiva, desde el punto de vista de la salud, y en relación al problema del sedentarismo, el objetivo es que la mayoría de personas adopten estilos de vida activos, comprometiéndose a practicar actividad física de forma regular y saludable, independientemente de la opción seleccionada.

## Actividad física y deporte

La actividad física abarca espectros que van desde las tareas de la vida cotidiana hasta la práctica de diferentes disciplinas deportivas. Caminar 30 minutos, segar el césped del jardín, hacer una sesión de gimnasia de mantenimiento o ir dos días a la semana a hacer judo son algunos ejemplos de las elecciones que se pueden realizar cuando se decide incrementar el nivel de trabajo físico.

El término actividad física se confunde con el de ejercicio físico y deporte, mientras que, a nivel teórico, las tres definiciones se resisten a los intentos de concreción y conceptualización. En realidad son términos con un gran número de connotaciones, difíciles de delimitar y que expresan fenómenos que establecen sútiles y variadas relaciones entre ellos.

En cuanto al término actividad física, hemos de destacar que se ha definido clásicamente en base a aspectos cuantitativos, olvidándose, como destaca Bañuelos (1996), de su dimensión cualitativa. Devís y Peiró (2001, p. 16) subrayan en su trabajo este hecho y nos proponen considerar en la definición –además de la funcionalidad– la experiencia personal y social del individuo, definiendo actividad física como:

*“Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.*

En cuanto al deporte, García Ferrando (2001) destaca la plasticidad de la que goza éste como actividad física y la dificultad que este hecho conlleva al propósito de llegar a una única definición del fenómeno. El mismo autor considera que la constante evolución que sufren las prácticas deportivas a nivel popular y la consecuente ampliación de los significados individuales y sociales que van adquiriendo van a incrementar aún más los intentos de definición en un futuro próximo.

La práctica deportiva –como una forma de actividad física– empieza a introducirse en los ambientes educativos y sociales durante la primera mitad del siglo XX y acaba

convirtiéndose en las últimas décadas en un gigantesco fenómeno de masas. En los años sesenta, la actividad deportiva se concentraba prioritariamente en la competición y en la consecución de logros objetivos de rendimiento físico. Este hecho supuso la autoselección de un grupo reducido de practicantes y la exclusión de una amplia franja de población de los efectos positivos que tiene sobre la salud el deporte y la actividad física.

Curiosamente, en esa misma época, los estudios científicos empezaban a evidenciar los beneficios del ejercicio físico constatando la necesidad de fomentar los estilos de vida activos entre la población. A pesar de ello, la energía presupuestaria de los diferentes países se concentraba en una élite minoritaria capaz de ofrecer espectáculo y obtener resultados en forma de records y victorias.

Ante tal paradoja –y desde el seno de una sociedad que es capaz de identificar el sedentarismo como un fenómeno social a combatir, y a la educación física como una disciplina integral al servicio del desarrollo del ser humano– se gesta un movimiento alternativo en la década de los setenta que desde Alemania y los Países Bajos se va extendiendo progresivamente por toda Europa con el nombre de Deporte para Todos.

Una de las claves de las políticas del movimiento del Deporte para Todos, como afirma Remans (1992), es la relación entre el deporte y la salud, el autor considera que el concepto de Deporte para Todos no sólo incluye el propio deporte, sino que sobre todo tiene en cuenta:

*“... varias formas de actividad física, desde juegos espontáneos, no organizados, hasta un mínimo de ejercicio físico realizado de forma regular”* (Remans, 1992, p. 2).

Las interpretaciones populares del fenómeno deportivo impulsaron la definición emitida en 1992 por la confederación de ministros del deporte de los diferentes países europeos, quienes definieron al deporte: “[...] como todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en com-

*peticiones de todos los niveles*" (citado por García Ferrando, 2001, p. 84). Las últimas encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles, realizadas en el año 2000 por el equipo de García Ferrando (2001), siguen dando consistencia a esta definición amplia y funcional en base a la interpretación social que se hace del fenómeno. En esa línea queremos destacar algunas datos y conclusiones de este trabajo que refuerzan esta interpretación amplia y creativa del deporte considerando a éste como una actividad física al servicio de la promoción y el fomento de la salud, estos datos y conclusiones son los siguientes:

- El 79 % de los españoles tienen una concepción abierta de lo que es el deporte, y lo identifican con una práctica regular de ejercicio físico.
- Sólo el 10 % interpreta el deporte como una práctica restringida relacionada con la federación, la competición y la obtención de resultados a ese nivel.
- Actualmente, la población española concibe fundamentalmente la práctica deportiva como una forma de cultivar la salud en el seno de una sociedad inmersa en el sedentarismo.

En definitiva, el deporte, como actividad física, goza de una extraordinaria plasticidad y es interpretado por la mayoría de la población española, como una práctica para mantener la forma física y la salud, como una forma de mantener y establecer relaciones sociales, como una válvula de escape y, en menor medida, como una forma de entrenamiento y aventura personal (García Ferrando, 2001).

## **El deporte como una opción de salud**

El deporte ha de ser interpretado, desde el paradigma de la educación física como una opción de salud y como un medio para modificar los estilos de vida de las personas. Las actividades deportivas pueden ofrecer un amplio y variado grupo de prácticas saludables siempre y cuando se adapten a las particularidades de los diferentes grupos de población. El atractivo y la variedad que

pueden ofrecer estas prácticas podría interpretarse como un factor facilitador de las decisiones personales y un argumento de motivación hacia la práctica.

La Educación Física está directamente relacionada con el problema del sedentarismo y le corresponde explotar eficazmente el potencial motriz que se esconde en algunas prácticas deportivas, con el fin de ponerlo al servicio de la sociedad. Esta perspectiva del deporte, dimensionada en el marco de la salud, ha ayudado y ha de seguir ayudando a combatir la falta de actividad física en las sociedades modernas. La ampliación de la oferta, como consecuencia del proceso de adaptación de determinadas prácticas deportivas, puede ser un factor más que contribuya a promocionar la actividad física entre la población.

Este planteamiento, pasa por interpretar el rendimiento deportivo más allá de los valores de la marca y considerarlo en relación a los logros personales, en el marco subjetivo que proporcionan las experiencias de placer y bienestar. Desde el punto de vista de la salud, los objetivos de la práctica van a priorizar resultados cuantificables en términos de salud y objetivos menos cuantificables, como pueden ser las impresiones y las sensaciones de placer y bienestar.

## **Judo como una práctica deportiva saludable**

El judo, ya sea desde el punto de vista deportivo o tradicional, lo podemos plantear como una propuesta de actividad física para contribuir a fomentar la salud y el bienestar. Se puede considerar como una opción más al servicio del fomento de estilos de vida activos y por lo tanto como un recurso social para fomentar la práctica de ejercicio físico.

Con esta pretensión, el judo ha de adaptarse a las particularidades que presentan los diferentes grupos de población, lo que en su caso, implica liberarse tanto de las limitaciones que impone la competición como de las que impone la propia praxis de la lucha.

Cuando la competición y la lucha se convierten en el objetivo central de la práctica del judo, esta se orienta prioritaria-

mente hacia la adquisición de la capacidad de someter y controlar al adversario. Este hecho, a grandes rasgos, depende de las diferencias de fuerza y habilidad entre los judokas. Adquirir fuerza, y sobre todo adquirir la habilidad de someter al adversario en la lucha, exige someterse a grandes cargas de entrenamiento no exentas de riesgos para la salud. Cuando esta motivación primaria domina la práctica de la lucha, no sólo limitamos el acceso a ésta de grupos importantes de población sino que exponemos a los practicantes a un riesgo que es incompatible con la universalización del beneficio de la práctica.

Lamentablemente, éste es uno de los planteamientos dominantes en nuestra disciplina, al igual que en otras prácticas deportivas, este modelo de práctica regido directa o indirectamente por el rendimiento físico –focalizado en nuestro caso en la capacidad de aplicar las técnicas de lucha sobre el adversario en situación de máxima oposición– hace que un gran grupo de población no llegue ni a plantearse considerar el judo como uno más de entre los muchos recursos con los que ocupar el tiempo de ocio e incrementar sus niveles de actividad física.

Autores como R. Burger (1995), citado por M. Villamon *et al.* (1995), destacan el hecho de que el judo de competición sólo interesa a una minoría y que el mundo oficial del judo vive de espaldas a esta visión amplia y menos limitada de la práctica deportiva. De hecho, desde un análisis estricto, el judo de competición, cuyo único objetivo gira en torno al resultado, no tiene nada que ver con los presupuestos originales del judo de Kano, mucho más acordes con las interpretaciones actuales de la salud y el deporte.

Jigoro Kano, al igual que otros maestros orientales, fue capaz de transmutar la experiencia marcial hacia experiencias de "iluminación y de satisfacción social y espiritual". Entre sus méritos destaca la capacidad de interpretar educativamente el principio de la flexibilidad (*ju*) contenido en el jujutsu (Ratti y Westbrook, 1994; Villamon y Molina, 1996).

Kano modificó el Jujutsu para crear el Judo, e incluyó elementos provenientes de

las corrientes de pensamiento occidentales, para pulirlo desde el punto de vista educativo. Influenciado por los planteamientos del deporte moderno y de la gimnasia sueca de P. H. Ling –quien a su vez se inspiró en el pensamiento taoísta para desarrollar una gimnasia al servicio de la salud– enriqueció y reforzó los planteamientos iniciales del judo (M. Villamon y M. Brousse, 1999).

Villamon *et al.* (1995) comentan esta original y trascendente transformación que sufren las habilidades de la lucha en manos de Kano, ampliando las aportaciones sociales de la lucha mas allá de la exclusiva adquisición de habilidades de ataque y defensa:

*“Desde un punto de vista más restringido, el Judo tendría como objeto el estudio y la práctica del ataque y la defensa, sería un arte o una herramienta técnica (esta aplicación era la única estudiada anteriormente bajo el nombre de jujutsu). Pero Kano comprendió que el estudio del principio de la eficacia máxima, en toda su generalidad, era más importante que la simple práctica del jujutsu, porque la comprensión real de este principio nos permitiría no sólo aplicarlo a todos los aspectos de la vida, sino que nos ayudaría incluso en la mejora de las técnicas”* (M. Villamon *et al.*, 1995, p. 284).

Este principio, interpretado desde el punto de vista de la eficacia en la lucha consistía en adaptarse inteligentemente a la fuerza del adversario y utilizar ésta para controlarlo y vencerlo. Desde un punto de vista humanista el judo se constituía en el medio para estudiar el principio y adaptarlo a la vida. Kano sistematizó esta propuesta desde una perspectiva holística influido por las corrientes de pensamiento orientales y por los planteamientos occidentales que en la época se hacía de la educación física. El maestro en su tiempo ya nos propuso el estudio del principio como un medio para fomentar la salud y el bienestar individual y colectivo:

*“El principio del judo puede aplicarse a todos los campos de la actividad humana, a la mejora del cuerpo, usado para ser fuerte, sano y útil, es aquello que constituye la Educación Física. Puede pues ser aplicado al desarrollo de la fuerza moral e intelectual.*

*tual. Puede, del mismo modo, ser aplicado en la mejora del régimen de la alimentación, de la vestimenta, del hábitat, de la vida en sociedad, de los negocios, y a todo aquello que constituye el estudio y el entrenamiento referente a la forma de vivir. He dado a este principio, de una absoluta globalidad, el nombre de Judo”* (Kano, citado en Jazarin, 1974, p. 194).

El objetivo final del judo de Kano trasciende el componente agónico de la lucha y pasa por el desarrollo de un espíritu de respeto que facilite las relaciones y la cooperación entre los miembros de la sociedad con el objetivo de llegar a altos niveles de progreso y bienestar inculcando: “[...] en el alma del hombre un espíritu de respeto hacia todos los principios de la eficacia máxima, de prosperidad y bienestar mutuo llevándolos a la práctica. Este hombre, individual y colectivamente, puede alcanzar el estado más elevado y, al mismo tiempo, desarrollar su cuerpo y aprender el arte de ataque y defensa. Cuando considero al judo desde un ángulo dualista, “prosperidad y bienestar mutuos” lo hago como su fin último, y “el máximo de eficacia”, como el medio de alcanzar ese fin” (Jazarin, 1996, p. 94).

El judo de Kano comulga por lo tanto con los planteamientos más actuales y evolucionados de la educación física y el deporte y se nos presenta como una disciplina que encaja perfectamente en la filosofía del Deporte para Todos. No obstante, sería un error considerar el planteamiento de Kano como una propuesta cerrada que no admite aportaciones. De hecho, la educación física puede imprimir pequeñas transformaciones que facilite aún más la adaptación de esta disciplina de lucha a las necesidades actuales de la sociedad. De esta forma el judo no sólo se convierte en una práctica física más con la que combatir el sedentarismo, sino que nos puede ofrecer recursos con los que adaptarnos individual y colectivamente a la presión de la vida.

### ***Directrices generales del proceso de adaptación del judo***

Van Lierde (1988) –en el Segundo Seminario Andaluz sobre Deporte Municipal–

al abordar la filosofía y el futuro del Deporte para Todos y haciendo referencia al simbolismo implícito en el logotipo de la Federación Internacional del Deporte para Todos comenta:

*“Han visto Uds. Nuestro logotipo, es un prisma. Y saben Uds. que cuando la luz blanca atraviesa el prisma, adopta muchos colores. Así, en el concepto Deporte para Todos, el deporte sería la luz blanca, y cuando pasa por el prisma del contexto social, cultural, de las diferencias que hay entre nosotros, el resultado son las múltiples formas que puede adoptar el Deporte para Todos”* (Van Lierde, 1988, p. 2).

Al igual que el deporte en general, el judo, en particular, ha de descomponerse en sus diferentes formas de práctica para poder adaptarlo a las diferencias culturales, sociales y personales. El adquirir habilidad para ganar competiciones o controlar a los adversarios en la lucha no son más que unas de las posibles orientaciones que puede tomar este deporte.

Karlfried Dürckheim (1996) afirma que el hombre aprende a través del principio del rendimiento a satisfacer las necesidades que impone la naturaleza y la sociedad y expone que:

*“[...] ninguna crítica referida al mero “rendimiento” puede consistir en poner en cuestión el principio del rendimiento como tal o en reducir su importancia en la educación, el entrenamiento y la formación del hombre. Pero la condición para que el principio del rendimiento se mantenga provechoso y saludable consiste en que no se convierta en el principio único de la vida, estableciéndose de manera absoluta, sino que quede inmerso en el conjunto total de la vida humana”* (Dürckheim, 1996, p. 26).

En este sentido, la concepción del judo debería reflejar la calidad de las interacciones que el practicante establece con el proceso, desde aspectos que se relacionan con la salud. Estaría asociado entre otros al juego, la recuperación tras la jornada laboral, la distensión, el incremento de la actividad física, el contacto gratificante con otras personas, la ayuda a solventar los conflictos de la vida y las experiencias de placer y bienestar. Desde el

punto de vista social, el deporte y el judo adquieren valor en la medida en que son capaces de ayudar a las personas a relacionarse armónicamente consigo mismo y con su medio.

Un factor determinante, que condiciona las posibilidades de adaptación del judo, es la categorización y el control del riesgo. Existen a este respecto, consideraciones generales en relación a la prevención de las lesiones en la práctica deportiva, entre las que se encuentran factores como el adecuado acondicionamiento del practicante y la correcta progresión de los aprendizajes técnicos. En el caso de la práctica del judo –además de considerar estos y otros aspectos– el control del riesgo durante su práctica exige tener en cuenta los niveles de oposición y las caídas (Torres Casadó, 1997).

Es difícil determinar cual es el límite en que un sujeto pasa de un estilo de vida sedentario a un estilo de vida activo y establecer por lo tanto las cantidades mínimas de ejercicio en poblaciones tan variadas como las nuestras. Una práctica saludable no tiene por qué ser particularmente intensa, de hecho la extensión de pequeños incrementos de actividad entre las personas sedentarias pueden ser mucho más positivos, desde el punto de vista de la salud que conseguir incrementos de actividad en sujetos ya físicamente activos. En definitiva, lo interesante es ofrecer una práctica deportiva segura y atractiva que pueda contribuir a incrementar la práctica de actividad en la población.

En nuestro caso, y en relación al judo, –cuando planteamos su práctica desde la perspectiva de la salud– creemos necesario tener en cuenta una serie de premisas que van a fundamentar las adaptaciones del contenido y que pueden facilitar el acceso y la adherencia a la práctica:

- La carga de la sesión debería de poder ser controlada por el practicante con objeto de facilitar la adaptación y una temprana recuperación.
- El alumno no debería sentir dificultades cuando por las múltiples razones que surgen en el devenir de la vida se ve obligado a ausentarse de las clases du-

rante determinados períodos de tiempo. Tras su ausencia, el profesor y el grupo deberían tener la capacidad de integrarlo inmediatamente.

- La propuesta debería permitir combinar la práctica del judo con otro tipo de actividades en función de los gustos e inquietudes del alumno.
- El concepto de fidelidad y regularidad a una práctica es necesario e indispensable en el rendimiento deportivo pero no tienen por qué serlo en las propuestas orientadas a la salud en las que interesa sobretodo la fidelidad y la regularidad a la actividad física independientemente de la disciplina que se elija.
- Si el judo ha de contribuir en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludables, no sólo deberá adaptarse a los grupos de población, sino que también a los individuos en cuestión permitiendo que éstos autogestionen su práctica. Para ello ha de desplazar los objetivos centrados en el rendimiento de la lucha hacia otros relacionados con la participación. Ha de ser capaz de generar intereses entre sus practicantes que se orienten hacia el proceso y que se olviden o relativicen el resultado.
- Las situaciones de oposición incrementan en general el riesgo de lesión por lo que han de ser controladas en todos los casos –pero de forma muy especial– cuando los practicantes son adultos, tienen algún tipo de alteración o simplemente no tienen experiencias en ese tipo de prácticas.
- Las caídas, al igual que las situaciones de oposición pueden incrementar el riesgo de lesión durante la práctica.
- Las caídas pueden ser motivo de abandono, por lo desagradables que pueden resultar a determinadas personas, sobretodo cuando se dan en situación de oposición o cuando no se controlan adecuadamente.

### **Propuesta de organización del contenido para adaptar el judo a la población**

El judo ofrece al profesor y al practicante un amplio y variado número de contenidos que facilitan la tarea adaptativa. No obs-

tante como destacan Brousse y Villamon (1999, p. 139), para poder ofrecer a la sociedad una práctica adaptada “*hemos de apartarnos de muchos estereotipos que universalmente han sido aplicados en la práctica del judo*”, entre ellos, creemos que merece una mención especial el inmovilismo que aporta la mala interpretación de los elementos tradicionales.

Tratar irracionalmente los componentes tradicionales de una cultura diferente a la nuestra forman parte de los estereotipos que apuntan ambos autores y que en el peor de los casos podría ir en contra de la necesaria evolución del judo.

Kano hizo evolucionar el jujutsu seleccionando su contenido y aplicando sobre éste saberes provenientes de otras fuentes de conocimiento tanto orientales como occidentales. Lo sistematizó con un espíritu abierto y creativo y nos legó un sistema de lucha capaz de adaptarse a las necesidades de una época y una sociedad en concreto. En la actualidad, el judo puede y debe seguir evolucionando desde la perspectiva de la educación física para que la mayoría de la población pueda tener acceso a su práctica. Para ello es necesario abordarlo con un espíritu creativo –como lo hizo Kano en su tiempo– y abrirla a las aportaciones de una educación física que está en constante evolución.

En este trabajo nos proponemos ofrecer una organización y tratamiento de los contenidos del judo en esta línea, con objeto de facilitar la adaptación de la disciplina a los diferentes grupos de población, bajo directrices que responden a una propuesta de práctica saludable.

Los procedimientos de ejecución van a constituir el núcleo de nuestra propuesta ya que sólo a través de ellos podemos contribuir a la promoción del ejercicio físico entre la población y conseguir el efecto positivo que de ello se deriva.

El control de la oposición y la caída son los dos pilares sobre los que se fundamenta la gestión y la seguridad de la práctica del judo. En nuestro caso es muy importante controlar estos elementos para que el judo pueda llegar a todos los grupos de población como una experiencia que proporcione interacciones que sean:

- Positivas con los componentes de la CONDICIÓN FÍSICA.
- SEGURAS para el practicante.
- Capaces de proporcionar PLACER y BIENESTAR.

Con este fin hemos organizado los contenidos en tres bloques, que determinan el potencial de adaptación de la práctica, ofreciendo una visión panorámica de las diferentes posibilidades de selección y combinación (*Cuadro 1*). Los bloques de práctica en general van perdiendo potencial de adaptación en función de la existencia o no de oposición y de la pérdida del control sobre la caída.

No obstante, la caída y la oposición son dos factores de riesgo relativos. Por ejemplo, en el caso del judo infantil y juvenil, estos dos aspectos pierden relevancia como factores de riesgo, ya que las condiciones físicas y biológicas de los jóvenes en general les permite tolerar mejor la oposición y la caída, convirtiéndose estas experiencias en aspectos a educar dentro de un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo con el incremento de la edad –y de forma muy especial si no hay experiencia previa– se hace más difícil tolerar la caída y la oposición, incluso estando sometido a un correcto proceso de aprendizaje.

Los ejercicios del primer bloque de contenidos –el de las prácticas individuales– pueden adaptarse fácilmente a la totalidad de la población, ya que no tiene por qué haber contacto físico –y si se hacen caídas– se puede autocontrolar perfectamente la intensidad. En él se presentan una serie de habilidades que pueden estar relacionadas directa o indirectamente con la práctica del judo y que fomentan la salud desde el punto de vista físico y psíquico. En función de la cantidad y la calidad de la práctica se puede incidir sobre los componentes de la condición física adaptando la carga al practicante. Los ejercicios relacionados

■ **CUADRO 1.**  
*Grupos de contenidos organizados en función de las posibilidades de adaptación.*

PRÁCTICAS INDIVIDUALES	PRÁCTICAS SIN OPOSICIÓN DEL COMPAÑERO		PRÁCTICAS CON OPOSICIÓN	
	SIN CAÍDAS	CON CAÍDA NORMAL O SUAVIZADA	SIN CAÍDA	CON CAÍDA
<b>EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL ESTADO MENTAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ejercicios respiratorios</li> <li>■ Ejercicios de quietud y silencio</li> <li>■ Ejercicios de concentración mental</li> <li>■ Ejercicios de relajación</li> </ul>	<b>EJERCICIOS RELACIONADOS CON LA CONDICIÓN FÍSICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ejercicios de fuerza en pareja</li> <li>■ Ejercicios de flexibilidad y estiramientos en pareja</li> <li>■ Ejercicios de masaje corporal</li> </ul>	<b>SOTAI-RENSHU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo pie</li> <li>■ Técnicas de defensa personal</li> </ul> <b>UCHI-KOMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo pie + caída final</li> <li>■ Técnicas de defensa personal</li> </ul>	<b>SITUACIONES DE LUCHA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Luchas por sacar del espacio</li> <li>■ Luchas por levantar al adversario</li> </ul>	<b>KAKARI GEIKO</b>
<b>PRACTICAS RELACIONADAS CON LA CONDICIÓN FÍSICA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ejercicios de fuerza resistencia</li> <li>■ Ejercicios de resistencia aeróbica</li> <li>■ Ejercicios de flexibilidad y movilidad articular</li> </ul>	<b>SOTAI-RENSHU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo suelo</li> <li>■ Técnicas de judo pie</li> <li>■ Técnicas de defensa personal</li> </ul>	<b>YAKU-SOKU-GEIKO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo pie</li> </ul>	<b>RANDORI DE SUELO</b>	<b>RANDORI DE PIE</b>
<b>GIMNASIAS ORIENTALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ejercicios provenientes del Yoga, Tai Chi...</li> </ul>	<b>UCHI-KOMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo suelo</li> <li>■ Técnicas de judo pie</li> <li>■ Técnicas de defensa personal</li> </ul>	<b>NAGE KOMI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo pie</li> </ul>	<b>KAKARI GEIKO</b>	
<b>TANDOKU-RENSHU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Caídas</li> <li>■ Desplazamientos</li> <li>■ Atémis</li> <li>■ Técnicas de pie</li> <li>■ Técnicas de suelo</li> </ul>	<b>YAKU-SOKU-GEIKO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo suelo</li> <li>■ Técnicas de judo pie</li> </ul>	<b>KATAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nage no kata</li> <li>■ Kime no kata</li> <li>■ Kodokan goshin jutsu</li> <li>■ Itsutsu no kata</li> <li>■ Koshiki no kata</li> <li>■ Go no sen no kata</li> <li>■ Segunda parte de Seiryoku zenyo kokumin taiiku</li> </ul>	<b>RANDORI DE PIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Levantando al adversario</li> </ul>	
<b>KATAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Primera parte de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU</li> <li>■ GOSHIN HO TANDOKU DOSA</li> </ul>	<b>KAKARI GEIKO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Técnicas de judo suelo</li> </ul>			

con la respiración, la relajación y el control postural son muy saludables e interesantes y se pueden combinar perfectamente con el resto de situaciones. Este grupo ofrece al alumno toda una serie de habilidades, que podrá practicar en solitario sin necesidad de compañero ni instalación, y que pueden influir tanto en el desarrollo de condición física como en el de los aprendizajes técnicos.

En el segundo bloque los contenidos se dividen en dos grupos: los que no hay caídas y los que hay caídas. En el primer caso se consideran algunas prácticas que se relacionan fundamentalmente con la condición física, el judo en el suelo, la defensa personal y la ejecución de algunas katas en las que no hay proyección y se puede controlar perfectamente el contacto físico. En el segundo grupo, en el que hay caída, se consideran los mismos subgrupos de práctica excepto para las técnicas de suelo, y se añade el nage komi y algunas katas en las que hay proyección. El control de la caída va a depender del que proyecta y del proyectado y el proceso en su conjunto de las correctas intervenciones que haga el profesor. En el caso de que haya caída se da la opción de que se pueda suavizar ésta modificando la ejecución y seleccionando aquellas proyecciones que así lo permitan.

El tercer bloque está dominado por la oposición con o sin proyección. La oposición se puede plantear sin caídas permitiendo a los alumnos luchar prácticamente sin riesgo en el randori de suelo y en algunas situaciones de lucha controladas. La práctica de randori de pie exige un adecuado aprendizaje y un constante control del riesgo y está limitada a determinados grupos de población.

Además de considerar el control del riesgo en función de la oposición y la caída hay que tener en cuenta otros aspectos relacionados con la prevención de las lesiones y los accidentes durante la práctica, algunos son generales y otros más específicos que han sido considerados por autores como Feto (1994), Barrault, Brondani y Rousseau (1991) y Egoumenides (1989) entre otros, y que no procede abordar en este trabajo. No obstante, nos interesa destacar el hecho de que

una vez controlado el riesgo en la práctica del judo, seremos capaces de ofrecer un producto seguro con el que conseguir objetivos de salud, pero no hay que olvidar, que para que el judo sea practicado, es necesario que sea atractivo y que proporcione experiencias satisfactorias a nivel físico, psíquico y social. En este aspecto, es determinante el proceso didáctico y la capacidad del profesor para convertir una práctica segura en útil y atractiva, permitiendo que los practicantes interactúen con la actividad en la medida de sus intereses y posibilidades.

## Bibliografía

- Barrault, D.; Brondani, J. y Rousseau, D. (1991). *Médecine du Judo*. Masson: París.
- Devís, J. y Peiró C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-318). Alicante: Marfil.
- Dürckheim, K. (1996). *El rendimiento deportivo y la madurez humana*. Bilbao: Mensajero.
- Egoumenides, M. (1989). *Traumatologie des Sports de Combat. Conduite à tenir sur le terrain*. Montpellier: Sauramps.
- Feto, J. F. (1994). *Judo and Karate-do. Sports Injuries. Mechanisms. Prevention. Treatment*. EUA: Williams & Wilkins.
- García, G; Lucas de Dios, J.M.; Cabellos, B. y Rodríguez, I. (1991). *Tratados Hipocráticos III*. Madrid: Gredos.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Hunter, D. (1985). *Enfermedades Laborales*. Barcelona: SIMS.
- Jazarin, J. L. (1974). *Le Judo, école de vie*. Paris: Le Papillon.
- (1996). *El espíritu del judo*. Madrid: Eyras.
- Marqués, F. (2001). Marco teórico de la promoción y la educación para la salud. En VV.AA., *Promoción y educación para la salud*. (pp. 19-41). Lleida: Milenio.
- Mendoza, R.(2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En VV.AA., *Educación Física y Salud* (pp. 765-789). Jerez: Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física.
- Piernavieja, M. (1970). Introducción a Mercuriel, De Arte Gimnástica. En Cítius Altius Fortius tomo XI/XII, v-XLII. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.
- Ratti, O. y Westbrook, A. (1994). *Los secretos del Samurai. Las artes marciales en el Japón Feudal*. Madrid: Alianza Deporte.
- Remans, A. (1992). Informe sobre las campañas de Deporte para Todos en Europa y en el Mundo. En VV.AA., *Congreso Mundial de Deporte para Todos*. Málaga.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tomas, Ll. (1956). La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud. En J. R. Serra, *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 9-22). Barcelona: Paidotribo.
- Torres Casadó, G. (1997). La caída en el randori de pie: factores de riesgo. En VV.AA., *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte* (pp. 157-166). Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.
- Van Lierde, A. (1988). Filosofía y futuro del Deporte para Todos. En VV.AA., *II Seminario andaluz sobre Deporte Municipal*. Cádiz: Junta de Andalucía.
- Villamon, M.; Molina, J. P. (1996). *Zen y judo*, comunicación presentada al XXXIII Congreso de Filósofos Jóvenes Oriente y Occidente. Valencia.
- Villamon, M., Carratalá; V. y Pablos, C. (1995). Judo tradicional, judo rendimiento y judo para todos: tres orientaciones. En VV.AA., *Àmbits específics dels esports i l'educació física* (pp. 283-292). Lleida: INEFC.
- Villamon, M.; Brousse, M. (1999). Evolución del judo. En M. Villamon, *Introducción al judo* (pp. 103-139). Barcelona: Hispano Europea.
- (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. En J. Ll. Castarlenas y J. P. Molina (coords.), *El judo en la educación física escolar* (pp. 11-28). Barcelona: Hispano Europea.