

Núm. Orden: 0149

Título: EL MIEDO EN EL JUDO: LA CAÍDA.

Autor/es: Alfonso Gutiérrez Santiago*
Marta Zubiaur González**

Institución: *Universidad de Vigo (Facultad de Educación- Licenciatura en Ciencias de Actividad Física y del Deporte de Pontevedra, AVDA. Buenos Aires S/N C.P.36002 PONTEVEDRA, Tel: 986801700, ags@uvigo.es)
**Universidad de León (I.C.A.F.D.) C/ Campus de Vegazana s/n, C.P 24071, Tel:987 875794, email inemzg@unileon.es

RESUMEN.

El miedo juega un papel muy importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por eso ha sido objeto de estudio en la mayoría de las modalidades deportivas. La doctrina del Judo simplemente se ha preocupado de realizar un análisis de los distintos tipos de caídas; sin hacer mención a otro tipo de miedos que se dan frecuentemente en el Judo, y que posiblemente, muchos de ellos, sean el origen del miedo a la caída.

Por ello, el objetivo de esta comunicación es analizar los miedos más comunes que podemos encontrarnos en el ámbito del Judo, para posteriormente proponer una serie de actuaciones con el fin de evitar conseguir su aparición-desaparición.

Para ello, hemos realizado una revisión bibliográfica bastante exhaustiva sobre trabajos, tanto teóricos como experimentales, en los que se trataban aspectos como: miedo, judo, aprendizaje motor, iniciación deportiva, etc.

Palabras clave: Miedo, Caída. Judo.

CAUSAS DEL MIEDO EN EL ÁMBITO DEL JUDO.

En el mundo del judo son múltiples las causas que pueden producir sentimientos de miedo, pero ello no impide que los podamos agrupar en dos bloques claramente diferenciados como son: los miedos producidos por una inseguridad física y los miedos producidos por amenazas psicológicas.

a) MIEDOS POR INSEGURIDAD FÍSICA

MIEDO A LESIONARSE / HACERSE DAÑO

El judoka puede sentir *miedo a lesionarse*, lo cual es bastante común ante tareas de difícil ejecución o que suponen un alto riesgo. Normalmente se produce una anticipación mental, es decir, se piensa que pueda suceder tal acontecimiento antes de que se produzca. Por lo tanto, el sólo hecho de pensar en algo así produce miedo. Normalmente este miedo es mayor cuando hemos padecido anteriormente una lesión. Pero también puede padecerse dicho miedo cuando no se ha tenido anteriormente lesión alguna, posiblemente debido a los comentarios de los compañeros y la influencia de los mismos sobre el judoka.

Esta situación es problemática porque dicho miedo conduce a un estado de inseguridad en las acciones del judoka. Normalmente se producen tensiones musculares innecesarias que impiden que realicemos las distintas acciones, y por lo tanto, ni progresaremos nosotros ni progresará nuestro compañero (no habrá Zita-Koei). Toda esta situación nos llevará, probablemente, a cometer muchos errores, lo cual acentuará la probabilidad de que ocurra una lesión real.

Con todo esto, queremos decir que podría llegarse a la creación de un círculo vicioso que es necesario romper cuanto antes mejor.

Este círculo vicioso sería el siguiente: Miedo a la lesión - Inseguridad en los movimientos - Rendimientos equivocados o movimientos erróneos - Lesiones reales - Más miedo a las lesiones - ...

Este círculo vicioso, si no se corta al principio, es muy difícil escapar de él, y si no podemos escapar del mismo es fácil que se produzca el abandono de la práctica deportiva por parte del judoka.

El judoka también puede tener *miedo al dolor*, el cual va asociado a la lesión cuando se produce, pero también hay situaciones que producen dolor sin suponer obligatoriamente la presencia de una lesión; ello es debido a que el dolor no es igual en todas las personas: el dolor que experimenta una persona es diferente al

que experimenta otra. Y esto es así porque cada sujeto posee su propia personalidad, y también por razones culturales, por la situación ambiental, etc. Incluso una misma persona no siente siempre el mismo dolor ante la caída. Pero eso sí, a mayor dolor mayor miedo.

b) MIEDOS ANTE AMENAZAS PSICOLÓGICAS

MIEDO AL FRACASO

Pueden darse dos situaciones diferentes:

- **Miedo a realizar una mala ejecución:** lo cual supone un *fracaso en su rendimiento*, ya sea debido a que esté mal preparado o que no confíe en sus posibilidades-su capacidad, o debido a que crea no estar a la altura de las expectativas depositadas en él.
- También puede ocurrir que lo que realmente teme son las posibles *consecuencias del fracaso*, es decir: siente miedo a las posibles descalificaciones que le puedan hacer sus compañeros, siente miedo de las posibles recriminaciones-castigos que le pueda hacer su maestro-profesor-padre, siente miedo de las posibles pérdidas económicas (en caso de que las hubiera), que te echen del equipo, etc.

MIEDO AL RÍDÍCULO

El judoka también puede *sentir miedo al ridículo*. Este miedo al ridículo es tanto ante la mirada de los espectadores en una competición, como ante la mirada de los compañeros y el entrenador en el tatami.

En este miedo podemos observar una serie de *diferencias*:

- El miedo a hacer el ridículo ante la mirada de los espectadores en una competición de judo es diferente al que se pueda producir en un deporte colectivo. Esto es así porque en el judo la derrota recae sobre una sola persona, teniendo que asumirla el sólo. En cambio en los deportes colectivos se produce una derrota diluida de tal forma que no recae en una sola persona, sino que es compartida por todos los miembros del equipo, lo cual supondrá que sea mejor asimilada psicológicamente. Pero además, también se producen diferencias significativas dentro del grupo de deportes individuales ya que no es lo mismo perder en un deporte de lucha que perder por ejemplo en tenis, ya que en los deportes de lucha el competidor no solamente va a tener el sentimiento de haber perdido, sino que también tendrá el sentimiento de haber recibido una “paliza”, cosa fácilmente deducible debido a las propias características que poseen los deportes de lucha. Además, los espectadores también van a percibir estos sentimientos. Con lo cual el miedo al ridículo será mayor.
- En cuanto al miedo a hacer el ridículo ante la mirada de los compañeros, el profesor, los padres el sentimiento del judoka es distinto. Ahora estamos ante el MIEDO A SER EVALUADO NEGATIVAMENTE.

Estos miedos al ridículo son importantes, pero también son diferentes, la mayor importancia de uno u otro dependerá de la personalidad del judoka.

MIEDO A LO NOVEDOSO / DESCONOCIDO

- Por un lado se puede tener *miedo a los extraños*
- Y por otro lado, *a las técnicas novedosas*

En cuanto al *miedo a los extraños* tenemos que decir que es una circunstancia que se da en el judo. Un ejemplo de ello es cuando llega al gimnasio un judoka nuevo de alta graduación. Todos tienen ganas de hacer judo con él (o también se puede producir lo contrario, tener una gran reticencia a realizar judo con él) para ver quién es mejor, pero a la vez hay un cierto miedo a sufrir una caída dolorosa, debido a que no conocen nada de él. Este miedo desaparecerá con la repetición, ya que se produce una familiarización con este estímulo novedoso (un extraño) y por consiguiente una habituación.

El judoka también puede tener *miedo a determinados movimientos*, ya sea porque ha tenido experiencias anteriores negativas con una técnica, o ya sea por el miedo que le produce lo desconocido, aprender una nueva técnica. Pero en ambos casos, como se puede intuir, existe una interrelación y deben asociarse al miedo a la posterior caída que produce ese movimiento.

En el primero de los casos, judoka que tiene miedo a una determinada técnica como por ejemplo podría ser Ura-Nague, puede ser debido a que ha tenido una experiencia anterior negativa en la cual se produjo un dolor o incluso una lesión, o también puede ser debido a experiencias negativas vividas anteriormente por otra persona, produciéndose lo que Echuburúa (1993) denomina *contagio emocional* experimentado por otras

personas. No es la primera vez que un judoka se hace daño como consecuencia de una mala caída, suponiendo esto un miedo a la misma. Y a raíz de esto, se produce un **contagio del miedo** experimentado por este sujeto, de tal forma que sus compañeros también sienten este miedo.

Y en el segundo de los casos, judoka que tiene miedo al aprendizaje de una nueva técnica como por ejemplo podría ser Tawara-Gaeshi, siente miedo por la incertidumbre que le crea el hecho de no conocer esta técnica, es decir, el judoka no sabe si la caída de esta técnica será dura o no; y esto le produce una incertidumbre que le crea un miedo momentáneo. Este miedo desaparece en el momento que comprueba que dicha técnica no representa una caída dolorosa.

En ambos casos lo ideal es que el judoka hubiera seguido o siga una adecuada progresión metodológica del aprendizaje de la caída, para que de este modo no se hubieran producido esas malas experiencias anteriores, y por lo tanto no tengan cabida ninguno de los casos, porque ya no tendrían un fundamento donde sustentarse.

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS Y ANSIEDADES EN EL APRENDIZAJE.

Como señala Thomas (1982), el miedo es una emoción que aparece muy frecuentemente en el aprendizaje motor, y es el profesor o entrenador el que debe de llevar a cabo una serie de actividades para que el alumno aprenda a controlarlo y que la emoción no le desborde. Es importante no llegar a situaciones peores y abordar el miedo desde el principio, para que no provoque situaciones de ansiedad, estrés o incluso fobias a determinadas situaciones. A continuación vamos a proponer una serie de técnicas o recomendaciones para intentar conseguir que el miedo no pase de ahí.

En el caso de **miedo físico**, habrá que analizar cuál es la causa del peligro real y subjetivo, como recomienda Sánchez Bañuelos, y **prestar las ayudas necesarias para dar seguridad al niño** y no tema a hacerse daño:

- Facilitando el entorno para que sea más seguro, como por ejemplo, garantizar un número máximo de alumnos por cada x colchonetas, de tal forma que no se produzca una masificación en el tatami.
- Prestando ayudas y aconsejando convenientemente, de tal forma que hagamos hincapié en la importancia que tiene el hiki-te como brazo que controla la caída de uke.
- Facilitando una adaptación progresiva a la situación y Planificando una progresión en el aprendizaje.
- Intentando familiarizar al niño con las sensaciones básicas de las que depende la seguridad.

Es importante poner todos los medios para evitar que haya lesiones que podrían aumentar el miedo existente o provocar nuevos miedos en el futuro.

A la hora de enseñar las distintas técnicas es importante ofrecer la máxima **seguridad**, de tal forma que el judoka adquiera confianza. Una forma de ofrecer esta **confianza** o seguridad es mediante la realización práctica por parte del profesor después de la explicación (aunque hemos de tener en cuenta que en judo se dan simultáneamente la explicación práctica y teórica de la técnica). Otra forma de ofrecer confianza a los alumnos es mediante la ejecución de la técnica por parte de un alumno. Si el resto de alumnos observan que un compañero suyo puede realizar dicha acción, ellos también se verán capacitados para la misma.

Esto nos lo corrobora Mariano y Cabello (1994), haciendo referencia a Piaget: "Piaget decía que las respuestas que provienen de los iguales se interiorizan con más fuerza en el niño... Con este sistema los niños pueden superar esa situación vivida como una amenaza, al desvelar la incertidumbre (aquí no pasa nada) y al dotárseles de instrumentos para evitar el desamparo (raciocinio)".

Lo mismo ocurre con la caída; si los alumnos observan que un compañero suyo cae sin hacerse daño, esto les dará una mayor confianza. Pero esto puede convertirse en un "arma de doble filo", ya que si este alumno se hiciese daño, se podría crear un miedo generalizado en la clase hacia la técnica que ha provocado el daño (*contagio emocional*). Por eso, el profesor debe estar seguro y confiar en el alumno al cual recurra.

Una de las técnicas más utilizadas es la del **modelado**. El aprendizaje observacional, no sólo es eficaz para mejorar el aprendizaje de una habilidad motriz, sino que además tiene el potencial de influir en variables psicológicas como la autoconfianza, el miedo o ansiedad.

Es importante mencionar que investigaciones como las de Escartí y cols. (citado por Balaguer y cols., 1995) y Guzmán y cols. (1995) demuestran que la percepción de auto-eficacia aumenta cuando el modelo

observado es similar en cuanto a edad, sexo, nivel de práctica, etc. De esta manera, el modelado se nos muestra como una técnica útil en el campo del miedo en el aprendizaje motor.

Otra técnica que se ha utilizado, sobre todo con los más pequeños, es **el juego**, el plantear los nuevos aprendizajes en una situación de juego. Se ha probado (Aznar y cols. 1995) que en un clima de diversión el niño se atreve más fácilmente con tareas más arriesgadas y difíciles y que la presión social disminuye, por lo que el miedo a fallar o a ser criticado es menor.

En esta misma línea, **las actividades cooperativas** podrían ser de gran utilidad, sobre todo durante la adolescencia. En este tipo de aprendizajes se evitan las situaciones competitivas, pues lo que interesa es una meta común, que deben conseguir coordinando las acciones de cada uno de los participantes. Esto permite que los menos competentes tengan tareas que cumplir, que se valore el esfuerzo, que no se teman los fracasos, y que disminuya la presión emocional que puede generar los temores antes indicados (Ruiz, 2000, Gutiérrez y Zubiaur, 2001).

La actitud del profesor.

Es importante que el profesor, aparte de poner en práctica los aspectos metodológicos antes comentados, adopte una serie de medidas relacionadas con su actitud en las clases:

- Procurar crear un clima motivacional en la clase orientado hacia la tarea; esto es, valorando el esfuerzo por encima de los resultados obtenidos; evitando las comparaciones entre alumnos, valorando las mejoras individuales; permitiendo la práctica suficiente a todos los alumnos.
- Los feedbacks emitidos por el profesor también pueden aumentar la percepción de auto-eficacia de los alumnos. Se deben proporcionar feedbacks positivos de las ejecuciones, hacer hincapié en lo que se hace bien, corrigiendo los errores de forma positiva y animando para perder el miedo a equivocarse (Boixados y cols, 1998, Roberts, 1991).
- Evitar los castigos cuando se cometen errores. Los castigos pueden provocar miedo a fallar y rechazo a la actividad. Siempre se aprende mejor con refuerzos y se consiguen estados emocionales más positivos.

¿Cómo quitaremos el miedo a las caídas a nuestro judoka?

La metodología que tendremos que utilizar para que el judoka pierda miedo a la caída, es la misma que se debería haber realizado para el aprendizaje. Y esta metodología es la que a todos nos han enseñado, la de utilizar las caídas de una forma progresiva y lenta, de tal forma que incorporamos a nuestro judoka poco a poco a la situación atemorizante.

Si esta metodología se utiliza bien desde el principio, el judoka no tendrá miedo posteriormente a caer.

Esta **progresión metodológica** deberá consistir en lo siguiente (Torres, 1990):

- Primeramente el judoka realizará caídas individuales voluntarias
- Más tarde, caídas provocadas por un compañero con consentimiento del otro.
- Y por último, caídas provocadas por el adversario sin consentimiento del otro.

Desde otro punto de vista, la **progresión metodológica** deberá consistir en empezar siempre de lo más bajo (el suelo) a lo más alto (estar de pie). Para no extender demasiado esta comunicación pondremos solamente un ejemplo de todas las caídas utilizadas en el judo.

Por ejemplo en la caída hacia atrás (Ushiro-Ukemi), una posible progresión metodológica adecuada será la siguiente:

1. Tumbado boca arriba golpear el tatami con los brazos extendidos y manteniendo la barbilla pegada al pecho.
2. Sentado. Rodar sobre la espalda sin golpear en el tatami.
3. Sentado. Rodar sobre la espalda y golpear en el tatami.
4. Cuclillas.
5. De pie.
6. En desplazamiento lento.
7. Con obstáculo en nuestra espalda a la altura de los tobillos.
8. En desplazamiento rápido (hasta aquí todas las caídas son individuales voluntarias)
9. Seguir la misma progresión desde "de pie" hasta "en desplazamiento rápido" pero ahora provocando la caída un compañero con consentimiento del otro.

Antes de empezar las caídas provocadas por el adversario sin consentimiento del otro, es importante no olvidarse, dentro de las caídas provocadas por un compañero con consentimiento del otro, de las caídas que implican una fase de vuelo, es decir, de las caídas en las que Uke pierde el contacto de los pies con el suelo (como ocurre con la mayoría de las proyecciones). La mayoría de las veces, las caídas provocadas por un compañero con consentimiento del otro, se limitan a realizarse con los pies siempre en contacto con el suelo, mediante empujones, tracciones, etc. Si no realizamos las caídas con fase de vuelo (sin contacto de los pies), estaremos pasando bruscamente a las caídas provocadas por el adversario sin el consentimiento del otro.

Estas consideraciones habrá que tenerlas en cuenta para todos los tipos de caídas, y en todas ellas tendremos que seguir una progresión lenta, correcta y racional; de esta forma conseguiremos que nuestro judoka pierda el miedo a la caída progresivamente y poco a poco, y habremos conseguido nuestro objetivo.

CONCLUSIONES.

- Los miedos más comunes que podemos encontrarnos en el ámbito del Judo son: miedo a lesionarse, a hacerse daño, al fracaso (debido al miedo a realizar una mala ejecución o debido a sus posibles consecuencias), al ridículo, a ser evaluado negativamente, a lo novedoso/desconocido, a determinados movimientos.
- Son varias las posibles actuaciones para perder el miedo a la caída: prestar las ayudas necesarias para dar seguridad al niño, modelado, juego, actividades cooperativas, la actitud del profesor, y sobre todo el empleo de una progresión metodológica adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la caída.

BIBLIOGRAFÍA.

- BALAGUER, I., ESCARTÍ, A. y VILLAMARÍN, F. Auto-eficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol. 48, Nº 1, 139-159. 1995.
- BOIXADÓS, M., VALIENTE, L., MIMBRERO, J., TORREGOSA, M. y CRUZ, J. Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 7, Nº 2, 295-310. 1998.
- ECHUBURÚA ODRIOZOLA, E. *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide. 1993.
- GUTIÉRREZ, A. y ZUBIAUR, M. Una propuesta de metodología cooperativa en la enseñanza de las caídas: el judo. En: *La enseñanza de la educación física y el deporte escolar (Actas del IV Congreso Internacional)*. Ed. A.D.E.F. Cantabria (Asociación de Docentes de Educación Física. Cantabria). 2001.
- GUZMAN, J.F., ESCARTÍ, A. y CERVELLÓ, E. Influencia del género y del modelado en la auto-eficacia respecto a una tarea motriz. En: V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia, 22-24 de marzo. 1995.
- KANO, J. *Judo Kodokan*. Madrid: Eyras. 1989.
- MARIANO ROMERO, F.J. y CABELLO OLIVERO, M.^a del A. El miedo. *Cuadernos de pedagogía*, 226, 40-43. 1994.
- ROBERTS, G.C. *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. Desclée de Brouwer, Bilbao. 1995.
- RUIZ, L.M. Aprender a ser incompetente en Educación Física: un enfoque psicosocial. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 60, 20-25. 2000
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Ed. Gymnos. Madrid. 1989.
- THOMAS, A. *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder. 1982.
- TORRES CASADO, G. *1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha*. Barcelona: Paidotribo. 1990.
- UZAWA, T. *Pedagogía del judo*. Valladolid: Miñón. 1981.