

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2018-2019

**Valores y beneficios psicológicos de las artes
marciales y deportes de combate. Una propuesta
educativa.**

AUTOR: MARKEL LARRABEITI BLANCO

DIRECTOR: EMILIO USUN

2 de junio de 2019

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica sobre los valores y los beneficios que tienen las artes marciales (AAMM) y deportes de contacto (DDCC).

Los valores que pueden transmitir este tipo de actividades, vienen directamente ligados con las virtudes del samurái, también conocido como el bushido, que son rectitud/justicia, coraje, benevolencia, cortesía, veracidad/sinceridad, honor y lealtad.

Además de ello, se sabe que la práctica de AAMM y DDCC tiene muchos beneficios psicológicos, así como pueden mejorar el aumento del rendimiento académico, la confianza o la estabilidad emocional. También pueden mejorar el control de la liberación de la agresividad, reducir el nivel de hostilidad o mejorar el comportamiento pro-social.

Por otro lado, tras haber estudiado las AAMM y DDCC en la educación física, muy pocos alumnos lo practican en esta asignatura y hacerlo contiene muchos aspectos positivos, como la novedad y el disfrute, nivel parecido de conocimientos sobre el tema o, por ejemplo, la enseñanza de defensa personal y su utilidad desgraciadamente en el día a día.

Respecto a la educación física en Canadá y la planificación a largo plazo de los deportistas, en esta planificación llamada “sport for life” se basan en la creencia, que la calidad del deporte y la actividad física poseen atributos únicos que permiten a desarrollo de individuos sanos.

Por último en este trabajo se expondrá una unidad didáctica de 6 sesiones con una sesión tipo, para alumnos de 3 de educación secundaria en la que se trabajaran las AAMM y DDCC. En dichas sesiones, los alumnos aprenderán escapes, luxaciones y derribos mayormente bajo un discurso de no agresión.

ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	Pág. 3
<u>MARCO TEÓRICO</u>	
• AAMM y DDCC, definición y conceptualización.	Pág. 4
• Valores de las artes marciales	Pág. 6
• Beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico, actividad física o deporte.	Pág. 10
• Beneficios psicológicos de practicar AAMM y DDCC.	Pág. 11
• AAMM y DDCC en la educación física	Pág. 12
• Sport for life	Pág. 15
<u>UNA PROPUESTA EDUCATIVA</u>	
• Unidad didáctica	Pág. 17.
• Sesión tipo	Pág. 22
<u>OBJETIVOS DEL TRABAJO</u>	Pág. 24
<u>MÉTODO</u>	Pág. 25
<u>CONCLUSIONES</u>	Pág. 26
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	Pág. 28

INTRODUCCIÓN

Este trabajo es una revisión bibliográfica sobre los valores que transmiten y beneficios psicológicos que se obtiene de la práctica de las artes marciales (AAMM) y deportes de contacto (DDCC).

Primero se realizará un marco teórico en el que se presentarán diferentes definiciones y una contextualización sobre las AAMM y DDCC. Segundo, se estudiarán cuales son los valores que se pueden transmitir con la práctica de AAMM. Por otro lado, se explicará cuales son los beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico, actividad física o deporte y después se especificará con los beneficios psicológicos de practicar AAMM y DDCC. Además, se tratará el tema de las AAMM y DDCC en la educación física explicando por qué se deberían trabajar en esta asignatura. Esta parte del marco teórico se finalizará explicando la planificación a largo plazo del gobierno de Canadá en cuanto la vida deportiva de sus ciudadanos/as.

Después de terminar con el marco teórico, expondré una unidad didáctica realizada para la asignatura de educación física en la que se trabajarán las AAMM y DDCC en 3 de la educación secundaria obligatoria, plasmando una sesión tipo de esta unidad didáctica.

En siguiente lugar, formularé los objetivos del trabajo y el método utilizado para realizarlo. Por último, se terminará con las conclusiones realizadas después de haber hecho el marco teórico y la propuesta educativa.

MARCO TEÓRICO

LAS ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE, DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN.

Desde hace ya cuarenta años más o menos y llegadas de culturas del oriente. Las artes marciales impulsadas por el cine y la televisión fueron cogiendo fuerza poco a poco en las calles de nuestros pueblos y ciudades, éstas encontraron su lugar de asentamiento en las escuelas de artes marciales, *dojang* o *dojos*, que con el tiempo se fueron transformando en los gimnasios, clubes o centros deportivos que podemos encontrar hoy en día. Aunque en España en 1947, el profesor Bartolomé, de origen peruano y cinturón negro de judo, funda en Madrid la escuela Bushido Kwai. Además, cabe decir que, antes de eso, en 1932 en Barcelona se fundó la Federación Española de Lucha. Gracias a todo esto, en España ya se estaban cocinando a fuego lento la práctica de las artes marciales y deportes de combate.

Pero para saber qué es un arte marcial, tenemos que pararnos a mirar las dos palabras que la componen: “arte” y “marcial”.

De esta manera, como bien dice Martínez Guirao, (2010) cuando pronunciamos o leemos el conjunto de palabras artes marciales, nos vienen a la mente tanto los elementos marciales o militares, como los ideales artísticos que denota la palabra arte. Lo militar resulta evidente cuando se observa el conjunto de técnicas que engloba cada una de las artes marciales, y vemos que consisten en movimientos de ataque, con la finalidad de infringir daño físico a un adversario, y de defensa, para repeler los ataques de éste.

Pero, cuando hablamos del arte la cosa se complica, puesto que la palabra *artes marciales* pudo originarse con la traducción al inglés de las palabras chinas *wù yì* o *wù Shù* y según Audriffren y Crémieux (1996, p. 64), ambos ideogramas *yì* y *shu*, pueden traducirse como talento, habilidad, aptitud, destreza, oficio o arte, y esta última fue la palabra elegida.

Por otro lado, los *deportes de combate* se pueden definir como:

deportes en los que ocurre un enfrentamiento dual y simultaneo, que desarrollándose en un espacio común y una duración temporal reglamentariamente determinados, presenta en todo caso, una interacción motriz de oposición directa, cuyo objetivo es siempre el cuerpo del adversario y la demostración de una superioridad en forma que reglamentariamente se determine (Villamón, 2013, p.41).

Por todo lo anteriormente mencionado, podemos expresar que las artes marciales y los deportes de combates son generalmente usados como métodos de combate y/o autodefensa, y normalmente suelen combinar aspectos filosóficos, físicos, tradicionales y estratégicos, (Tadesse, 2016).

Las llamadas artes marciales *modernas* tienen en su mayoría origen asiático, y son deportes generalmente modificados, para practicarlos como autodefensa o como simple ocio en un formato deportivo (por ejemplo: muay tay, kick boxing o MMA)

Por otro lado, están las artes marciales *tradicional*es (tai chi, aikido, hapkido...) que, aunque tienen el mismo origen, suelen estar más asociados al carácter espiritual, desarrollo espiritual o mental y meditativo (Woodward, 2009).

Además, están las artes marciales y deportes de contacto que no tienen raíces orientales pero que son practicadas en todo el mundo (Tadesse, 2016). Como, por ejemplo, pueden ser la capoeira y el boxeo.

Para poder hacer un acercamiento y una idea de la práctica deportiva de algunos de estos deportes de combate, las licencias federativas y los clubes federados para estos deportes en 2016 según de Deportes, C. S. (2017) fueron los siguientes:

Deportes con federaciones españolas 2017	Licencias			Clubes
	Hombres	Mujeres	Total	
Boxeo	8.049	2059	10108	494
Esgrima	4382	1780	6162	267
Judo	84.137	21.261	105.388	1025
Karate	49.176	21.114	70290	1431
Kickboxing y muay thay	7595	1555	9150	447
Luchas olímpicas	6758	1245	8003	267
Pentatlón moderno	278	232	510	18
Taekwondo	28511	14496	43007	763

Tenemos que tener en cuenta que en esta tabla sólo aparece una pequeña parte de los deportes de contacto y artes marciales, hay muchas como el aikido, kung fu, hapkido, jiu jitsu, jiu jitsu brasileño, tai chi ... que no aparecen y sí se practican en el territorio español incluso en la Comunidad Autónoma Vasca. En consecuencia, el número de practicantes de estos deportes es mucho más alto del que podemos observar en esta tabla.

VALORES DE LAS ARTES MARCIALES

De acuerdo con Suárez y Llamas (2004) la educación física y el deporte han sido y siguen siendo considerados de gran importancia para el desarrollo de valores sociales y personales. Por ello, es obvio que el deporte en general puede transmitir unos valores. Así, el deporte debe promover los valores que puede desarrollar.

De esta manera, existen diferentes clasificaciones de diversos autores para extraer los valores relevantes de la práctica físico-deportiva, a continuación, Suárez y Llamas (2004), presenta algunas de las clasificaciones de los valores que han sido recogidas por diferentes autores:

TABLA I

Valores de la práctica deportiva, recopilados por Frost y Sims (1974)

DIMENSIÓN GENERAL	
Justicia y honestidad	Comportamiento ético
Autosacrificio	Autocontrol
Lealtad	Justicia
Respeto a los demás	Humildad
Respeto por las diferencias culturales	Perfección en la ejecución
Juego limpio	Verdad
Eliminación de prejuicios	Intercambio cultural
Amistad internacional	Autorrealización máxima
DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	
Disfrute, diversión, alegría	Lealtad, integridad
Autoestima, autorrespeto	Honestidad, deportividad
Respeto a los puntos de vista diferentes	Valor
Respeto a los adversarios	Respeto a las decisiones de los árbitros
Control emocional, autodisciplina	Determinación
Juego con los límites propios	Autorrealización
Tolerancia, paciencia, humildad	Salud y bienestar físico
Liderazgo y responsabilidad	Amistad, empatía, cooperación
DEPORTE RECREATIVO Y AIRE LIBRE	
Uso creativo del tiempo libre	Iniciativa, originalidad
Estética	Reconocimiento personal
Disfrute y satisfacción personal	Independencia
Participación familiar	Intereses vocacionales
Evasión emocional	Nuevos y continuos desafíos
Participación no competitiva	Logro personal, autorrealización
Autodisciplina y autorrespeto	Aprecio y respeto por la naturaleza
Bienestar físico y psicológico	Control emocional y responsabilidad
Comunicación	Comprensión de sí mismo y de los demás
Liderazgo	Lealtad hacia el grupo
Promoción del logro y la experiencia	Relajación

TABLA II

Valores considerados por Gómez Rijo (2003), relacionado con los valores presentes en el currículo de Educación Física para primaria

TOLERANCIA	Aceptación de diferencias hacia actitudes, opiniones y conductas de los alumnos, al margen de prejuicios
INTEGRACIÓN	Inclusión de todos los alumnos sin distinción de raza, género, religión, clase social o capacidad, de tal forma que se considere como un todo homogéneo.
SOLIDARIDAD	Incorporación desinteresada de uno o varios alumnos a un grupo para una causa o empresa común.
COOPERACIÓN	Actuación conjunta de todos los alumnos o de un grupo para alcanzar un objetivo común.
AUTONOMÍA	Independencia del alumno en su comportamiento.
PARTICIPACIÓN	Realización de la tarea propuesta.
IGUALDAD	Oportunidad de acceder a cualquier situación con las mismas condiciones.

Por otra parte, hay autores que se han atrevido a diferenciar los valores considerados en la Educación Física y en los deportes, siendo diferentes dependiendo en el ámbito en que se ejecute.

TABLA III

Valores considerados en la Educación Física y los deportes por Gutiérrez (1995)

DEPORTE	EDUCACIÓN FÍSICA
Logro y poder	Sociabilidad
Deportividad y juego limpio	Éxito personal y del grupo
Expresión de sentimientos	Creatividad y cooperación
Compañerismo y diversión	Compañerismo y diversión
Habilidad y forma física	Superioridad y auto imagen

Pero especificando un poco más, las artes marciales y los deportes de contacto, también pueden transmitir unos valores específicos de estas actividades, aunque es verdad que cualquiera de estos valores citados anteriormente por estos autores, pueden ser aplicados a las artes marciales. Como por ejemplo la *estética* que se trabaja en los pumses de taekwondo o katas de judo.

Respecto a los valores específicos que se pueden transmitir en las artes marciales o deportes de contacto, como bien se comenta en el libro *Introducción al judo* dirigido por Miguel Villamón (2013), las artes marciales japonesas antiguas como koryu budo, y las artes marciales japonesas modernas como kendo, el aikido, el karate, deben gran parte de su base filosófica y/o moral, a las filosofías componentes del bushido. Estas artes marciales y todas las influenciadas por éstas reflejan el espíritu del bushido, en los diferentes códigos de conducta. Los códigos buscaban incorporar al guerrero psicológicamente a la sociedad civil en tiempo de paz. Pero actualmente buscan dar formación moral y ética a sus practicantes.

En el bushido, según cuenta Sonda (2007) hay siete valores o virtudes del samurái, que son rectitud/justicia, coraje, benevolencia, cortesía, veracidad/sinceridad, honor y lealtad. Este código samurái como bien aporta Villamón (2013), data del siglo XVI y constituye un tratado sobre las normas y preceptos internos de estos aristócratas guerreros. Todos estos valores citados en el bushido, se observan también en las tablas anteriormente expuestas. Por ello, hay que tener en cuenta que estos valores se pueden transmitir a todos los deportes ya sean de contacto o no.

Rectitud / justicia (Gi)

Según Sonda (2007), el concepto de rectitud se aplica en el sentido de ser capaz de elegir conforme a la razón y sin miramientos, morir cuando es correcto y atacar cuando hay que hacerlo. Para un samurái todo debía ser blanco o negro, no tenían el concepto de gris.

Coraje (Yuuki)

Sonda (2007) también comenta que el objetivo del coraje era defender aquello por lo que se peleaba mediante la justicia o la rectitud.

“Utilizando al propio Confucio quien definía al coraje como el percibir lo correcto, y no hacerlo demuestra la falta de coraje” (Espinosa, 2012, p.105)

Benevolencia (Jin)

En las palabras de Sonda (2007), la benevolencia se consideraba una virtud soberana de doble sentido, por los atributos de un espíritu noble y por ser adecuada para un soberano. Este valor hacía referencia a la figura del gobernante, ya que, un gobernante déspota, tendría a un pueblo

sometido y le obedecerían obligados, mientras que un gobernante benevolente, tendría a su pueblo en una orgullosa sumisión.

Cortesía (Rei)

La cortesía ha de ser una manifestación del respeto hacia los sentimientos de los demás. No importaba la actividad que se realice, ya sea durante la ceremonia del té, la manera en la que tratar a una esposa o durante un combate a muerte. Siempre se debe mantener las formas y el respeto, mostrando cortesía, ya que es lo que nos diferencia entre humanos y animales. (Sonda, 2007)

Veracidad y sinceridad (Makoto)

La propia palabra de un samurái ya denotaba un alto grado de veracidad, más alta que la de un comerciante o campesino, ya que se le suponía ésta por su estatus social. Por ello, su palabra era garantía suficiente de sinceridad. Viene a hacer referencia a expresarse sin enmascarar su pensamiento.

Honor (Meiyo)

El sentido del honor implica una conciencia vivida con dignidad personal y valor. Además, es según Sonda (2007) la parte inmortal de uno mismo, lo que queda después de muerto.

Los samuráis, en defensa de este honor (o evitando la vergüenza), incluso se quitarían la vida. Todavía en la sociedad actual sigue teniendo mucho peso este valor, donde los líderes a menudo renuncian a sus cargos si hay algún suceso deshonroso en su jurisdicción.

Lealtad (Chuugi)

Sonda (2007) comenta que el homenaje y la lealtad a un superior es el rasgo distintivo de la moral feudal. La vida es considerada como el medio para servir a su maestro. Las personas eran leales a sus principios y sus gobernantes, pero no a aquellos que les eran impuestos o los esclavizaban.

Hoy en día, se podría entender como el concepto de amistad desinteresada y hacer aquello con lo que uno se ha comprometido incluso en cualquier circunstancia.

Todos estos valores tratan de la época Samurái, por ello 500 años más tarde aproximadamente, es obvio que con lo que ha cambiado la cultura y la sociedad hoy en día se trabajen de otra manera, pero los valores siguen siendo los mismos. A medida que la cultura y la sociedad ha ido evolucionando, estos valores también. Cabe destacar que no siempre se conseguirá que el deportista adquiera estos valores, las AAMM y DDCC no los transmiten *per se*, por ello tiene gran importancia el maestro que enseña estas actividades, y que es el responsable de que sus

alumnos/as o discípulos/as puedan conseguirlos bajo una dirección técnica adecuada, creando situaciones concretas de manera habitual.

BENEFICIOS PSICÓLOGICOS DE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTE.

Es sabido que la práctica de ejercicio físico, actividad física o deporte pueden producir unos beneficios psicológicos en nuestro ser, así, todos los profesionales nos invitan a practicarlos. ¿Pero, cuáles son esos beneficios psicológicos?

Especialistas como son Taylor, Sallis y Needle (1985, p.196), han descrito una serie de beneficios del ejercicio físico en la población tanto clínica (con algún tipo de problema psicológico), como no clínica. Estos se pueden observar en la siguiente tabla:

AUMENTO	DISMINUCIÓN
Rendimiento académico	Absentismo laboral
Asertividad	Abuso del alcohol
Confianza	Ira
Estabilidad emocional	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Locus de control interno	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Percepción	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Fobias
Autocontrol	Conducta Psicótica
Satisfacción sexual	Tensión
Bienestar	Conducta tipo A
Eficacia en el trabajo	Errores en el trabajo

En referencia a la tabla, otros autores como Akandere y Tekin, (2005) comentan que la actividad física puede tener un efecto significativo sobre la salud mental. Los adultos físicamente activos tienen mejores conceptos sobre sí mismos y tienen una elevada autoestima, derivada por el incremento en la confianza, de la estabilidad emocional, de la independencia y del auto control.

Además, estos autores afirman que la realización de ejercicios puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés. En consecuencia, la realización habitual de ejercicio tiene como beneficio

mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés.

Márquez (1995) concluye que el ejercicio puede tener un papel importante a la hora de *enfrentarse* al estrés, ya que hace descender los niveles de activación. Esta autora también comenta que hay muchos estudios que se han preocupado de aclarar esta relación positiva, utilizando datos fisiológicos como la presión sanguínea o la tasa cardiaca. Es decir, el estrés hace que te suba la presión sanguínea o tensión arterial, porque ante una situación estresante hace que el corazón lata más rápido y fuerte. Se aumenta la frecuencia cardiaca y, en consecuencia, la sangre viaja más rápida ejerciendo más fuerza o tensión, subiendo la presión o tensión arterial.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE PRACTICAR AAMM Y DDCC.

Además de todos los beneficios que puede aportar practicar ejercicio físico, actividad física y deporte, hay algunos de ellos que se pueden atribuir con mayor especificidad a la práctica de algún tipo de artes marciales o deporte de contacto.

Espartero y García (2004) comentan como beneficio el control de la liberación de la agresividad, ya que estas prácticas permiten descargar tensiones sobre el adversario, con sensación real de combate y lucha.

Además, en un estudio realizado por González, C. M. T. y Fernández, C. B en 2011 se llegó a la conclusión de que los adolescentes con un perfil de actividad física especializada en artes marciales, mostraban menor actitud violenta que los adolescentes con perfil de actividad física común en las tres variables: violencia general (1,95 vs. 2,18), violencia gratuita (1,63 vs. 1,90) y violencia vinculada a la autoprotección (2,43 vs. 2,59). Siempre tomando como referencia una escala de 1 a 5, donde 1 era nada de violencia y 5 máxima violencia.

Por otra parte, algunos investigadores como Martin (2006) plantean, que las artes marciales en general no hacen más que promover el comportamiento agresivo. De hecho, algunas escuelas o estilos motivan a sus estudiantes a utilizar la agresividad para potenciar el desempeño en el arte marcial, particularmente durante las competiciones. Sin embargo, este mismo autor afirma que el entrenamiento en artes marciales tradicionales no debe confundirse con las habilidades de combate que hoy en día son populares, como por ejemplo el MMA donde se puede ver cierto ensañamiento hacia sus adversarios. Por su parte, Carrasco (2018) escribe que “Nosachunk (1981) califica de tradicionales aquellas escuelas que promueven el autocontrol, la evitación del conflicto y el extremo cuidado al contacto.”(p.8)

Carrasco (2018) afirma que el nivel de hostilidad se reduce a medida que aumenta el tiempo de entrenamiento del estudiante de artes marciales. Nosachunk y Lamarre (1999) llegan a las

mismas conclusiones, pero con la práctica de judo. Además, estos autores, comentan que estos resultados sugieren que la disciplina en las artes marciales y deportes de contacto podrían reducir la hostilidad más que servir como modelo de comportamiento. En otras artes marciales como el Taekwondo, Skelton, Glynn y Berta (1991) encuentran una relación inversa entre el nivel de agresividad y el rango (que viene a ser el cinturón del deportista) alcanzado por el niño/a. Es decir, que a mayor cinturón o rango del deportista, menor era la agresividad que mostraban.

Por otro lado, el estudio realizado por Edelman y Lowen (1994), termina con una conclusión muy interesante: los beneficios o cambios experimentados en los entrenamientos de las artes marciales también se pueden ver en otros ámbitos, por ejemplo en el ámbito escolar, la intervención que hizo fue con estudiantes de primaria a los que enseñaba aikido.

En otro estudio más reciente de Lakes y Hoyt (2004), donde se comparó un grupo control que recibía clases de educación física “tradicional” con otro que implementaba un programa de taekwondo. En este estudio trimestral de alumnado de primaria, se querían evaluar diferentes dimensiones de autorregulación (afectiva, cognitiva y física). Los resultados mostraban una mejora en el grupo que practicaba taekwondo en autorregulación cognitiva y afectiva respecto al otro grupo. Además, este grupo también mejoraba en el comportamiento pro-social

ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE CONTACTO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Según Theeboom y De Knop (1999), es los años 90 se habría generado en Europa un interés por introducir actividades de artes marciales y deportes de combate en las clases de Educación Física. Esto hizo que se empezara a notar la inclusión de estas actividades en el currículo de la Educación Física en muchos países.

En la siguiente tabla se puede observar qué actividades y deportes de contacto se enseñaban en los programas de Educación Física de los países europeos. Se realizó un estudio en un total de trece países miembros de la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA). Nueve de los trece países contestaron (Alemania, Bélgica, Chequia, Estonia, Francia, Holanda, Inglaterra, Irlanda y Luxemburgo) y dijeron que sí enseñaban este tipo de actividades o deportes en las clases de Educación Física entre los alumnos de 10 y 14 años. (Theeboom y De Knop, 1999)

(Theeboom y De Knop, 1999, p.152)

Table 1: Specific Martial Arts Disciplines in Physical Education Programmes of European Countries.

COUNTRY							
	Belgium	Czechia	England	France	Germany	Luxemburg	Netherlands
Disciplines							
judo	X	X	X	X	X	X	X
karate		X	X		X	X	X
self-defence	X		X		X		X
aikido		X					
boxing			X				X
wrestling				X	X		
taekwondo					X		
fencing						X	
savate				X		X	
hours (per year)	6	12	variable	12	8	7	5

Con respecto a otras actividades las horas implementadas al año no eran muchas, pero al menos, tenían presencia en el currículo. Las horas variaban de 6 a 12 dependiendo el país. El judo era el deporte que más presencia tenía en los países encuestados. En cambio, las artes marciales como el aikido, el taekwondo o la esgrima eran los menos practicados. Finalmente, hay que citar que muchas artes marciales, como el tai chi, muay thai o el kendo, no tenían valor en ningún currículo de estos países.

En el currículo español, hay que mencionar que estos deportes, siguen sin tener una presencia significativa. De hecho, en el año 2003, en España, tan sólo un 2- 6% del alumnado había practicado artes marciales y deportes de combate durante la etapa de escolarización (Gutiérrez, Espartero, Pacho, y Villamón, 2003), siendo el judo el más practicado.

Por otro lado, cabe destacar según Santurio (2017), algunos aspectos positivos de la práctica de AAMM y DDCC, (como el Kick Boxing) en la educación física, dentro del ámbito escolar.

Para empezar, estos deportes no son los habituales y por ello, siendo una novedad, llaman al disfrute. Cada vez más, el alumnado siente cierto rechazo hacia los deportes más tradicionales y prefieren deportes que rompan con esa rutina habitual, por esta razón, estas actividades son una gran alternativa que implican un punto de frescura y novedad.

Para continuar, otro de los hándicaps que tienen los deportes tradicionalmente impartidos en la Educación Física, es que gran parte del alumnado ya tiene experiencia en ellos, en cambio esto no sucede con las artes marciales o deportes de contacto. Por este motivo, los alumnos/as empiezan con el mismo nivel de conocimiento y no acaban produciendo un efecto de desmotivación en el alumnado que cree no tener el nivel suficiente para practicarlo. De esta manera, todos parten con el mismo nivel de conocimientos. Así, se produce un efecto inclusivo muy importante, la mayoría de los estudiantes perciben que son capaces de realizar la tarea a niveles similares a los de sus compañeros/as habilitados/as en los deportes.

También cabe destacar enseñanza de la defensa personal. Un buen docente, impartirá estas disciplinas teniendo como base y dándole mucha importancia a los valores, no se puede obviar que el alumnado le gusta la práctica de estos deportes como defensa personal, ya que como bien dice Santurio, (2017), el aprendizaje de técnicas diferentes de artes marciales y deportes de contacto, parece dar confianza y seguridad a sus practicantes, lo cual no deja de ser un efecto positivo a la hora de aprender en nuestras clases de Educación Física.

Asimismo, la práctica de estas actividades físico-deportivas, amplía los conocimientos deportivos y la cultura deportiva del alumnado, ya que enseñando los mismos deportes tradicionales es difícil lograrlo. Por lo tanto, el alumnado que consiga conocimientos sobre diferentes Artes Marciales y Deportes de Contacto valorará positivamente estos conocimientos, y ayudará a convertir, aun mas, al alumnado en personas interesadas por el deporte.

Para finalizar, y haciendo especial referencia a los alumnos/as con TDAH, que Pascual-Castroviejo (2008) afirmó que “Si bien hace unos años se estimaba la prevalencia del TDAH en el 4%-6%, los últimos estudios epidemiológicos dan cifras que rondan el 20%” (p.20). Carriedo, (2014) afirma que la Educación Física proporciona un entorno educativo donde se pueden descubrir actividades físicas concretas como las artes marciales, que parecen ser beneficiosas para estos niños/as. No obstante, hay que comentar que estas actividades físico-deportivas no son beneficiosas *per se*, ya que es indispensable la formación adecuada del profesorado para conocer y tratar la hiperactividad y la impulsividad.

SPORT FOR LIFE

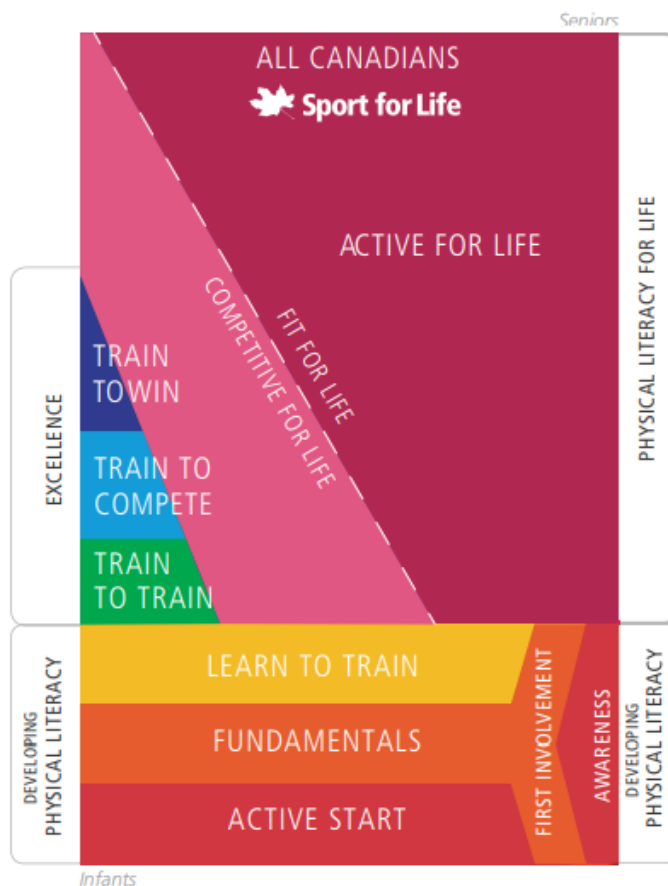
Qué aspectos y cómo se deberían trabajar las actividades deportivas en las clases de Educación Física y fuera de ellas, es una pregunta que se plantea constantemente. Por ese motivo, me gustaría analizar la planificación a largo plazo que tiene el gobierno de Canadá en relación a la vida deportiva de sus ciudadanos/as.

Canadá es un país referente a la hora de hablar en la planificación a largo plazo de los deportistas y cómo trabajar con ellos durante toda la vida deportiva. Además, tienen un currículo en el que dotan de mucha importancia al deporte y la actividad física. Esto viene dado por la necesidad de transmitir relevancia a la actividad física y la vida saludable a su ciudadanía.

Por ello, Balyi, Way, Higgs, Norris, y Cardinal (2016) comentan que el deporte y la actividad física pueden ser una fuerza poderosa para el crecimiento individual y social. Esta planificación a largo plazo llamada *sport for life* se basa en la creencia, de que la calidad del deporte y la actividad física poseen atributos únicos que permiten el desarrollo de individuos sanos, quienes, a su vez, pueden hacer contribuciones positivas para la sociedad.

La planificación que ellos proponen se puede ver en la siguiente imagen (Balyi et al.,2016, p.11):

Figure 2: The Progression of the Long-Term Athlete Development Framework



Respecto a la Educación Física, son las primeras tres etapas (“*active start*”, “*FUNdamentals*” y “*learn to train*”) diferenciadas por Balyi et al., (2016) las que se deberían de trabajar en esta asignatura. Estas tres etapas, corresponden con la *alfabetización física*. El trabajo de los educadores del deporte consiste en impartirlo en sus clases para que el alumno pueda llegar a tener una vida activa durante toda su existencia.

En estas etapas según Balyi et al., (2016) se debería trabajar:

Active start

- Desarrollo de habilidades de movimiento general.
- Alguna actividad física organizada.
- Exploración de riesgos y límites en ambientes seguros.
- Actividad física diaria con énfasis en la diversión.

FUNdamentals

- Habilidades generales de movimiento.
- Desarrollo mental, cognitivo y emocional integrado.
- Trabajar la agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad.
- Correr, saltar, lanzar y ruedas para deportes en silla de ruedas.
- Desarrollar fuerza mediante el uso del propio peso corporal.
- Introducir reglas simples de juego limpio y ética del deporte.
- Programas bien estructurados sin periodización.
- Actividad física diaria, aun enfatizando la diversión.

Learn to train

- Desarrollo integrado mental, cognitivo y emocional.
- Introducción a la preparación mental.
- Desarrollar fuerza mediante el uso de peso corporal propio, añadiendo pelota medicinal y pelota suiza.
- Introducir capacidades auxiliares.

Como se puede observar todos estos objetivos de etapas, se pueden trabajar en las clases de Educación Física de nuestro sistema educativo desde los primeros años como pueden ser desde los 4-5 años hasta los 16 años, que es cuando acaban la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Caber destacar que esta planificación a largo plazo no acaba aquí, sino que se especifica qué hacer durante toda tu vida para conseguir una población activa, y a su vez, sana.

UNA PROPUESTA EDUCATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA

Después de estudiar los beneficios y los valores de la práctica de artes marciales y deportes de contacto, me siento obligado a proponer una unidad didáctica sobre estas actividades, ya que, como docente, me parece necesario que se impartan este tipo de conocimientos y valores en las aulas. Además, como he podido estudiar me parece un aspecto importante a trabajar y por qué no, un buen entorno para hacerlo.

Desde mi experiencia empírica en las diferentes artes marciales y deportes de contacto, como en el taekwondo, judo, boxeo, aikido, kick boxing... y como docente de Educación Física, veo necesario la enseñanza de estas artes marciales o deportes de contacto a toda la población, ya que me parece importante tener un mínimo de conocimientos sobre estas disciplinas y enseñar al alumnado cuándo y cómo utilizar estas habilidades.

Esta unidad didáctica se impartirá en la asignatura de Educación Física y el tema como no puede ser otro, será las artes marciales y deportes de contacto. Estará orientado para el alumnado de tercero de Educación Secundaria Obligatoria, puesto que es una edad buena en la que pueden asimilar muchos conceptos y estrategias con respecto al tema planteado. Cabe decir que, lo ideal sería implementar la unidad didáctica secuenciándola, una vez en cada curso académico, para que se vaya trabajando, puesto que como bien dicen los grandes maestros de las artes marciales, hay ejercicios que deben ser repetidos una y otra vez: siempre se puede mejorar algo (por ejemplo, las diferentes caídas de judo, que se enseñan desde el primer día y los maestros de 4. y 5. dan siguen practicándolas y metiéndolas en su rutina de entrenamiento). Por ello en esta unidad didáctica no empezaremos desde cero. Aun así, las primeras sesiones se utilizarán para recordar y volver a asimilar lo aprendido en cursos anteriores.

Esta unidad didáctica constará de 6 sesiones, cada una de estas sesiones será de 60 minutos, pero cabe la posibilidad de que se puedan hacer 2 sesiones seguidas como en muchos centros educativos pasa con la asignatura de Educación Física. Además, a cada sesión hay que restarle un poco de tiempo para la ducha que debiera ser obligatoria.

En la primera sesión siempre después de evaluar lo que saben de este tema, se harán algunas preguntas en las que los alumnos/as tendrán que responder de forma oral enseñando los conocimientos adquiridos en los cursos anteriores. De esta manera, sabremos de qué punto tendremos que partir a la hora de comenzar las actividades. Asimismo, encenderemos el interés de los alumnos uniendo estos ejercicios con sus vidas cotidianas, enseñándoles en qué aspectos de su día a día podrían llevar a cabo estos ejercicios. Por ejemplo, cuando se caen es importante saber cómo hacerlo. En esta sesión se trabajarán las diferentes caídas de judo desde el principio, concretamente ushiro-ukemi (hacia atrás), yoko-ukemi (de costado) y zempo-kaiten-ukemi (de

frente rodando). Además de ello, se trabajarán las defensas básicas del taekwondo (are maki, monton maki, olgun maki y an sonnal montong bakat maki).

En la segunda sesión, se hará un pequeño repaso de lo aprendido en los cursos anteriores de la Educación Secundaria Obligatoria, ya que parte del alumnado lo habrá olvidado o no lo habrá trabajado por diferentes motivos. Por ello se empleará otra vez, algo de tiempo para las caídas de judo: ushiro-ukemi (hacia atrás), yoko-ukemi (de costado) y zempo-kaiten-ukemi (de frente rodando). Además, también se realizarán algunas de las inmovilizaciones trabajadas en los años anteriores como pueden ser hon-kesa-gatame (control latero-costal en bufanda) y okuri-eri-jime (estrangulación deslizando las solapas).

En la tercera sesión se empezará otra vez como en todas las anteriores con las caídas de judo (ushiro-ukemi, yoko-ukemi y zempo-kaiten-ukemi), se trabajarán las diferentes esquivas o bloqueos de boxeo y terminara con unas patadas de taekwondo (bandal chagui, dollyo chagui y miro chagui) y kick boxing (front kick y low kick) siempre enseñándolas como forma de defensa.

La cuarta sesión, una vez más después del calentamiento se harán las caídas de judo y se enseñará una nueva llamada, mae-ukemi (hacia adelante), a continuación, se trabajarán dos proyecciones (ippon-seoi-nage y uki-goshi) después se trabajarán movimientos básicos de defensa personal como las técnicas contra agarre, esta sesión se centrará en agarres:

- de muñeca del mismo lado y cruzado (diferente lado).
- doble de muñecas anterior y posterior

En la quinta y anteúltima sesión, se repasarán las proyecciones realizadas en la sesión anterior y se enseñarán otras técnicas contra agarre, de defensa personal, en este caso, de solapa o cuello de la camiseta con una y dos manos.

La última sesión se realizará para finalizar de aprendiendo las caídas de judo de modo más agresivo (nos empuja un compañero o saltamos a un compañero en el caso de Zempo-Kaiten-Ukemi). Además de ello, se visualizarán situaciones adversas más enfocadas a las agresiones contra mujeres y enseñaremos cómo salir de ellas, por ejemplo, cuando te tocan un pecho o te abrazan por detrás.

Por último, para hacer esta propuesta, me basaré en Heziberri, Decreto 236/2015 currículo de la Educación Básica. De este decreto ley, sacaré las competencias básicas a trabajar (tanto transversales como específicas) y los contenidos que se van a trabajar en esta propuesta educativa.

En todas las sesiones habrá un calentamiento previo en el que el objetivo será preparar el cuerpo para el ejercicio físico, dependiendo de lo que se vaya a trabajar será un calentamiento específico.

Asimismo, los últimos 5 minutos de las sesiones se utilizarán para la vuelta a la calma. En estos, se realizarán ejercicios de tai chi, pumses de taekwondo o coreografías de kick boxing con una música apropiada para ello.

En cuanto a las competencias a trabajar, apoyándome en Heziberri, Decreto 236/2015 currículo de la Educación Básica, se trabajarán las siguientes:

Competencias Básicas:

a) Transversales:

1. Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital.
2. Competencia para aprender a aprender y a pensar.
3. Competencia para convivir.
4. Competencia para la iniciativa y espíritu emprendedor.
5. Competencia para aprender a ser.

b) Específicas:

5. Competencia social y cívica.
7. Competencia motriz.

En cuanto a los contenidos a trabajar, en esta unidad didáctica, trabajaremos ciertos contenidos de 3º de Educación Secundaria Obligatoria de Heziberri, Decreto 236/2015:

Bloque 1. Contenidos comunes:

- Identificación, obtención, almacenamiento y recuperación de información.
- Creación, elección y expresión de las ideas.
- Creación, elección y expresión de las ideas.
- Ejecución de lo planificado y, en su caso, ajuste.
- Evaluación de lo planificado y realizado y desarrollo de propuestas de mejora.
- Respeto a los derechos humanos y a las convenciones sociales.
- Gestión de conflictos.
- Autorregulación de la dimensión corporal.
- Autorregulación de las emociones.
- Autorregulación del comportamiento moral.

Bloque 2. Actividad Física y Salud:

- El calentamiento como medio para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento.
- Motivaciones que impulsan la práctica deportiva de mujeres y hombres.

- Actitud crítica hacia los estereotipos vinculados al género.

Bloque 3. Expresión corporal y comunicación:

- Control de las relaciones: desarrollo de la asertividad, prevención y resolución de problemas basados en la cooperación.
- La respiración y la relajación y su importancia en la vida cotidiana y en la resolución de conflictos.

Bloque 4. Cultura del movimiento: Ocio y Educación para el tiempo libre:

- Experimentación de diferentes actividades deportivas con y sin material que faciliten la superación de los estereotipos de género.

Los objetivos didácticos que se trabajaran en esta propuesta son los siguientes:

- Observar los errores que cometen los compañeros en las técnicas básicas y comunicarse entre sí para ayudarse unos a otros.
- Conocer los diferentes métodos de defensa ante una agresión.
- Saber gestionar la situación y reaccionar ante situaciones agresivas.
- Saber reaccionar y caer ante un estímulo no esperado, haciéndose el mínimo daño posible.
- Diferenciar y saber elegir qué salida contra agarre de manos hacer ante una agresión.
- Saber proyectar mínimamente al adversario.
- Ejecutar adecuadamente las patadas de defensa.
- Ejecutar adecuadamente las técnicas de defensa de manos

La evaluación se realizará teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Participa activamente en las discusiones del aula.
- Reacciona correctamente a los ataques del oponente
- Se esfuerza en actividades físicas con el objetivo de mejorar.
- Participa activamente en las actividades, respetando tanto las reglas como los compañeros.
- Rechaza las actitudes sexistas.
- Ejecuta las técnicas de manos y piernas adecuadamente.
- Sabe proyectar mínimamente al adversario.
- Sabe caer al suelo minimizando el daño.


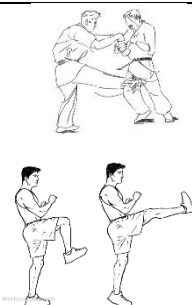
Las herramientas que se usarán para esta evaluación serán las siguientes:


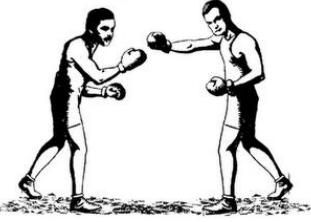
- Evaluación inicial: Se utilizará, las dos primeras sesiones, ya que aquí se identifican los conocimientos previos del alumnado. Además, no hay ningún concepto nuevo ya que se hará un repaso de lo trabajado en años anteriores.
- Evaluación del proceso: se observarán las sesiones 3-4-5-6 puesto que hay conceptos nuevos.
- Evaluación final: tanto el profesor/a como el alumno/a (autoevaluación) rellenarán una tabla con la que se hará la evaluación final.

Alumno:					
	-2	-1	0	1	2
Indicador 1					
Indicador 2					
Indicador 3					
Indicador 4					
Indicador 5					
Indicador 6					
Indicador 7					
Indicador 8					

SESIÓN TIPO

A continuación, expondré el tipo de sesiones que se realizarán en esta unidad, para ello, me basaré en la sesión 3 de esta unidad.

U.D.: AAMM y DDCC		SESIÓN: 3	MATERIAL: Churros de gomaespuma y colchonetas
INFORMACIÓN Y CALENTAMIENTO			
5'	Saludar	Pasar lista	Informar
5'	Carrera continua + calentamiento articular general.		Objetivo: Subir pulsaciones y temperatura corporal
LOGRO DE OBJETIVOS			
10'	Practicar las caídas de judo (ushiro-ukemi, yoko-ukemi y zempo-kaiten-ukemi). 3 minutos aproximadamente cada una. Cada vez se irán haciendo más agresivas. Cayendo en las colchonetas para evitar hacerse daño y quitar el miedo.		Objetivo: Asimilación del movimiento.
5'	Desde una guardia de boxeo, realizar diferentes esquivas frente al espejo, esquivas tanto de 1-2 o cinteos y diferentes bloqueos.		Objetivo: Aprender la técnica frente al espejo y asimilarla.
5'	En parejas, uno de ellos simula con un churro de gomaespuma golpes de boxeo como directos, crochets o ganchos a una velocidad apropiada para que el compañero sea capaz de esquivarlos o bloquearlos manteniendo la guardia de boxeo.		Objetivo: Aprender la técnica ante una situación más real y ser capaz de realizarla instintivamente.
5'	Explicación de la ejecución de las patadas front kick y low kick del kick boxing. Dando especial énfasis cuándo usarlas y para qué. En parejas practicarlas ejecutándolas unos a otros.		Objetivo: Aprender la técnica de las patadas.

5'	Explicación de la ejecución de las patadas bandal chagui, dollyo chagui y miro chagui de taekwondo. Dando especial énfasis cuándo usarlas y para qué. En parejas practicarlas ejecutándolas unos a otros.		<p>Objetivo:</p> <p>Dominar la técnica de las patadas de defensa.</p>
5'	Combate sin tocarse. Simularán en parejas un combate con los movimientos aprendidos hoy. Teniendo en cuenta la fuerza y la velocidad a utilizar. Cada minuto, cambiarán de pareja.		<p>Objetivo:</p> <p>Practicar lo aprendido en un contexto más real.</p> <p>Saber controlar sus impulsos y trabajar la empatía.</p>
VUELTA A LA CALMA Y RECOGIDA DE INFORMACIÓN			
5'	Con una música relajante, se dispersarán por el gimnasio y frente al espejo, realizarán movimientos aprendidos hoy, a ritmo de la música.		<p>Objetivo:</p> <p>Volver a la calma y bajar pulsaciones.</p>
10'	DUCHA Y VUELTA A CLASE		

OBJETIVOS DEL TRABAJO

El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica sobre los valores y los beneficios que tienen las AAMM y DDCC.

Como hemos dicho antes, uno de los objetivos es plasmar los valores que este tipo de actividades pueden transmitir a los participantes. Junto a esto, otro de los objetivos específicos sería analizar los posibles beneficios psicológicos que tiene practicar ejercicio físico, actividad física o deporte. Especificando más en los posibles beneficios psicológicos de las AAMM y DDCC.

Además de lo anterior expuesto, otra de las finalidades del trabajo es argumentar desde un punto de vista bibliográfico, por qué es positivo y necesario para el alumnado la práctica de las AAMM y DDCC en la asignatura de Educación Física.

MÉTODO

El método que se ha utilizado para realizar este trabajo, ha sido un estudio descriptivo de revisión bibliográfica sobre los valores y beneficios psicológicos que pueden transmitir a los practicantes las artes marciales y los deportes de contacto.

Se realizó una búsqueda en el motor de búsqueda de *google académico* y *Pumbed*. También se utilizaron los recursos de la universidad, como la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPV situada en el campus de Vitoria-Gasteiz.

La búsqueda informática sobre los documentos se basó en palabras clave que podían ser útiles para con la información que se requería para la realización de este trabajo de fin de grado. Dichas palabras fueron buscadas en varias lenguas internacionales como pueden ser el castellano o el inglés.

Por una parte, en castellano se utilizaron las siguientes palabras: “Artes Marciales, Deportes de Contacto, Artes Marciales en educación física, defensa personal, violencia en el deporte, valores artes marciales, beneficios psicológicos artes marciales, actividad física, bushido, judo valores, taekwondo beneficios”.

Por otra parte, estas fueron las palabras buscadas en inglés: “self-regulation in Martial Arts, classroom conduct, aggressive behaviour sports, school violence, anger control, Martial Arts in Physical Education, Martial Arts characteristics, benefits sport, psychosocial benefits martial arts, sport for life, Canadian sport for life”

Después de una primera fase de leer y recopilar información de muchos estudios y artículos científicos, basándose en el resumen de estos, pude hacer una criba y elegir los que pensaba que me iban a ser más útiles, para así poder indagar más en ellos. Muchos de estos estudios me llevaron a otros, a los que una pequeña minoría pude acceder, gracias a la UPV-EHU y los acuerdos que tiene con las diferentes universidades, pero no pude acceder a otros muchos por culpa de la privatización de los documentos.

Esta base bibliográfica al final consta de 28 documentos, entre ellos, estudios, artículos científicos, libros o revistas; las cuales han sido citadas a lo largo de todo el trabajo.

Por último, se han redactado los objetivos del trabajo, dando a ver con qué finalidad se había hecho esta recopilación bibliográfica.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo de fin de grado se han expuesto los valores y beneficios psicológicos que pueden tener la práctica de AAMM y DDCC.

Los valores más importantes que transmiten los deportes son valores para la vida. El deporte es un juego, y el juego facilita el aprendizaje, por ello, creo importante la práctica de las AAMM y DDCC para transmisión de estos valores. Creo que los niños/as y adolescentes que se ejercitan en este tipo de deporte de forma regular, además de entrenar unos hábitos de vida saludable y obtener unos beneficios físicos importantes, se educan en valores.

Es fácil interiorizar el esfuerzo, el liderazgo, la ambición (sana) mientras te diviertes, practicando judo, taekwondo, jiu jitsu o cualquier otro AAMM o DDCC. Estos valores son fundamentales para superarse, y de igual manera se generaliza al resto de las áreas de tu vida. El que aprende a esforzarse lo hace para conseguir un Ippon en judo o karate (equivalente a un punto) y lo hace también para aprender un idioma nuevo y para no atrasar un trabajo que tiene un plazo de entrega.

También hay que añadir, que el deporte por sí solo no educa, son por ello, los profesores/as, los entrenadores/as, los padres y las madres los responsables de que esto suceda y, por lo tanto, a mi parecer, la coordinación entre éstos es fundamental.

Por otro lado, todos más o menos hemos escuchado alguna vez hablar de las ventajas que tiene practicar ejercicio físico, actividad física o deporte para nuestra salud física, y con las AAMM y DDCC pasa lo mismo, pero ¿estos beneficios se trasladan también a la salud mental? En este trabajo también se ha hablado de esto, así pues, la práctica de estos deportes, ayuda a tener una menor actitud violenta en el día a día de los practicantes además de reducir nivel de hostilidad y mejorar el control de la liberación de la agresividad.

Después de estudiar sobre este tema, me sentía obligado como profesor, a realizar una unidad didáctica para poder fomentar este tipo de deportes y actividades minoritarias. Así, toda la población tendría la posibilidad de aprender algo sobre estos deportes. Además de adquirir unos conocimientos importantes como qué hacer si te caes al suelo o si te agarran agresivamente de la mano.

Pero queda destacar la especial importancia del papel del profesor/a a la hora de diseñar y llevar a cabo una unidad didáctica de AAMM y DDCC. Éste/a, a mi juicio, debe presentar las actividades de clase siempre y en todas las situaciones, bajo un discurso de no agresión y dejando claro que estos conocimientos no se usan para hacer daño o agredir a alguien, sino para todo lo contrario. Por ello, creo (y así lo he hecho en la unidad didáctica propuesta) que el aprendizaje se debería basar especialmente en técnicas de escape, luxaciones y derribos, sin entrar en la enseñanza de golpes. Además, creo que el docente debería centrarse en el respeto por el

adversario y la canalización de la agresividad, ya que veo estos dos conceptos muy importantes a la hora de practicar AAMM y DDCC.

Así mismo, creo que alguna de las artes marciales “modernas” que son deportes generalmente modificados para el simple ocio en un formato deportivo, como por ejemplo en MMA, hay que enseñarlo con mucho cuidado o simplemente evitarlo (desde el punto de vista educativo), ya que como el mismo nombre implica “*Mixed martial arts*” son la combinación de técnicas provenientes de distintas artes marciales, en la que a mi parecer, se promueve el ensañamiento y la falta de respeto hacia el adversario, las cuales claramente no son valores de las AAMM.

Por lo tanto, y si tantos aspectos positivos tienen la enseñanza y la práctica de AAMM y DDCC, la pregunta es evidente ¿cuál sería el resultado si se impartieran diferentes unidades didácticas a lo largo de la vida escolar de los estudiantes, desde la enseñanza primaria hasta finalizar la enseñanza secundaria? Por mi parte, como docente de Educación Física y por mi experiencia empírica con las AAMM y DDCC, puedo responder desde la convicción que las artes marciales y deportes de contacto como contenido curricular tendría una mejora en las actitudes de los alumnos/as de no violencia y de cultura de la paz.

En definitiva, concluyo que las artes marciales y deportes de contacto tienen un contenido pedagógicamente enriquecedor tanto en valores como en beneficios psicológicos y creo que podrían aportar mucho al currículo de la Educación Física válida para las diferentes etapas educativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 1-17.
- Akandere, M., & Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Publice standard*, 478, 1-9.
- Audiffren, M., & Cremieux, J. (1996). Arts martiaux, arts de défense ou arts de combat?. *Paris: Édition de l'INSEP*.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2016). Sport for life—Long-term athlete development resource paper 2.1.
- Carrasco, B. J. M. (2018) Agresividad y Regulación Emocional en las Artes Marciales.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 6(1).
- de Deportes, C. S. (2017). Memoria 2016/Licencias y Clubes federados. *Recuperado el, 31(05)*, 2018.
- Edelman, A. J. (1994). The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program To Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors among Severely Emotionally Disturbed Adolescents.
- Espartero Casado, J., & Gutiérrez García, C. (2004). El judo y las Actividades de Lucha en el marco de la Educación Física Escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza. In *Actas al III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*.
- Espinosa, M. Á. I. (2012). El arte sublime y último de los Puntos Vitales. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(4), 105-106.
- González, C. M. T., & Fernández, C. B. (2011). Práctica de artes marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 13-21.
- Gutiérrez García, C., Espartero Casado, J., Pacho Gutiérrez, J. C., & Villamón, M. (2003). Representaciones sobre el judo en el alumnado del curso de complementos de formación en ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad de León.
- Heziberri, Decreto 236/2015
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302.
- Lamarre, B. W., & Nosanchuk, T. A. (1999). Judo—the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 992-996.

- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Martin, D. (2006). The psychosocial benefits of traditional martial arts training: What most instructors know but can't articulate. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(7), 575-582.
- Martínez Guirao, J. E. (2010). La construcción del arte en las artes marciales. Una aproximación antropológica al taekwondo.
- Pascual-Castroviejo, I. (2008). Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Pediatría y Sociedad Española de Neurología Pediátrica. Protocolos de Neurología*, 140-150.
- Santurio, J. I. M. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 108-119.
- Skelton, D. L., Glynn, M. A., & Berta, S. M. (1991). Aggressive behavior as a function of taekwondo ranking. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 179-182.
- Sonda, N. (2007). Bushido (chivalry) and the traditional Japanese moral education. *Online J Bahá'í Stud*.
- Suárez, D. C., & Llamas, G. R. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de educación*, (335), 9-20.
- Tadesse, M.E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to
- Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, 100(2), 195.
- Theeboom, M., & De Knop, P. (1999). Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161.
- Villamón, M. (2013). *Introducción al judo*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal*, 108(1), 40-43.