

Adrián Ernesto Motter¹**Martín Alberto Casanova²**

“El judo en la formación universitaria: experiencias entre aula y tatami”

Resumen

Este artículo presenta una experiencia pedagógica desarrollada en el Taller de Judo de la Universidad Nacional de Hurlingham (UNAHUR) y en la cátedra Deportes de Combate del Profesorado de Educación Física de la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET). Ambas propuestas integran prácticas corporales, técnicas de combate y principios didácticos orientados a promover una formación integral, ética y reflexiva. Desde una perspectiva praxiológica y colaborativa entre docentes, se sistematizan estrategias que resignifican el judo más allá del deporte competitivo. Se analiza su valor educativo en contextos curriculares y de extensión, destacando la autorregulación emocional, la cooperación y el respeto como pilares del proceso formativo. Las experiencias reseñadas ofrecen claves para enriquecer la formación docente e incorporar los deportes de combate como contenidos significativos en el ámbito universitario. En esta línea, se propone una mirada crítica y situada que potencia el vínculo entre corporalidad, subjetividad y pedagogía. El trabajo se sustenta en referencias teóricas contemporáneas que abordan el cuerpo como territorio de aprendizaje y como vehículo para la transformación educativa.

Palabras clave

Judo – Formación docente – Educación universitaria – Deportes de combate – Educación somática

Introducción

La práctica del judo, históricamente asociada a la competencia deportiva, ha comenzado a posicionarse en el ámbito educativo como una herramienta valiosa para el desarrollo integral de las personas. En los últimos años, distintas investigaciones han destacado su potencial no solo en la mejora de capacidades físicas y motrices, sino también en el desarrollo emocional y ético de quienes lo practican, especialmente en adolescentes (Bradíc, 2023). Como parte de las llamadas “actividades luctatorias” (Carratalá Sánchez, 2003), el judo permite trabajar sobre el respeto, la cooperación, la autorregulación emocional y la construcción colectiva de reglas, aspectos fundamentales en procesos formativos contemporáneos.

¹ Profesor Nacional de Educación Física (ISEF). Sensei 4.º Dan de Judo. Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ). Doctorando en Ciencias de la Salud (UHIBA).

² Profesor Nacional de Educación Física (ISEF). Sensei 4.º Dan de Judo.

En el campo de la Educación Física, se ha reforzado la idea de que las luchas pueden ser más que un contenido técnico o competitivo pueden transformarse en prácticas pedagógicas capaces de articular cuerpo, subjetividad y convivencia (Avelar & Figueiredo, 2009; Avelar-Rosa et al., 2015). Esta resignificación implica abandonar una lógica centrada en la repetición de gestos técnicos o en el rendimiento deportivo, para proponer una enseñanza situada, crítica y con sentido pedagógico.

El presente artículo se inscribe en esa línea y recupera dos experiencias universitarias concretas: la cátedra Deportes de Combate en el profesorado de Educación Física de la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET) y el Taller de Judo que se desarrolla en la Universidad Nacional de Hurlingham (UNAHUR) en el marco de la Secretaría de Extensión. Ambas propuestas, desde lugares institucionales diferentes, comparten el propósito de incorporar el judo como contenido educativo y formativo, generando condiciones para que el estudiantado vivencie, comprenda y enseñe esta disciplina con fundamentos técnicos, pedagógicos y éticos

Fundamentación pedagógica del judo y los deportes de combate

El judo es un arte marcial de origen japonés, creado en 1882 por Jigoro Kano, cuyo nombre significa “camino de la suavidad” (Ju = suavidad, Do = camino). A diferencia de otras artes marciales que se centran en el golpeo (como el karate o el taekwondo), el judo está basado en lanzamientos, inmovilizaciones y control del oponente mediante desequilibrios y palancas, priorizando la técnica por sobre la fuerza. Su lema pedagógico, “máxima eficiencia con mínimo esfuerzo” y “prosperidad mutua”, refleja su sentido ético y cooperativo. Desde 1964 es disciplina olímpica y actualmente es practicado como deporte, herramienta de inclusión, actividad de salud y contenido educativo en múltiples niveles. Su estructura codificada (saludo, tatami, roles, reglas) lo convierte en una práctica sistematizada que puede ser incorporada con claridad en contextos escolares y universitarios, tanto desde su técnica como desde su valor formativo (Villamon et al., 2004).

El judo y los deportes de combate, tradicionalmente asociados al alto rendimiento y al ámbito competitivo, han adquirido en las últimas décadas una renovada consideración como prácticas con fuerte potencial educativo, social y formativo. Diversos autores destacan su capacidad para desarrollar dimensiones físicas, cognitivas, éticas y sociales en contextos educativos, especialmente cuando se prioriza su enfoque formativo por sobre el competitivo (Ferreira, 2022). Estas disciplinas permiten abordar contenidos motrices, actitudinales y emocionales que favorecen el desarrollo integral del sujeto en ámbitos escolares, universitarios y comunitarios.

Desde una perspectiva pedagógica integral, diversos autores coinciden en que la enseñanza del judo puede trascender lo técnico y competitivo para convertirse en una práctica formativa que estimula la autonomía, la cooperación y la toma de decisiones significativas en situaciones de oposición. En esta línea, el judo se convierte en un espacio privilegiado para trabajar

habilidades como el control del cuerpo, la gestión de la incertidumbre motriz, la autorregulación emocional y la construcción de reglas compartidas, promoviendo aprendizajes éticos, sociales y corporales articulados desde la infancia (Veiga Núñez, 2006).

Garbeloto et al. (2023) destacan que el judo, cuando se implementa con enfoque educativo, no solo mejora las capacidades físicas y motrices, sino que también potencia habilidades cognitivas, sociales y éticas, siendo especialmente valioso en la formación de futuros docentes. Esta perspectiva se alinea con los lineamientos del programa de la cátedra Deportes de Combate de la UMET, donde se plantean objetivos orientados a dotar a los estudiantes de herramientas pedagógicas que les permitan enseñar estos contenidos con fundamentos didácticos y no únicamente técnicos (Motter, 2024).

La inclusión de juegos luctatorios, propuestas lúdicas de agarre, desequilibrio y control, permite adaptar el contenido a distintos niveles y contextos. Según Carratalá Sánchez (2003), estas propuestas favorecen la socialización, el reconocimiento del otro como compañero y no como enemigo, y la vivencia del conflicto motor desde una perspectiva ética. Así, se resignifica el combate no como enfrentamiento agresivo, sino como una oportunidad pedagógica.

El trabajo en talleres abiertos a la comunidad, como el caso de la UNAHUR, también da cuenta del valor social del judo como práctica integradora, intergeneracional e inclusiva (Marra, Tafuri & Saraiello, 2022). Estas propuestas amplían los márgenes del deporte tradicional, generando experiencias educativas que trascienden la competencia para enfocarse en la formación de personas comprometidas, disciplinadas y reflexivas.

La experiencia en la UMET

La cátedra Deportes de Combate forma parte del trayecto formativo del Profesorado de Educación Física de la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET). Su enfoque se basa en brindar herramientas pedagógicas y didácticas que permitan a los y las futuras docentes comprender, planificar y enseñar diferentes disciplinas de combate —entre ellas, judo, taekwondo, boxeo, karate, sumo e iaidō— desde una perspectiva educativa e inclusiva.

La asignatura se dicta en modalidad cuatrimestral, con cursada mixta y abierta al estudiantado de primero a cuarto año. Las clases prácticas se desarrollan los días jueves de 8:00 a 10:00 hs. en el centro deportivo de la universidad, ubicado en Venezuela 330 (CABA), mientras que los encuentros teóricos se realizan en la sede académica de Sarmiento 2037.

El abordaje metodológico parte del modelo global de enseñanza y de la praxiología motriz, tal como proponen Avelar y Figueiredo (2009), promoviendo experiencias significativas que sitúan al estudiantado como sujeto activo de aprendizaje. En el caso específico del judo, se trabaja sobre:

El ukemi, como contenido que enseña a caer y a cuidar el cuerpo.

El randori, como espacio de interacción respetuosa, lectura corporal y autorregulación.

El saludo, el código de conducta y la vestimenta, como elementos culturales y pedagógicos que vehiculizan valores.

La evaluación de la cátedra articula teoría y práctica. A lo largo del cuatrimestre, los y las estudiantes deben elaborar planificaciones didácticas aplicables a diferentes niveles educativos, donde integran contenidos técnicos, propósitos pedagógicos, recursos y criterios de evaluación. Estos trabajos se exponen de manera oral frente al grupo, con apoyo de presentaciones en PowerPoint, promoviendo la reflexión, la argumentación y el intercambio colectivo.

Esta metodología busca que las futuras personas docentes no solo reproduzcan técnicas de combate, sino que desarrollen la capacidad de construir propuestas críticas, adaptadas al contexto escolar y centradas en el aprendizaje significativo. En palabras de Carratalá Sánchez (2003), las situaciones de lucha bien mediadas permiten vivenciar el conflicto motriz como una oportunidad para construir ciudadanía desde el movimiento.

La experiencia en la UNAHUR

Desde marzo de 2019, el Taller de Judo de la Universidad Nacional de Hurlingham (UNAHUR) funciona como una propuesta abierta a la comunidad, en el marco de las actividades impulsadas por la Secretaría de Extensión. La propuesta está coordinada por el Prof. Martín Alberto Casanova, docente de Educación Física egresado del Instituto Romero Brest y cinturón negro 4.º Dan. Su trayectoria combina experiencia competitiva, formación técnica y una fuerte orientación hacia la dimensión educativa de la práctica.

El espacio está dirigido a una población diversa que incluye a la comunidad local, el estudiantado, egresados e invitados. Además de ofrecer talleres deportivos y culturales, la Secretaría de Extensión de la universidad cumple una función social clave: acercar la universidad a la comunidad. Invita a las personas a caminar dentro de la institución, conocer su oferta académica y visualizar la posibilidad real de inscribirse a una carrera. En muchos casos, esto representa una vía concreta para el crecimiento personal y familiar, e incluso una posibilidad de movilidad social ascendente, especialmente en contextos donde los y las estudiantes son la primera generación en acceder a estudios superiores.

La organización contempla dos grupos diferenciados: adolescentes de 12 a 18 años (miércoles y viernes de 17:30 a 18:30 h) y adultos mayores de 18 años (en el mismo horario, de 18:30 a 21 h). Esta división permite adaptar la enseñanza a las necesidades, intereses y características de cada grupo etario.

El objetivo del taller es brindar un acercamiento al judo desde múltiples enfoques: quienes participan pueden iniciarse en la disciplina como arte marcial, mejorar su rendimiento técnico, practicar por salud o simplemente como forma de entrenamiento físico y expresión corporal. Esta apertura metodológica permite que la enseñanza se adapte a los intereses de los

practicantes sin perder de vista los valores que estructuran la práctica: el respeto, la disciplina, la constancia y la superación personal.

El propio docente destaca que, habiendo practicado judo en un taller universitario durante su etapa de formación, hoy asume el compromiso de replicar esa oportunidad para otros/as. Esta identificación con la función social del judo se traduce en una práctica orientada al vínculo, al cuidado y al aprendizaje colaborativo, tal como lo destacan investigaciones recientes sobre el rol de las artes marciales en contextos de extensión e inclusión (Marra, Tafuri & Saraiello, 2022).

Desde esta perspectiva, el tatami se convierte en un espacio formativo no escolar, pero profundamente educativo, donde los gestos técnicos conviven con procesos de subjetivación, pertenencia y construcción de comunidad. Se resignifica el combate como encuentro y el cuerpo como herramienta para transformar vínculos y hábitos.

Convergencias entre modelos formativos universitarios

Las propuestas desarrolladas en la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET) y la Universidad Nacional de Hurlingham (UNAHUR), si bien responden a contextos institucionales y poblacionales distintos, comparten una visión común respecto al valor pedagógico del judo. En ambas, la disciplina es entendida como una práctica integral que trasciende la técnica para constituirse en una herramienta formativa, ética y socialmente significativa.

En UMET, el judo se aborda como contenido del currículum formal dentro del Profesorado de Educación Física. Allí se promueve que las y los futuros docentes puedan incorporar esta práctica desde una lógica educativa, diseñando clases que contemplen tanto el dominio técnico como el desarrollo de valores y habilidades pedagógicas. El trabajo por proyectos, la elaboración de planificaciones y la exposición oral permiten integrar los contenidos específicos del judo con competencias didácticas transversales.

Por su parte, en la UNAHUR, el taller se inscribe dentro de la extensión universitaria, abriendo la universidad al territorio y a sujetos que no necesariamente forman parte de la comunidad académica. En este caso, el énfasis está puesto en el acceso democrático al conocimiento corporal, la construcción de vínculos intergeneracionales y el acompañamiento de trayectorias diversas a través del judo. Tal como señala Barra et al. (2022), estas experiencias permiten “desarrollar una educación física inclusiva, participativa y transformadora”, en la que lo técnico se vincula con lo social.

Ambas propuestas, aunque diferenciadas en su estructura y población destinataria, se articulan en torno a una concepción del judo como contenido pedagógico de alto valor formativo. Comparten el desafío de reconfigurar la enseñanza de los deportes de combate,

históricamente relegados a espacios extracurriculares o al alto rendimiento, en clave educativa, crítica e inclusiva.

Desde esta perspectiva, el judo se convierte en una práctica cultural que interpela los sentidos clásicos de competencia, fuerza o dominación, para abrir lugar a una pedagogía del cuerpo donde el contacto, la oposición y la caída se transforman en experiencias de aprendizaje, cooperación e inclusión.

Además, estudios con niños con autismo han evidenciado mejoras en la inclusión social y las interacciones comunicativas (Maussier et al., 2025). Esta comparación de enfoques y componentes pedagógicos puede visualizarse de forma sintética en el Anexo 1.

Reflexiones compartidas

Las experiencias sistematizadas en UMET y UNAHUR permiten reflexionar sobre el judo como práctica formativa que articula lo técnico, lo ético y lo pedagógico. En ambos contextos, el tatami se transforma en un espacio de aprendizaje donde el cuerpo se vuelve un medio para construir vínculos, regular emociones, resolver conflictos y pensar en colectivo.

En el caso de UMET, el abordaje se orienta a la formación docente, brindando herramientas para que las y los futuros profesores de Educación Física puedan incorporar el judo en sus planificaciones de clase con fundamentos técnicos y pedagógicos. Esta perspectiva exige ir más allá de la reproducción técnica o deportiva, para desarrollar propuestas didácticas situadas, adaptadas a distintos niveles educativos y con foco en la inclusión (Carratalá Sánchez, 2003; Avelar & Figueiredo, 2009).

Por otro lado, la experiencia en UNAHUR, anclada en la extensión universitaria, demuestra cómo la práctica del judo puede generar procesos de integración social, recuperación de hábitos saludables y fortalecimiento de valores comunitarios. En palabras del propio docente, haber tenido la oportunidad de formarse en un taller de judo durante su etapa universitaria le permite hoy ofrecer ese mismo camino a otros. Esta lógica de devolución simbólica fortalece la función social de la universidad y resignifica el deporte como espacio de encuentro y transformación. Esta perspectiva se articula con los lineamientos de la política de extensión de la propia UNAHUR, que busca acercar la universidad a sus territorios mediante propuestas culturales y deportivas abiertas a la comunidad (Pico, 2018). Del mismo modo, iniciativas internacionales como el programa intergeneracional “JOY” impulsado por la European Judo Union demuestran que el judo, además de ser una disciplina física, puede actuar como puente comunitario para fortalecer vínculos, cooperación y bienestar colectivo (European Judo Union, 2025).

En ambas propuestas, el cuerpo aparece como territorio de aprendizaje, no como objeto de adiestramiento. A través del saludo, la caída, el control y la cooperación, se construyen subjetividades y se desarrollan competencias que exceden el espacio deportivo: se aprende a esperar, a sostener, a respetar y a adaptarse al otro. Como sostienen Garbeloto et al. (2023),

estas dimensiones son fundamentales para una educación orientada al desarrollo humano integral.

Las reflexiones compartidas en este trabajo no sólo validan el judo como contenido didáctico en distintos niveles de la educación formal y no formal, sino que refuerzan la necesidad de ampliar el repertorio de prácticas corporales disponibles para el trabajo pedagógico, especialmente en tiempos de fragmentación social y subjetiva.

Conclusión

El judo, entendido como una práctica corporal con sentido formativo, ético y pedagógico, representa un contenido valioso para los procesos educativos tanto en el ámbito universitario como en el comunitario. Las experiencias analizadas en UMET y UNAHUR muestran que es posible integrar esta disciplina a propuestas didácticas críticas, inclusivas y contextualizadas, resignificándola más allá del deporte de competencia o de alto rendimiento.

Desde la formación docente, como en el caso de UMET, el judo permite desarrollar propuestas pedagógicas que combinan planificación, reflexión y creatividad. No se trata únicamente de enseñar una técnica, sino de formar docentes capaces de generar entornos de aprendizaje respetuosos, colaborativos y adaptados a las realidades escolares. La lógica de trabajo propuesta favorece la comprensión del combate como vínculo, del cuerpo como lenguaje y de la clase como espacio de construcción colectiva.

Por su parte, el taller de judo de la UNAHUR evidencia que las artes marciales pueden convertirse en un puente entre la universidad y la comunidad. A través de una práctica abierta, accesible y basada en valores, se fortalecen vínculos sociales, se democratiza el acceso al movimiento y se consolidan espacios de pertenencia donde el respeto y la cooperación están en el centro.

Ambas experiencias confirman lo señalado por Avelar y Figueiredo (2009): las luchas, lejos de reproducir modelos violentos o excluyentes, pueden constituirse en prácticas pedagógicas que desarrollen ciudadanía, pensamiento crítico y conciencia corporal. Retomar esta concepción y traducirla en propuestas concretas es hoy una tarea urgente para quienes trabajamos en la formación docente y en la educación física como campo de intervención social.

Incluir el judo en los planes de estudio y en los programas de extensión no debe ser visto como un añadido anecdótico, sino como una oportunidad real de enriquecer el repertorio corporal, ético y didáctico de la educación. Frente a una época marcada por la fragmentación, la urgencia y la estandarización, recuperar prácticas centradas en el encuentro, el cuerpo y la cooperación puede ser una clave para transformar la escuela, la universidad y la comunidad.

Proyecciones y líneas futuras de trabajo

Las experiencias reseñadas abren múltiples posibilidades de expansión e investigación futura. Resulta pertinente avanzar en procesos de evaluación sistemática del impacto pedagógico del judo en la formación docente, incorporando métodos mixtos que integren análisis cualitativos y cuantitativos.

Asimismo, se considera valioso desarrollar dispositivos de formación continua que articulen prácticas corporales y trabajo territorial en instituciones educativas, clubes y espacios comunitarios. La incorporación de perspectiva de género, interculturalidad y diversidad funcional en los talleres y cátedras de judo constituye otra línea necesaria para consolidar una práctica verdaderamente inclusiva.

Finalmente, se propone fomentar redes interinstitucionales para el intercambio de experiencias, la construcción colaborativa de materiales didácticos y la profesionalización docente en torno a los deportes de combate como contenidos educativos significativos. Estas proyecciones podrían enriquecer no solo los programas formativos de Educación Física, sino también las políticas públicas orientadas al deporte, la salud y la convivencia escolar.

Referencias

Avelar, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: Interpretación de la estructura del fenómeno lúdico-luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), 44–57.

Avelar-Rosa, B., Gomes, M. S. P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del “saber luchar”: Contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(1), 16–33.

Bradíc, S. (2023). *Judo, a catalyst for moral and emotional development among youth*. International Judo Federation / UNESCO ICM.

Carratalá Sánchez, E. (2003). *Los juegos y deportes de lucha con agarre/judo: Una propuesta de enseñanza*. Universidad de Valencia. Documento de cátedra.

European Judo Union. (2025, 4 de enero). *The JOY of Judo: Building Bridges Across Generations*. <https://www.eju.net/the-joy-of-judo/>

Ferreira, J. E. R. (2022). Volviendo a los principios del judo: práctica para una educación integral. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(285). <https://doi.org/10.46642/efd.v26i285.2245>

Garbeloto, F., Miarka, B., Guimarães, E., Gomes, F. R. F., Tagusari, F. I., & Tani, G. (2023). A new developmental approach for judo focusing on health, physical, motor, and educational

attributes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2260. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032260>

Marra, F., Tafuri, D., & Saraiello, E. (2022). Educational judo and training skills. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, 6(4), 7–14. <https://doi.org/10.32043/gsd.v6i4s.767>

Maussier, N., Pierantozzi, E., Manno, R. *et al.* (2025). Judo and karate in primary school as a means for the improvement of social inclusion for autistic children. *Sport Sci Health* <https://doi.org/10.1007/s11332-025-01461-3>

Motter, A. E. (2024). *Programa de la cátedra Deportes de Combate*. Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo (UMET). Documento institucional inédito.

Pico, D. (2018). *Extensión universitaria: instituciones, comunidades y territorios*. Universidad Nacional de Hurlingham. Documento institucional / ponencia.

Veiga Núñez, Ó. L. (2006). *Judo infantil. Educación integral* [Reseña del libro de J. Santos Nalda, *Judo infantil: Educación integral*]. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(4), 120–121. <https://doi.org/10.18002/rama.v1i4.278>

Villamon, M., Brown, D., Espartero, J., & Gutiérrez, C. (2004). *Reflexive modernization and the disembedding of judo from 1946 to the 2000 Sydney Olympics*. *International Review for the Sociology of Sport*, 39(2), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1012690204043458>

Anexo 1. Comparación de las propuestas pedagógicas en UMET y UNAHUR

Aspecto	UMET	UNAHUR
---------	------	--------

Enfoque institucional	Curricular - Profesorado en Educación Física	Extensión universitaria - Comunidad local
Población destinataria	Estudiantes de 1.º a 4.º año	Niños, Adolescentes y adultos de la comunidad
Objetivo principal	Formación docente crítica con base corporal	Inclusión, hábitos saludables y valores
Modalidad	Teórico-práctica, clases regulares	Taller abierto, intergeneracional
Contenidos trabajados	Ukemis, recursos pedagógicos, docencia	Técnica, valores, convivencia, entrenamiento

Fuente: Elaboración propia a partir de las experiencias sistematizadas en UMET y UNAHU