

El Judo como tratamiento en jóvenes con trastornos mentales.



Alumna: Beatriz Belda Beneyto

Profesor: Pablo Zarco

Curso: 2ºGCAFD

Asignatura: Deporte Individuales I (Judo)

¿Qué es el Judo?

El Judo es una disciplina deportiva, en la cual el practicante está sometido a una práctica constante y rigurosa para fortalecer los músculos, mejorar los movimientos y mantener una sana disposición mental.

Es un arte marcial, empleado como medio eficaz de defensa y ataque, en cuyo arte se desencadena una jerarquía, la cual debe ser respetada.

Por lo tanto, el Judo puede ser considerado como un deporte, un arte marcial, un medio de defensa personal, una actividad social, etc. Es decir, una base que nos permite obtener una forma de vida.

A black and white portrait of Jigoro Kano, the founder of Judo. He is an elderly man with a mustache, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a dark tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a plain, light color.

¿Fundador del Judo?

El Judo es un término japonés que significa “camino a la flexibilidad”.

El Judo fue creado por el doctor Jigoro Kano a fines del siglo XIX, el cual convino las técnicas del jujitsu para crear la nueva disciplina.

Kano tenía tan solo veinte años cuando fundó la primera escuela de Judo en 1882, en Shitaya.

Estableció el Judo como un entrenamiento mental y físico, para conseguir que la mente y el cuerpo estén en armonía y equilibrio.

EVOLUCION DEL JUDO

En 1890, el Judo ya estaba asentado en Japón y se hizo rápidamente popular.

Las Autoridades Educativas de Japón lo adoptaron como deporte oficial y la policía lo incluyó en sus programas de entrenamiento.

En 1918 se estableció el primer Club de Judo en Europa. Fue el Budokway, en Londres, fundado por Gunji Kozumi (1885-1965).

En 1930 se celebraron los primeros campeonatos en Japón y a comienzo de la II Guerra Mundial se consolidó como deporte nacional.

En 1951 se fundó la primera Federación Internacional de Judo.

En 1964 es considerado el Judo como deporte olímpico, en los Juegos Olímpicos en Tokio.

En 1980 se iniciaron las competiciones femeninas.

En 1988, en los JJOO de Seúl se introdujeron pruebas de demostración femeninas y se convirtió en deporte oficial en 1992.

En dicho trabajo, voy a hacer referencia a una investigación que me ha resultado muy interesante, la cual fue realizada en el hospital de día de Madrid, con adolescentes que están recibiendo tratamiento por inicio de trastornos mentales.

Se centra en examinar los componentes terapéuticos y rehabilitadores del Judo.

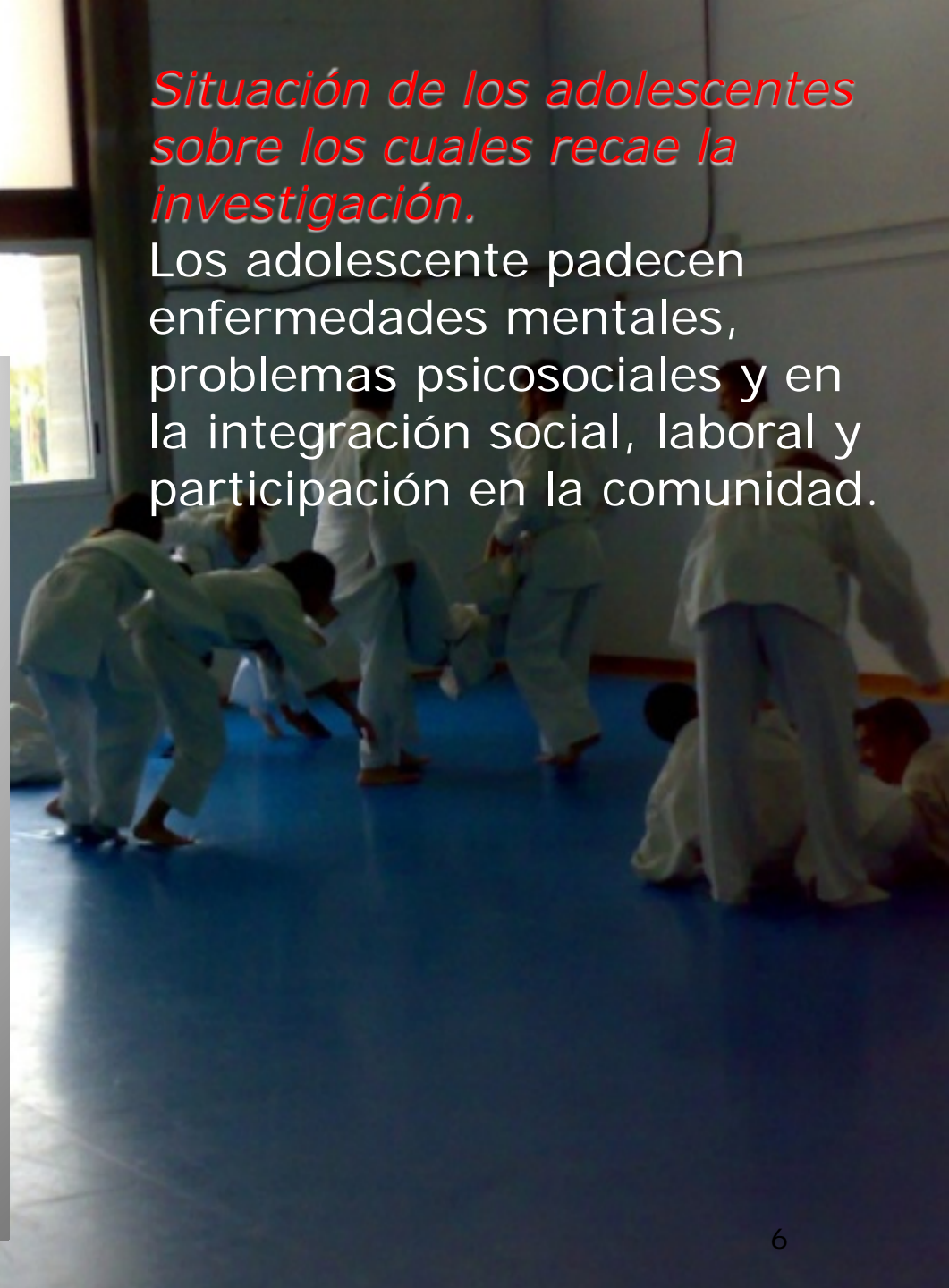


Finalidad del empleo del Judo.

Descubrir capacidades propias y motivaciones, recuperar aficiones, potenciar relaciones sociales, fomentar la integración social dentro de la comunidad, disminuir el riesgo de marginalidad, crear un espacio de intercambio de experiencias, aumentar la autoestima y permitir disfrutar de la consecución de logros personales.

Situación de los adolescentes sobre los cuales recae la investigación.

Los adolescente padecen enfermedades mentales, problemas psicosociales y en la integración social, laboral y participación en la comunidad.



OBJETIVOS TERAPEUTICOS DEL JUDO:

- 1 .El deporte es una herramienta que puede utilizarse en todas las áreas de atención ya sea en la prevención, rehabilitación y en el mantenimiento.
- 2 .Ofrecerles un lugar donde se le tiene en cuenta como persona, ayudándole a tomar responsabilidades en su tratamiento y en su vida.
- 3 .Acompañarles en su proceso de recuperación centrado en la motivación y su propia subjetividad.
- 4 .Crear un deseo de cambio, necesario en cualquier proceso de rehabilitación.
- 5 .Ayudar a tomar sus propias decisiones.

OBJETIVOS DE REHABILITACIÓN DEL JUDO:

- 1 .Dirigida a mejorar su desempeño ocupacional y a realizar una inserción en recursos normalizados de formación, trabajo u ocio.
- 2 .Búsqueda de recursos normalizados.
- 3 .Intervención sobre el entorno, ofreciendo ambientes estimulantes y normales para sus edades y situaciones sociales, laborales y personales.

Las conclusiones que se pueden sacar cuando tratamos el Judo como método de rehabilitación es:

1 .Que se trata de un deporte en cuyas raíces predominan aspectos o cualidades imprescindibles para la mejora social, laboral o personal de cualquier persona:

JU: suavidad, flexibilidad o forma de ceder.

DO: camino o principio.

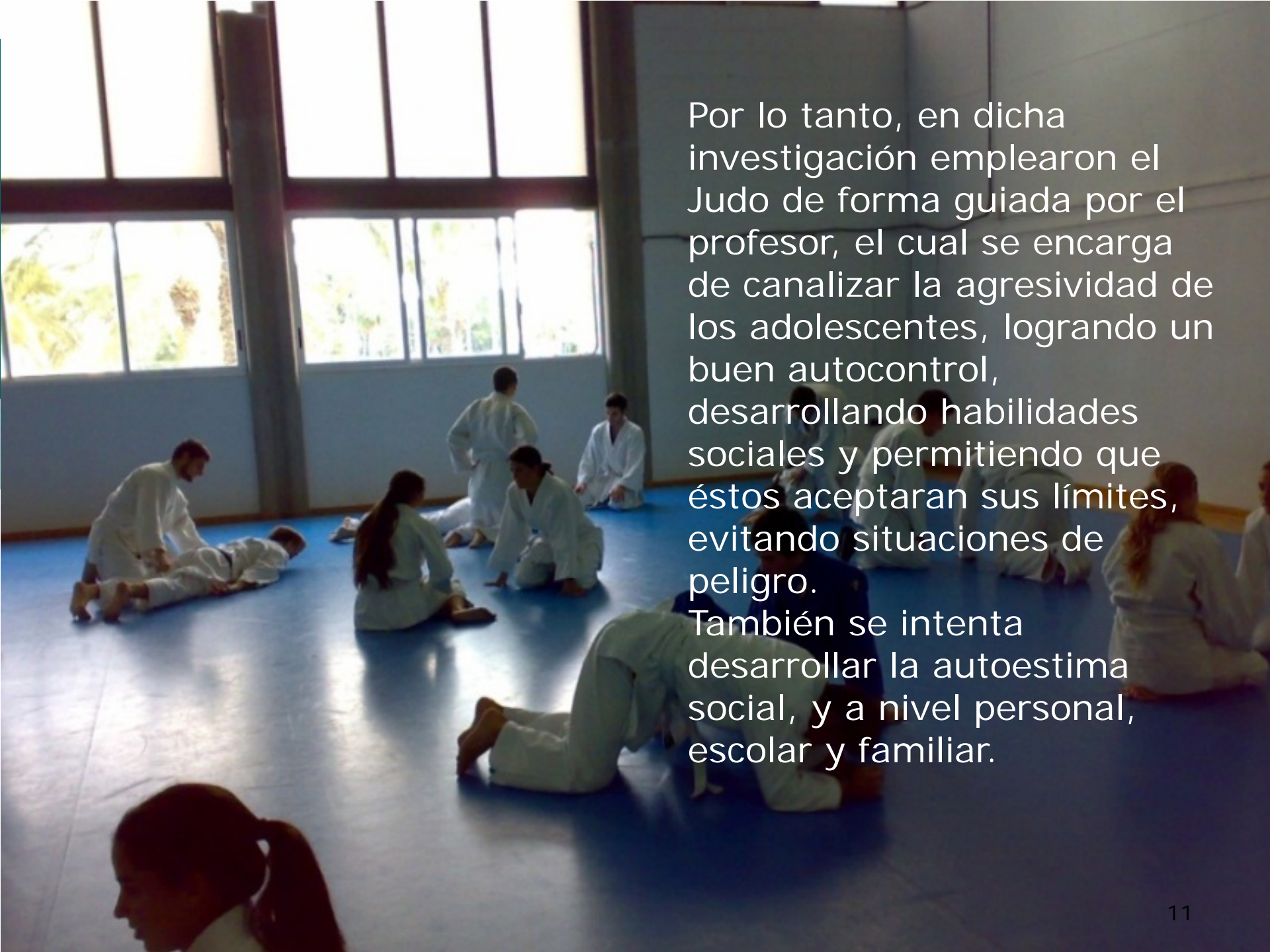
JUDO: camino de la suavidad en contra de lo que generalmente se piensa o podría parecer al ser un deporte de combate.

2 . A nivel social, se piensa que el introducir el Judo como método de rehabilitación o terapéutico puede perjudicar el estado psicológico del enfermo aumentando la agresividad, pero esto no es cierto y para ello se ha de cuestionar y tener claro el concepto de Judo como deporte, diferenciando los términos de **agresividad y violencia**.

Violento: se considera todo deporte que en su práctica requiera de actos físicos realizados con violencia, por ejemplo: golpear un balón, golpear una pelota con una raqueta, forzar el cuerpo para dar un salto con pértiga, siendo esta una característica del deporte en sí misma. Entonces el Judo, como deporte, es un deporte violento tanto como el fútbol, el baloncesto, boxeo o rugby.

Otra cosa distinta es analizar si es un deporte agresivo, esto hace referencia a una voluntad de dañar al oponente.

El Judo no es un deporte agresivo ya que la intención no es dañar al adversario, sino inmovilizarlo o proyectarlo de manera armónica para evitar lesiones.

A group of people, including adults and children, are practicing Judo in a large, bright room with blue mats. They are wearing white uniforms. Some are sitting on the floor, while others are in various Judo positions. Large windows in the background let in natural light.

Por lo tanto, en dicha investigación emplearon el Judo de forma guiada por el profesor, el cual se encarga de canalizar la agresividad de los adolescentes, logrando un buen autocontrol, desarrollando habilidades sociales y permitiendo que éstos aceptaran sus límites, evitando situaciones de peligro.

También se intenta desarrollar la autoestima social, y a nivel personal, escolar y familiar.

El Judo se caracteriza por tener un conjunto de normas:



Las normas son:

1. De respeto: importante mantener un gran respeto al ser un deporte de contacto.

2. De educación: nos hará mejor nuestra educación a través, por ejemplo, de los saludos.

3. De compañerismo: el Judo es un deporte, en el cual destaca el compañerismo ya que siempre se realizan las prácticas junto a los compañeros y con ayuda de éstos, mejorando la relación social y grupal y evitando rechazos.

4. De colaboración: implica la tolerancia hacia el compañero para que realice sus practicas y mejorar así el aprendizaje.

5. De higiene: es importante mantener la zona de ejecución (tatami) limpio, del mismo modo que la higiene corporal o de los Kimonos.



Explicación de la ejecución práctica de la investigación:

Fue realizada en un tatami, una vez por semana durante dos horas en el polideportivo del barrio del Pilar. El grupo estaba formado por pacientes del hospital de día de Madrid de edades entre los 16 y 30 años.

Las clases eran dirigidas por el entrenador nacional D. Florencio Velasco (cinturón blanco y rojo, 6º dan de Judo).

Papel del docente:

1. Como un miembro más del grupo. Observando el comportamiento de los pacientes y para prevenir posibles complicaciones.

2. Apoyo a aquellos usuarios que necesitan una mayor atención por la sintomatología que presentan.

La actividad era realizada de la manera más normalizada posible. Cuando adquirirían los conocimientos necesarios para poder pasar de nivel y cambiar de cinturón se les realizaba un examen que constaba de: fundamentos de judo, técnicas de Judo pie y Judo suelo. Seguidamente se les daba el certificado por la federación madrileña de Judo tras el pase de grado.

Las clases se basaban en los siguientes pasos:

1. Saludo al tatami y saludo al profesor para comenzar la sesión.
2. Calentamiento general de 10 minutos.
3. Juego grupal como calentamiento más específico, el juego cambia en función de los objetivos establecidos y también para evitar situaciones repetitivas.
4. Ukemis.
5. Judo técnico de suelo y pie.
6. Juegos grupales como despedida.
7. Saludo al finalizar la clase.
8. Vestuarios para ducharse y cambiarse.

Resultados y conclusiones.

Los datos que se han adjuntados vienen dados mediante el empleo de la técnica de la observación. Se observó: una disminución de la agresividad en el entorno más cercano (colegio, casa), menos rechazo al contacto directo, mayor interés, mayor evolución en el aprendizaje.

BIENESTAR

La mayoría retomaron las actividades que anteriormente habían abandonado mostrando mayor seguridad en sí mismo.

Aparecen fuertes lazos sociales en la manera de trato que tienen y empiezan a preocuparse más por los demás, tanto fuera como dentro del tatami.

Por lo tanto, como conclusiones:

1. Se puede tratar el Judo dentro del campo de la salud mental.
2. No hay riesgo de que aparezca agresividad en la persona tras practicarlo.
3. Es importante saber qué se quiere potenciar y cómo lo vamos a hacer.
4. ¿Qué es el Judo en la salud mental?: amistad, respeto, autocontrol, autoestima y cooperación.

El Judo como método de rehabilitación.

- *Bibliografía:*
- Imágenes en www.google.es
- Imágenes de los alumnos de 2ºGCAFD, UA, 2011/2012.

El Judo como método de rehabilitación.

○ Información:

http://www.terapiaocupacional.com/articulos/Judo_Alberto_sanchez_terapia_ocupacional_enero2011.pdf

<http://blogs.ua.es/checa/files/2007/12/historiajudo.pdf>

<http://www.ucv.ve/navegacion-horizontal/areas/areagenerales/vida-en-el-campus/el-judo-ucevista-primer-web-site-de-judo-de-venezuela/la-historia-del-judo/vocabulario-tecnico-del-judo.html>

http://www.ociototal.com/recopila2/r_dep/judo.html