

# Educació de les actituds, valors i normes a través del judo

Josep Morales Aznar - Agnès Gibert Estalella

*L'educació de les actituds, valors i normes és un tema que cada dia preocupa més. En aquest bloc de continguts se situen els hàbits de conducta que, al mateix temps, provenen del raonament i les convencions socials de la nostra cultura.*

*En aquest article es proposa una integració funcional per tractar els hàbits de conducta a través del judo, per tal d'aconseguir que els individus s'acostumin a aquests tipus de comportament mitjançant el reforçament de les seves conductes.*

## 1. Introducció

**U**n dels aspectes que més preocupen els docents avui dia, respecte a l'alumnat que es troba a les aules, és com adquireixen els aprenentatges dels continguts referents a les actituds, valors i normes i, al mateix temps, el respecte i el compliment d'aquests. En aquest article es pretén, per una banda, transmetre la nostra opinió vers la situació actual de l'àmbit educatiu quant al treball d'aquests continguts i, per una altra, mostrar el paral·lelisme que hi ha entre la pràctica del judo i la consecució d'hàbits de conducta.

Som conscients que s'ha parlat llargament del tractament dels hàbits de conducta, quasi sempre des d'una perspectiva teòrica i poques vegades s'han proposat intervencions pràctiques.

El sentiment general de la majoria de docents posa de manifest alguns problemes del sistema educatiu actual, relacionats amb l'increment de fenòmens com l'assetjament escolar (bullying), el maltractament del professorat, indisciplina, etc.

És evident que, de mica en mica, s'ha anat restant autoritat al docent. Una autoritat que ha de ser moral, que ha d'estar interioritzada, i que no s'ha de confondre amb autoritarisme. Els infants, i sobretot els adolescents, han de ser educats perquè tinguin comportaments adequats, com ara respectar normes o experimentar actituds socialment positives.

Quan als infants se'ls fa menjar una mica de tot; quan se'ls obliga a vestir-se, tot i el gust que tenen pel nudisme sigui hivern o estiu; quan s'inverteixen hores i hores per aconseguir l'anhelat nus de la sabata que semblava que mai havien de lligar...; sempre que es transmeten elements relacionats amb els hàbits, els pares i mares els ensenyen amb més o menys paciència, però amb autoritat, sense preguntar-los si hi estan d'acord o no. Si més no, creiem que així hauria de ser. No perquè siguin despòtics i amb set de tirania, sino perquè volen que el dia de demà tinguin uns hàbits correctes d'higiene, alimentació, comportament, etc.

Les actituds, valors i normes són els continguts que més s'apropen al que anomenem hàbits de conducta. Des d'un punt de vista psicològic, aquests aprenentatges s'assoleixen mitjançant un procés més aviat conductista i, per tant, posem en dubte que tots els aprenentatges es puguin assolir gràcies al constructivisme. És convenient i necessari que siguin interioritzats per l'alumnat i que esdevinguin un costum; per tant, cal treballar-los per condicionament, ja que no arribaran a ser significatius fins a unes edats més avançades, gairebé tocant l'edat adulta.

Els hàbits de conducta són la base de l'educació, tant per a l'aprenentatge d'altres continguts com per a l'organització de les tasques a realitzar. Igual que per aprendre a dividir s'ha de saber sumar, restar i multiplicar, una bona assimilació dels hàbits ens ajuda a aconseguir una organització més eficaç, sense preocupar-nos de fer complir les normes mínimes de convivència.

La segona part d'aquest article mostra el que pot fer la pràctica del judo davant del repte de l'educació dels hàbits de conducta. Es fa un repàs de situacions concretes del dia a dia en l'exercici d'aquest esport i es relaciona amb l'aprenentatge de certes actituds, valors i normes.

## 2. Bases teòriques d'un sistema educatiu

Partim de la base que l'educació és una disciplina aplicada, és a dir, que està directament relacionada amb la intervenció pràctica. Des d'aquesta perspectiva, l'educació necessita d'unes bases teòriques que en fonamentin l'aplicació i, en aquest cas, la psicologia és la ciència bàsica que més elements pot aportar en el desenvolupament d'unes bases teòriques per a l'educació.

Segons Roca (1999), les tecnologies són les branques aplicades de les ciències teòriques. L'enginyeria ho és de la física i la química; la medicina ho és de la fisiologia, i l'educació ho és de la psicologia.

A partir d'aquestes afirmacions, l'educació és la tecnologia responsable d'intervenir en la funcionalitat psicològica, entenent la funcionalitat psicològica d'una manera global, rebutjant en tot moment qualsevol referència a la distinció cos-ment, ja que l'objectiu de l'educació és actuar sobre les funcionalitats de l'ésser humà enteses de forma global. L'educació se centra en la intervenció de la funcionalitat psíquica i en la determinació eficient dels comportaments de les persones.

Les teories de la psicologia diferencial desenvolupades per Roca (1999) postulen que el desenvolupament humà individual es fonamenta en la construcció de relacions associatives que desemboquen en tres nivells d'adaptació: adaptació psicobiològica, adaptació psicofísica i adaptació psicosocial. D'aquesta manera, en aquestes tres dimensions, s'inclouen tots els funcionalismes psicològics que els éssers humans realitzen i que coincideixen amb els tres nivells funcionals de comportament: reactiu, perceptiu i convencional.

L'adaptació psicobiològica abasta les accions relacionades amb els hàbits de tipus biològic. Són conductes produïdes per respostes que tenen a veure amb condicionaments d'hàbits de salut i formes de viure: ritme de vida, dieta i identificació dels aliments, higiene, adaptació al clima, autocura, emocionalitat, prevenció de riscos, autoprotecció...

L'adaptació psicofísica inclou el conjunt de conductes perceptives que adapten l'individu al medi físic, és a dir, la majoria d'habilitats i moviments coordinats que desenvolupen els humans: caminar, córrer, saltar, equilibrar-se, fer coordinacions oculomanuals, lateralització, adaptació als ritmes, percepció de les mides, formes, colors, textures,

olors, sabors, percepció del moviment, tècniques esportives, tècniques artístiques, tècniques professionals...

L'adaptació psicosocial comprèn les conductes relacionades amb el raonament, l'enteniment i les facultats cognoscitives producte d'unes convencions que ha desenvolupat una societat: llenguatge, raonament lògic, càlcul matemàtic, sabers culturals bàsics, treball en equip, referenciació de les emocions, referències concretes i abstractes, tàctica esportiva, creativitat, costums i interaccions quotidianes, comportament cívic, ètica...

En aquest context es presenten tres funcionalismes biològics, físics i socials, a partir dels quals cada individu va establint els seus hàbits, habilitats i sabers. En conseqüència, es pot afirmar que cada persona desenvolupa una integració funcional psíquica pròpia, producte d'una integració de diferents nivells funcionals, és a dir, de la integració de condicionaments, percepcions i enteniments.

Finalment, amb referència al tema que ens ocupa i a partir dels postulats de Roca (1999) explicats anteriorment, es pot concloure que els hàbits de conducta es basen en una integració de conductes psicosocials amb condicionaments positius o negatius. És a dir, com es poden aconseguir uns hàbits de conducta positius? La resposta és per costum.

Segons Roca (1999), *"...El costum no és cognició sinó selecció de formes de conducta a partir dels efectes que tenen en el grup..."*. *"...L'acostumament és una formació conductual que es realitza a diferents àmbits: família, televisió, escola, feina... posades de manifest per l'anomenat condicionament operant..."*

### 3. Aproximació conceptual

Aquest apartat té la intenció de mostrar un breu recull conceptual que ajudi a ubicar l'objectiu central de la proposta, és a dir, el procés d'adquisició dels hàbits de conducta.

Cal assenyalar que, en sistema educatiu l'actual, els continguts curriculars es divideixen en continguts conceptuals, procedimentals i d'actituds, valors i normes. Malgrat que comparteixen un lligam molt fort entre si, com s'ha dit abans, aquest article se centra sobretot en les actituds, valors i normes. Aquest bloc de continguts consta de tres

conceptes que tenen diferents matisos i que és necessari delimitar. A partir d'ara es realitza una aproximació a aquests conceptes per copsar el significat real dels termes i la seva evolució.

El Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana (1998) defineix actitud com a *“predisposició apresada culturalment per l'individu segons la qual valora objectes, altres individus, col·lectivitats, grups i institucions”*.

Segons Sarabia (1992), les actituds són tendències o disposicions adquirides i relativament duradores a avaluar d'una manera determinada un objecte, persona, fets o situació i actuar en consonància amb aquesta avaluació.

Per altra banda, per a Coll (1986), una actitud és una tendència a comportar-se d'una forma consistent i persistent davant de determinades situacions, objectes, fets o persones. Les actituds tradueixen, a nivell comportamental, el major o menor respecte a uns determinats valors i normes: conducta de compartir, de respectar, d'ordenar, d'ajudar, de cooperar, etc.

En resum, a partir d'aquestes definicions, es pot extreure que les actituds són predisposicions o disposicions apresades o adquirides. Ara cal analitzar com es regulen aquestes tendències o disposicions. Segons Coll (1986), s'hauria de mirar cap als valors i les normes, que són l'origen i els que regeixen les actituds.

El Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana (1998) defineix valor com una *“qualitat o conjunt de qualitats que fan que una persona o una cosa sigui preuada, valgui”*.

Un autor vinculat a l'esport del judo com és Torres (1999) exposa que els valors són principis ètics sobre els quals hi ha un important compromís emocional que serveix per jutjar les conductes.

Per altra banda, Coll (1986) afirma que un valor és un principi normatiu que presideix i regula el comportament de les persones en qualsevol moment i situació. Exemples: el respecte a la vida, el respecte a la naturalesa, la solidaritat, etc. Els valors es concreten en normes, que són regles de conducta que han de respectar les persones en determinades situacions: compartir, ajudar, ordenar, respectar, etc.

Per últim, quan es consulta el Diccionari de l'Enciclopèdia Catalana per delimitar el concepte de norma, es troba que es defineix com *“una regla per a l'execució d'alguna cosa, a què hom ha de subjectar el seu capteniment”*.

Per a Coll (1986), les normes són les formes concretes dels valors, són regles de conducta que han de respectar les persones en determinades situacions.

Seguint amb les afirmacions de Torres (1999) a l'àmbit del judo, aquest autor diu que les normes són patrons de conducta compartides pels membres d'un grup social. Es tracta d'expectatives compartides pels membres d'un grup que especifiquen el comportament que es considera adequat o inadequat en diferents situacions.

En aquest sentit, Siedentop (1998) parla de regles en comptes de normes, però s'hi refereix per dir que defineixen les expectatives generals en relació amb els comportaments acceptables que s'han d'adoptar a cada situació. Aquest autor estableix un lligam entre normes i rutines, i afirma que les primeres afecten comportaments generals per a diferents situacions, i les segones es refereixen a aspectes molt concrets que diuen de forma molt precisa com s'ha d'actuar per resoldre un tasca determinada. Per a Siedentop (1998), les normes i les rutines tenen una gran importància en el procés d'ensenyament-aprenentatge i la forma més adequada per desenvolupar-les és partir d'un reforçament positiu, en cas que es compleixin, i d'un reforçament negatiu, en cas d'incompliment.

En resum, les actituds es regeixen pels valors com a forma abstracta, que es transforma en la pràctica per mitjà de les normes. A partir d'aquí es pot afirmar que els valors marquen uns patrons de conducta i, al mateix temps, es pot preguntar: com s'adquireixen aquestes predisposicions, d'acord amb una norma que respecti uns valors? O dit d'una altra manera, quina és la millor forma d'aprendre uns comportaments que respectin unes convencions socials i culturals?

La resposta és complexa, però sempre es poden fer aproximacions que ajudin a trobar solucions. Roca (1999) fa una proposta per educar certes conductes basades en funcionalismes convencionals, relacionades amb el raonament, l'enteniment i costums socials basant-se en l'acostumament, és a dir, porta a terme una selecció de formes de conductes

que estiguin acceptades per la societat i les treballa basant-se en reforços positius o negatius per tal que siguin assimilades pels individus. No deixaria de ser una formació conductual en diferents àmbits de la vida (família, escola, esport, etc.).

Aquesta és una proposta per a treballar el respecte a les normes, de totes maneres, és molt difícil extrapolar-la per treballar altres tipus de continguts, ja que els corrents pedagògics actuals defensen altres sistemes. Els conceptes i els procediments, si volem educar persones, no té sentit ensenyar-los a través del conductisme, ja que aquestes, per definició, són lliures i intel·ligents.

#### **4. Com es tracten els hàbits i els valors en el judo?**

El procés d'entrenament del judo o del seu ensenyament en un context curricular implica, necessàriament, una actuació sobre els hàbits, les habilitats i els sabers dels seus practicants. Segons les funcionalitats que distingeix Roca (1999), a la pràctica del judo es detecten conductes dels tres tipus.

A l'àmbit dels hàbits es troben un grup de conductes relacionades amb la higiene, com són: la imprescindible neteja del cos i la indumentària en la pràctica del judo, la necessitat de portar les ungles sempre curtes, l'obligació de no trepitjar el tatami amb el calçat del carrer per tal de mantenir l'espai de pràctica com més net millor i l'exigència de portar el cabell curt o recollit per a no interferir en la realització de les tècniques. També s'inclouen en aquest apartat conductes relacionades amb l'àmbit de la salut, com la conscienciació de portar una alimentació equilibrada i saludable. Per últim, es detecten, en aquest sentit, conductes relacionades amb els factors emocionals, com són l'autocontrol a l'hora de practicar activitats de lluita en què s'han de respectar unes normes, la precaució adoptada en diverses situacions pràctiques i la cura que s'ha de tenir d'un mateix i dels companys.

A l'àmbit de les habilitats, el judo incorpora l'aprenentatge d'una sèrie d'habilitats i gestos d'adaptació al medi físic que fan de la seva pràctica un mètode d'enriquiment motriu molt important. Des de l'exercici de les caigudes, moltes vegades oblidades i tractades en el context del judo com una habilitat motriu bàsica més, fins a l'adquisició de les tècniques d'atac o defensa més adients a la morfologia de cada practicant. Les competències motrius adquirides al judo són variades i equilibra-

des, i posen en moviment la major part de musculatura i articulacions del cos humà.

A l'àmbit dels sabers, el judo aporta, per una banda, els elements típics de qualsevol esport, com és el coneixement d'un reglament; per una altra, el contacte amb un altre tipus de cultura com és l'oriental. També hi ha factors estratègics molt importants, ja que es tracta d'un esport situacional en què el flux d'informació és constant i la presa de decisions també. En aquest sentit, es desenvolupen accions tàctiques, en què s'han d'ajustar en el temps accions prèviament estudiades sobre les formes d'agafar, els desplaçaments més convenients, les oportunitats més favorables per a l'aplicació de segons quines tècniques i les possibles accions defensives sobre les accions del company.

Com s'ha vist, la pràctica del judo no es limita a l'execució d'unes habilitats per tal de poder lluitar dempeus o al terra, sinó que porta una càrrega cultural, fruit de l'esforç del seus precursors, que des d'un inici li han volgut donar un caire humanista i educatiu. Tots els raonaments dels grans mestres japonesos de judo han estat recollits en el codi moral de la Federació Francesa de judo (Jazarin, 1974), que posa de manifest com ha d'actuar en tot moment una persona que practica judo. Els aspectes recollits en aquest codi moral són els següents:

- Cortesia: És demostrar respecte pels altres.
- Coratge: És mantenir la fermesa davant el que es considera just.
- Sinceritat: És expressar-se sense ocultar pensaments.
- Honor: És mantenir la paraula donada.
- Modèstia: És la virtut de moderar les accions externes (com la vanitat).
- Respecte: És el sentiment de reverència envers algú.
- Autocontrol: És mantenir la calma quan apareix la ira.
- Amistat: És el més pur de tot els sentiments humans.

Els valors anteriors formen part d'una llista de tot allò que es considera positiu en l'àmbit de la pràctica del judo. Són una sèrie de convencions socials, de coneixements i de conceptes que la tradició i la pràctica han demostrat útils i que coincideixen amb el que la societat en general entén que és bo.

Segons Roca (1999), els valors formen part del funcionalisme dels sabers i les convencions, formen part de la cultura i el coneixement.



Segons aquest autor, els valors són coneixements que es poden condicionar positivament, ja que, en primer lloc, un valor és un concepte que inclou determinades accions com a positives i el que ha de fer l'educador és procurar que aquestes accions siguin percebudes com a agradables o desitjables.

A continuació, s'intenta fer veure com els valors descrits anteriorment es treballen de manera que esdevinguin hàbits agradables. Per exemple, la cortesia és un element que es treballa constantment, ja que qualsevol tasca desenvolupada en una sala de judo va precedida o finalitzada amb una salutació a l'estil oriental, igual que a l'hora de començar i finalitzar la pràctica. El fet de saludar-se d'una manera diferent atrau els practicants de judo des de petits, cosa que en fomenta la pràctica, i amb el pas del temps es converteix en un hàbit que segurament podria tenir la seva transferència a la vida quotidiana.

El *coratge* és un valor molt similar a la valentia i es desenvolupa d'una manera perseverant durant la lluita. El fet d'enfrontar-se cos a cos amb un company, aplicant alts nivells de força, sense possibilitat de trobar cap tipus de col·laboració ni ajuda, respectant unes regles i intentant aconseguir una victòria, imprimeix caràcter i, com a conseqüència, la persona va guanyant en aquest concepte que anomenem coratge.

La *sinceritat* va lligada a la confiança, i aquesta última és bàsica en el desenvolupament correcte de la pràctica del judo. Quan dos companys/es estan perfeccionant les seves tècniques de judo peu, un dels dos s'ha de deixar caure projectat per l'altre. El que projecta ha de vetllar per controlar el moviment en tot moment i que el seu company no prengui mal, en cas contrari, la pràctica s'acabaria i la millora i el progrés també s'aturarien. El fet de deixar-se tirar al terra pel company implica un dels exercicis de confiança més gran que es pot trobar en qualsevol esport.

L'*honor* és un valor molt relacionat amb l'anterior, la sinceritat i, en conseqüència, també amb la confiança. L'honor és una herència del codi del bushido, mitjançant el qual els antics guerrers japonesos tenien les seves pròpies normes, transmeses de mestre a deixeble, que aplicaven encara que, per una altra banda, es guanyaven la vida amb activitats basades en la violència i la guerra.

La *modèstia* és un concepte que els professors i mestres de judo inculquen amb gran interès. És un valor molt acceptat i molt ben vist, el fet

de no creure's la victòria i no menysprear el perdedor, ja que és una part indispensable de l'activitat. Saber guanyar i saludar el vençut amb una inclinació del cap és una mostra de respecte a què estan acostumats els practicants d'aquest esport.

El *respecte* és un valor que inclou tenir en compte l'altre, la seva autonomia, saber de les seves coses, preocupacions o limitacions. L'actitud de respecte es concreta en el judo en la inclinació a l'hora de saludar o en la cura quan es tira a terra un company procurant que no es faci mal. També en l'actitud vers el mestre o els més grans, així com amb els joves o els dèbils.

L'*autocontrol* és un concepte que costa d'ubicar-lo com a valor, norma o actitud. Pres com una actitud, es concreta en el respecte de les regles de manera constant, amb independència de l'estat d'ànim. Per exemple, sempre que es lluita s'ha de fer sense ira, per molt intens que sigui el combat. Aquest aspecte s'aconsegueix en el judo amb un reforçament constant davant la pèrdua o aplicació de l'autocontrol.

L'*amistat* és un dels valors més difícils d'educar; pot ser que sigui una conseqüència de la resta. El que està clar és que s'han de crear les condicions favorables per al seu desenvolupament, i el judo les deu tenir, ja que hi ha una bona predisposició entre els seus practicants per establir un alt grau d'amistat entre ells.

## Conclusions

Després de llegir les propostes assenyalades en aquest article, basades en la utilització del judo com a eina per portar a terme una acció educativa centrada en els valors i els hàbits de conducta, es podria pensar que proposem tornar al paradigma conductista que durant tants anys ha imperat en els processos d'ensenyament-aprenentatge a les escoles. Res més lluny del nostre objectiu. El que es vol plantejar, i a més està prou demostrat, és que en el procés educatiu es produeix una integració funcional de condicionaments, percepcions i enteniments (Roca, 1999). Una mostra d'aquesta integració és el tractament dels hàbits de conducta, que, per definició, pertanyen al funcionalisme interactiu i psicosocial, i que en aquest treball es desenvolupen mitjançant la integració de condicionaments positius o negatius amb aquests enteniments interactius que són els hàbits de conducta.

Una altra cosa és l'aprenentatge dels conceptes i els procediments, en què l'alumnat ha de ser el protagonista i un enfocament constructivista té un sentit molt més marcat.

S'aposta per una escola que eduqui en un pla acadèmic i un pla humà. Per això es defensa que els coneixements s'ensenyin amb diferents metodologies i els valors es transmetin basant-se en uns hàbits, uns costums, d'acord amb una ètica fruit del diàleg i la convenció. En aquest sentit, el judo com a contingut pot ajudar a aconseguir-ho.

Per últim, concloure amb l'afirmació que un valor és quelcom que val. Quelcom que és útil. I és útil educar en la sinceritat, en l'honradesa, la integritat, el respecte... Tenir en compte aquestes aspectes en l'acte educatiu té una fonamentació ontològica, però també una de pragmàtica: aquests valors són imprescindibles per a la convivència.

## BIBLIOGRAFIA

- Cardús, S. (2004). *El desconcert de l'educació*. Barcelona: La Campana
- Coll, C. (1986). *Marc curricular per a l'ensenyament obligatori*. Barcelona: Generalitat de Catalunya
- Diversos autors (1998). *Diccionari de la llengua catalana*. Barcelona: Enciclopèdia Catalana
- Engelhardt, H.T. (1995). *Los fundamentos de la bioética*. Barcelona: Paidós
- Jazarin, J.L. (1974). *Le judo, école de vie*. Paris. Ed. Le Pavillon
- Morales, J., et al. (2005). El judo: un exemple d'educació a través de l'esport. *Aloma* (15), 58-68
- Nello, A. (2000). La quadratura circumscrita de l'ètica professional. *Ars Brevis Anuari de la Càtedra Ramon Llull - Blanquerna*. 6, 289 - 309
- Roca, J. (1999). *Psicologia: una introducció teòrica*. Vol. I-II. Barcelona: Edimac
- Sarabia, B. (1992). *El aprendizaje i la Enseñanza de las Actitudes*. Dins de Coll et al. *Los contenidos en la Reforma*. (pp. 134-197). Madrid: Santillana
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: Inde
- Torres, G. (1999). Aspectos actitudinales de la participación en el judo: la etiqueta. En Villamón et al., *Introducción al judo* (p. 219-234). Barcelona: Ed. Hispano europea

## ABSTRACT

La educación de las actitudes, valores y normas es un tema que cada día preocupa más. En este bloque de contenidos se sitúan los hábitos de conducta que, al mismo tiempo, provienen del razonamiento y las convenciones sociales de nuestra cultura.

En este artículo se propone una integración funcional para tratar los hábitos de conducta a través del judo, consiguiendo una habituación de los individuos a estos tipos de comportamientos mediante el refuerzo de sus conductas.

At present experts are more and more concerned about teaching attitudes, values, and rules. Within this group of content there are behaviour habits that, simultaneously, come from reasoning and social conventions in our culture. In this article, we propose a functional integration in order to deal with behaviour habits through judo, thus making individuals get used to this kind of behaviour by reinforcing their behaviours.

L'éducation des attitudes, valeurs et normes est un sujet qui chaque jour préoccupe plus. Dans ce bloc de contenus on situe les habitudes de conduite qui, au même temps, proviennent du raisonnement et des conventions sociales de notre culture.

Dans cet article on propose une intégration fonctionnelle pour traiter les habitudes de conduite à travers le judo, en obtenant une accoutumance des individus à ces types de comportement grâce au renforcement de leurs conduites.