



## **INFLUENCIA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE DEFENSA PERSONAL SOBRE ACTITUDES VIOLENTAS DE LOS ALUMNOS**

### **INFLUENCE OF A DIDACTIC UNIT OF PERSONAL DEFENSE ON VIOLENT ATTITUDES OF THE STUDENTS**

Anselmo Tudela Esparza

Pobla.at42@gmail.com

#### **Resumen**

El artículo analiza el nivel de actitud hacia la violencia antes y después de aplicar una unidad didáctica de defensa personal en educación física. Con una muestra de 99 alumnos mediante el cuestionario *Escala de actitudes hacia la violencia* de Tejero, Balsalobre, & Ibáñez (2011), demuestra como la defensa personal debe ser incluida en la asignatura tanto por sus beneficios utilitarios como pedagógicos.

*Palabras Clave: Defensa personal, violencia y Educación física.*

#### **Abstract**

This present article analyses the level of attitude toward violence before and after applying a self-defense didactic unit. With a sample of 99 students through the Scale of Attitudes towards Violence questionnaire from Tejero, Balsalobre, & Ibáñez (2011), is demonstrated, as the self-defense must be included in physical education, so much for his utilitarian as pedagogic benefits.

*Key words: Self-defense, violence and Physical Education.*

*Recibido: 11 de enero de 2019*

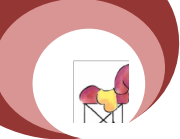
*Aprobado: 25 de enero de 2019*

#### **Introducción**

La definición de artes marciales en occidente generalmente es atribuida para describir una amplia gama de sistemas de carácter

[www.museodeljuego.org](http://www.museodeljuego.org)

ISSN: 2253-6604



deportivo de origen asiático. Pero si esta expresión la analizamos en profundidad desde un aspecto más tradicional/oriental podemos llegar a la conclusión que las artes marciales son mucho más que una forma de combate deportivo cuyo único fin es ganar una medalla y ensalzar nuestro ego, nos damos cuenta que, las artes marciales tradicionales dentro de los aspectos técnico-tácticos, desde muy antiguo, se les han atribuido un conjunto de valores y códigos de conducta fuertemente unidos al respeto, rechazo de la violencia, autocontrol y en definitiva un discurso orientado a la defensa de la paz.

Del mismo modo en el ámbito educativo, las artes marciales se incluyen en las clases de educación física en su vertiente deportiva, pero muy pocas veces se realizan con el objetivo de enseñar la esencia de estas disciplinas, la autodefensa.

Por ello, este trabajo analiza el nivel de actitud hacia la violencia relacionado con las artes marciales en su faceta de la defensa personal en un contexto escolar.

Finalmente, veremos como una unidad didáctica de defensa personal aplicada en las clases de educación física tiene una tendencia a la disminución de la violencia. Por lo que, intentaremos demostrar la importancia que puede tener la inclusión de las artes marciales, destacando la faceta de la autodefensa, en el currículo de educación física; no solamente por su faceta meramente utilitarista de defenderse ante una agresión, sino por un objetivo mucho más amplio, cuyo fin último es la formación integral de la persona y la disminución de la violencia.

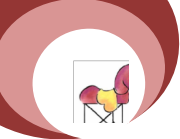
Marco teórico

### **Concepto de la defensa personal**

La definición de defensa personal como indica Tejero, Balsalobre, & Ibáñez, (2011, p. 515) "es un saber fundamentado en el espíritu de las artes marciales". Desde el Ju jutsu (Biron, 2008), el Jiu-jitsu (Dabauza, 1986), el Judo (Biron, 2008; Villamón, 1999) el karate (Funakoshi, 2014; Nagamine, 2005; Witik, 2010), Aikido (Lemonnier, 1968), Taekwondo (Hong, 1996; Kyu, 1999; Myong, 2012) o Wushu (Wong, 2007) entre otras artes marciales orientales.

El concepto de defensa personal según la Real Academia Española es "Técnica de defensa sin armas, con recursos de boxeo, lucha y artes marciales" (ASALE, 2017).

En bases de datos más especializadas podemos ver definiciones como las de Lemonnier (1968, p. 7) donde define defensa personal como



“el arte de vencer, sin necesidad de emplear armas, a cualquier atacante, no importa su fortaleza física”. O como un método de repeler físicamente una agresión hacia la persona (Gutiérrez, Villamón, & Espartero, 2009). Así mismo, la Real Federación de Judo y Deportes Asociados la definen como “el derecho natural e innato que nos permite repeler en el acto toda agresión injusta” (RFEJYDA, s. f., p. 1).

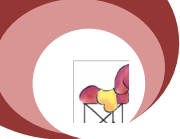
Aunque, nosotros hemos considerado la definición de Pascual (2005, p. 9) en su libro *Aprenda Defensa Personal* como la más completa y que cabe destacar; en ella define a la defensa personal como “la capacidad de defenderse a sí mismo, a la familia, a los bienes personales y a un tercero”. En la misma definición añade que no solo se debe de poseer conocimiento para reducir a un agresor, sino que destaca además, la capacidad y el conocimiento de saber responder ante una situación crítica donde el atacante intenta agredir a la víctima (Pascual, 2005). Más adelante, el mismo autor destaca que es de vital importancia que este conjunto de técnicas agresivas e incluso con un alto grado de violencia, deben de estar acompañadas e instruidas de una filosofía de vida encaminadas al equilibrio físico, mental y espiritual del practicante de estas disciplinas (Pascual, 2005).

Así podemos afirmar que la defensa personal, desarrollada como una forma de arte, difiere de la lucha en que sus razones es evitar el conflicto, y el acto más exitoso de la autodefensa es haber evitado la necesidad de luchar (Brown & Johnson, 2000).

### **Conceptualización de las artes marciales en su faceta de defensa personal y la No violencia**

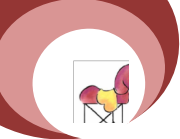
Podemos definir como violencia al poder que obtiene un individuo o conjunto de individuos sobre otro, siendo este último más débil o indefenso, donde el individuo dominante se denomina acosador y el individuo dominado se le denomina víctima (Ortega & Angulo, 1998).

En este apartado debemos de destacar que la inclusión de la defensa personal en el apartado curricular de la asignatura de educación física, hace reflexionar a los alumnos sobre que es la violencia y como hacerle en cara, por lo que a los alumnos se les enseña que la violencia es la pérdida de toda razón y dignidad de quien la lleva a cabo, así los alumnos aprenden a que la violencia se le combate con la no violencia (Tejero, Ibáñez, & Pérez, 2008) y que la violencia es el último recurso que se trata de evitar por todos los medios (Gutiérrez et al., 2009).



El concepto de la no violencia en la defensa personal, está basada en las artes marciales orientales, en la cual se nutren de la filosofía budista (Funakoshi, 2014; Morgan, 2004). Tanto es así que el creador del aikido (arte marcial japonés) denomina a su doctrina marcial como el "arte de la paz" (Ueshiba, 2012). Así podemos afirmar como dice Alberto (2011, p. 4) que "Las artes marciales a través de sus técnicas busca perfeccionar su espíritu y convertirse en una mejor persona, que promueve la paz y los buenos sentimientos en su quehacer diario".

En cuanto a las investigaciones publicadas sobre la defensa personal vemos que existen diferentes estudios importantes que hablan sobre este tema, así por ejemplo los investigadores Tejero Ibañez y Pérez (2008) llevan a cabo una experiencia educativa en un instituto de secundaria donde participaron un conjunto de cuatrocientos sesenta y cinco alumnos, tres profesores de educación física y dos expertos invitados donde se imparten una unidad didáctica de diferentes sesiones de defensa personal; y se llegó a la conclusión de que la inclusión de la defensa personal en el contenido curricular de la asignatura puede ser un buen contenido a trabajar ya que, entre otras cosas, se invita a reflexionar sobre que es la violencia y como se debe de afrontarla (Tejero et al., 2008). También, existe otro artículo de Tejero, Balsalobre e Ibañez (2011) donde se hace un estudio de 102 estudiantes en un instituto de Enseñanza Secundaria Obligatoria de 3º y 4º de E.S.O, en el cual realizan una unidad didáctica de defensa personal y se mide, mediante un cuestionario, el nivel de actitud hacia la violencia dos veces; uno antes de iniciar la unidad didáctica y otra al finalizarla, para así medir el nivel de impacto que tiene el procedimiento enseñanza-aprendizaje. Estos autores llegaron a la conclusión que la defensa personal es un contenido que se puede incluir en el currículo de educación física, además aunque no existieran diferencias significativas entre el pre-test y el post- test si se evidenciaba una pequeña disminución de la violencia (Tejero et al., 2011). De igual forma, aunque en contextos diferentes, Tejero y Balsalobre (2010) realizan un estudio para medir los niveles de actitud hacia la violencia a dos grupos de adolescentes, un grupo que practica artes marciales tradicionales japonesas y otro grupo control; el resultado fue que habían diferencias significativas entre las bajos niveles de violencia en los practicantes de artes marciales respecto a los niveles más elevados del grupo control (Tejero & Balsalobre, 2011). Así mismo, Menéndez y Fernández (2016) utiliza el cuestionario *Escala del nivel de actitud hacia la violencia* de Tejero et al., (2011). Donde a través de una U.D de kick boxing educativo se reduce la violencia significativamente. En otro artículo, se compara la práctica de deportes de combate (Judo y



Capoeira) con la práctica de deportes de equipo (fútbol y baloncesto), y se mide el clima motivacional, el disfrute y las actitudes hacia la violencia. El grupo experimental estaba formado por 105 niños que desarrollaron unidades didácticas de Judo y Capoeira y el grupo control por 116 niños que desarrollaron unidades didácticas de deportes de equipo. Los resultados del artículo muestran una mejora de la actitud de los estudiantes hacia la violencia (Hortiguera, Gutierrez-Garcia, & Hernando-Garijo, 2017). Finalmente, también hemos encontrado otro artículo donde se realizó un programa de artes marciales tradicionales (Gentle Warrior Program) para disminuir la agresión en los niños, la muestra constó en la participación del programa de 254 niños de tres escuelas primarias del curso que va del 3º al 5º. El autor en su conclusión destaca el papel que puede tener el agregar en el currículo escolar de la asignatura de educación física un programa de artes marciales tradicionales basados en conceptos morales como el autocontrol, respeto y la no violencia ya que puede ser un método para evitar el acoso (Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo, & Contreras, 2007).

Metodología

### **Muestra**

La Muestra está comprendida por 99 alumnos del colegio San Antonio de Padua de Carcaixent, donde el 44,4% son hombres y el 55,6 son mujeres en unas edades comprendidas de 15 a 18 años ( $M= 16,03$ ;  $DT= 0,801$ ). De estos 99 alumnos el 25,3% son de 1º de Bachillerato A, el 24,2% son de 1º de Bachillerato B, el 24,2% son de 4º de E.S.O A y el 26,3% de 4º de E.S.O B.

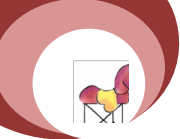
### **Variables e instrumentos**

En el presente artículo hemos considerado las siguientes variables:

- Practicante de artes marciales
- Edad
- Sexo
- Curso académico que estudia
- Violencia General
- Violencia Gratuita
- Violencia vinculada a la autoprotección

Las variables 1 a 4 se han obtenido por un cuestionario de elaboración propia (datos sociodemográficos)

Las variables violencia general, violencia gratuita y violencia vinculada a la autoprotección, se han evaluado mediante el cuestionario *Escala de actitudes hacia la violencia*, de Tejero et al.,



(2011). Dicha escala forma un conjunto de 10 ítems de tipo Likert de un total de 5 puntos, donde el 1 significa "total desacuerdo" y 5 "total acuerdo". Esta escala tiene la función de medir la violencia general (haciendo la media aritmética de los diez ítems), la violencia gratuita (haciendo la media aritmética de los ítems 1,3 5, 6, 8 y 9) y finalmente la violencia vinculada a la autoprotección se obtiene haciendo la media aritmética de los ítems (2, 4,7 y 10) (Tejero & Balsalobre, 2011; Tejero et al., 2011)

## **Procedimiento**

La unidad didáctica de defensa personal constaba de 4 sesiones de 2 horas de duración en el cual se explicaba y se ponían en práctica los siguientes contenidos:

- Sesión nº 1: Cuyo objetivo era que los alumnos tuvieran unas nociones básicas de las artes marciales tradicionales.

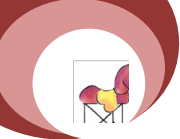
Para ello, antes que nada se hizo una reflexión mediante la lectura en voz alta de cinco consideraciones básica que el practicante debe tener en cuenta.

Después en la puesta en práctica, se les enseñó en un primer lugar, posiciones básicas (posición de saludo, posición natural, posición atrasada o de defensa y posición adelantada o de ataque) y guardias (guardia fundamental), formas de desplazamientos (desplazamiento hacia delante, hacia atrás, hacia los lados), caídas o ukemis (caída hacia el frente o Mae Ukemi, caída hacia los lados o Yoko Ukemi y caída hacia atrás o Ushiro Ukemi), defensas básicas (defensa baja, defensa media hacia el interior y hacia el exterior y defensa alta) y finalmente ataques o atemis (ataque de puño, ataque con el canto de la mano, talón de la mano, patada frontal, lateral y de empuje).

- Sesión nº 2: Cuyo objetivo fundamental era que los alumnos aprendieran a defenderse contra diferentes agarres de muñeca.

Pero antes que nada, se les hizo al principio una reflexión de las 5 consideraciones básicas de las artes marciales tradicionales y se les demostró como en la primera clase esas 5 consideraciones fueron aplicadas en la clase anterior mediante: el saludo o rei (señal de respeto), mediante la enseñanza de las defensa antes que los ataques (carácter defensivo y de no violencia de las artes marciales tradicionales) y mediante las técnicas controladas en todo momento de la práctica (autocontrol de nuestras técnicas que alude al plano físico y nuestras emociones que alude al plano mental).

Acto seguido, en la puesta en práctica se les enseñó técnica de liberarse las manos después de un ataque de muñeca (misma mano, mano contraria y dos manos) dos defensas y control contra ataque de



muñeca sobre misma mano y dos defensas y control contra ataque de muñeca sobre mano contraria.

- Sesión nº 3. Cuyo objetivo fundamental fue el repaso de las técnicas de defensa y control sobre ataque de muñeca, explicación y puesta en práctica de defensa y control contra intento de ataque de estrangulación frontal y defensa y control frente a puño circular a la cara.

- Sesión nº 4: cuyo objetivo fue un repaso de las técnicas dadas en la unidad didáctica de defensa personal y la siguiente evaluación a los alumnos por medio de una rúbrica.

Antes de iniciar la parte motora, se proyectó una parte del documental *Artes marciales la verdadera historia* dedicado al apartado de la defensa personal y los valores que se inculcan en él (Fischler & Sucher, 2000) acto seguido los alumnos realizaron el post-test.

Ya en la parte motora, se realizó un repaso general de las técnicas y se evaluó a cada alumno: el examen constó de dos partes, una parte, dedicada a la técnica fundamental (se realizó en conjunto) y otra parte más específica donde los alumnos se iban presentando por parejas, y se les preguntaba que realizaran una técnica de defensa y control frente ataque de muñeca con la misma mano, otra con mano contraria y otra técnica de defensa y control frente a intento de estrangulación o intento de golpe puño circular.

#### Análisis

Para el presente trabajo se han utilizado análisis descriptivos para analizar la muestra, y la comparación de medias relacionadas en función del total de alumnos, sexo y curso.

### **Resultados**

#### **Actitudes violentas (violencia general)**

En cuanto al cuestionario de Escala de actitudes hacia la violencia, de Tejero et al., (2011), hemos comparado el nivel de medias de violencia general antes de la intervención (pre-test) y después de la intervención (post-test) de todos los alumnos del colegio que han realizado la unidad didáctica de defensa personal. Y podemos observar que la violencia general antes de la intervención es de 1,59, y que en el post-test disminuye la media a 1.49 (véase figura 1) con una desviación típica de 0,58 y 0,46 respectivamente. Aunque vemos que la actitud general disminuye después de la unidad didáctica de



defensa personal, al realizar la comparación de muestras relacionadas en con el programa SPSS, vemos que las diferencias no son significativas (p valor = 0,095) (véase tabla 1).

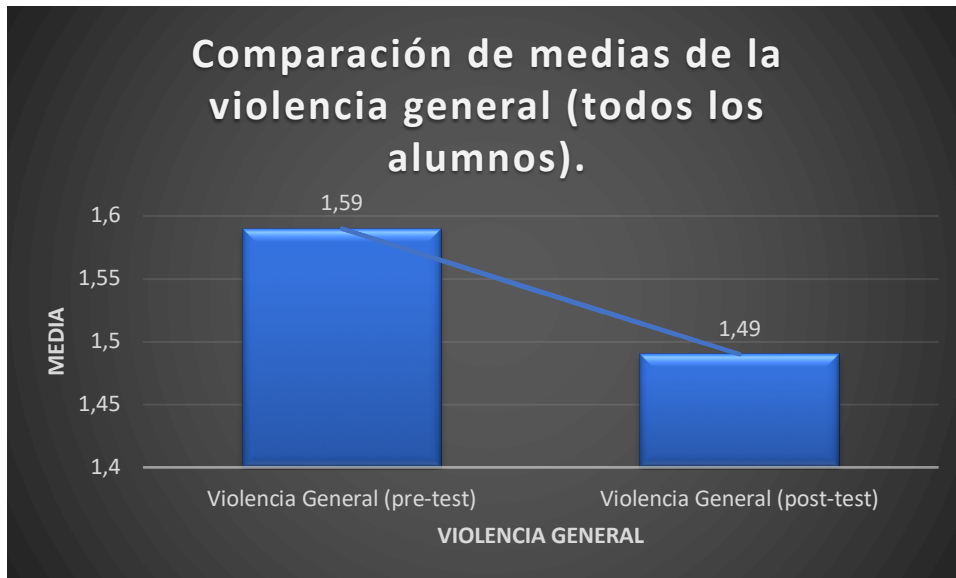


Figura 1: Comparación de medias de la violencia general de todos los alumnos.

Tabla 1

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>          |                         |                     |  |          |                     |
|--|-------------------------|---------------------|--|----------|---------------------|
|  | Diferencias emparejadas |                     |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|  | Media                   | Desviación estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|  |                         |                     | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violencia General - Post.<br>Violencia General | ,09894                  | ,56900              | - ,01761                                       | ,21548   | ,095                |

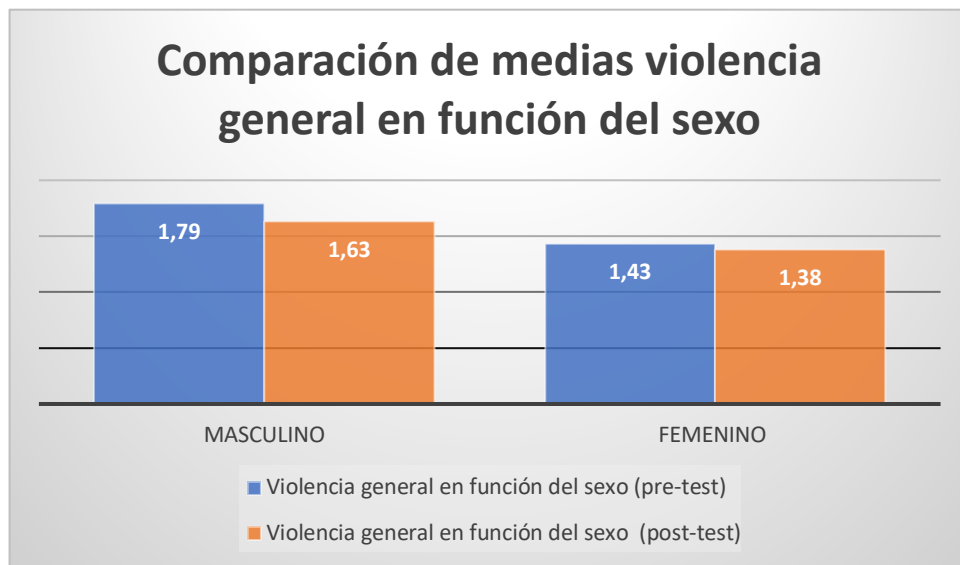
*Prueba muestras emparejadas violencia general - todos los alumnos*

En cuanto a la violencia general en función del sexo, en el género masculino vemos que en el pre-test la media es de 1,79 y que la





media del post-test también se reduce a 1,63 (véase figura 2) con una desviación típica de 0,68 y 0,52 respectivamente. Aunque al realizar la comparación de medias de muestras relacionadas en el SPSS, vemos que las diferencias no son significativa (P valor = 0,102) (véase tabla 2). En cuanto a la violencia general en función del género femenino, vemos que en el pre-test la media es de 1,43 y que la media del post-test también se reduce a 1,38 (véase figura 2) con una desviación típica de 0,44 y 0,37 respectivamente. Aunque al realizar la comparación de medias de muestras relacionadas en el SPSS, observamos que las diferencias no son significativas (P valor = 0,498) (véase tabla 3).

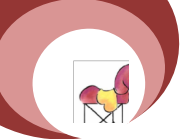


*Figura 2: Comparación de medias de la violencia general en función del sexo.*

*Tabla 2*

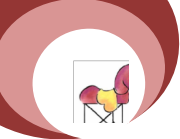
*Prueba para muestras emparejadas violencia general - sexo masculino.*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                     |                         |  |                     |
|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|--|---------------------|
| Diferencias emparejadas               |                     |                         |  | Sig.<br>(bilateral) |
| Media                                 | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |                     |
|                                       |                     |                         | Inferior Superior                              |                     |



|          |   |        |        |        |             |        |      |
|----------|---|--------|--------|--------|-------------|--------|------|
| Par<br>1 | Violencia<br>General<br>- Post.<br>Violencia<br>General | ,15952 | ,61726 | ,09524 | -<br>,03283 | ,35187 | ,102 |
|----------|---|--------|--------|--------|-------------|--------|------|

*Nota: Sig. = significado observado.*



*Tabla 3*

*Prueba para muestras emparejadas violencia general - sexo femenino*

|   | Prueba de muestras emparejadas |                        |                               |  |        | Sig.<br>(bilateral) |
|---|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|--|--------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas        |                        |                               |  |        |                     |
|   | Media                          | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |        |                     |
|   |                                |                        | Inferior                      | Superior   |        |                     |
| Violencia<br>General<br>- Post.<br>Violencia<br>General | ,05000                         | ,52785                 | ,07320                        | -<br>,09695  | ,19695 | ,498                |

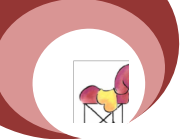
*Nota: Sig. = significado observado.*

En cuanto a la violencia general en función del curso académico podemos observar que de los cuatro cursos, tres reducen la violencia general después de la intervención y uno la asciende por una cuantía media muy pequeña.

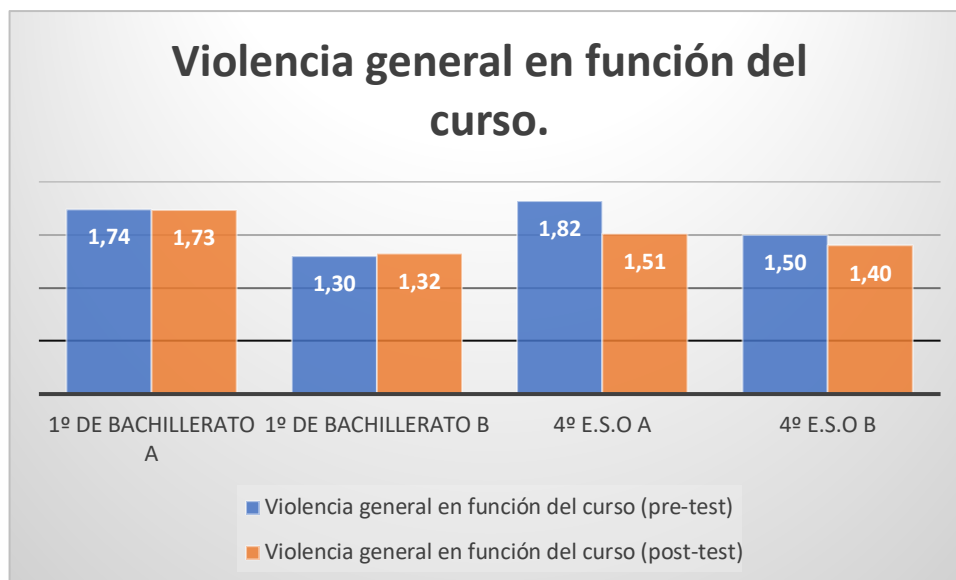
Así vemos que en 1º de bachillerato A la media del pre-test es de 1,74 y en el pos-test es 1,73 (véase figura 3) con desviaciones típicas de 0,71 y 0,60 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,949) (véase tabla 4).

Respecto a 1º de bachillerato B la media del pre-test es de 1,30 y la del post-test es de 1,32 (véase figura 3) con desviaciones típicas de 0,21 y 0,27 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que existen diferencias significativas (P valor = 0,796) (véase tabla 5).

Seguidamente, vemos que en 4º de E.S.O A la violencia general en el pre-test obtiene la puntuación más alta (M= 1,82) y en el post-test llega a reducirse considerablemente (M= 1,51) (véase figura 3) con desviaciones típicas de 0,72 y 0,47 respectivamente. Al realizar la comparación de medias para muestras relacionadas el p valor es de 0,025 por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas (véase tabla 6).



Respecto a 4º de E.S.O B la violencia general del pre-test es de 1,50 y la del post-test se reduce a 1,40 (véase figura 3) con desviaciones típicas 0,39 y 0,32 respectivamente. Aunque al realizar la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas ( $p$  valor = 0,422) (véase tabla 7).

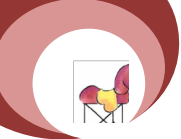


*Figura 3: Comparación de medias de la violencia general en función del curso académico.*

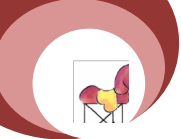
*Tabla 4*

*Prueba para muestras emparejadas violencia general – 1º de Bachillerato A*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                         |                     |                         |  |          |                     |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|                                       | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|                                       | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|                                       |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violen.Gen. - Post. Violen. Gen.      | ,00833                  | ,63377              | ,12937                  | - ,25929                                       | ,27595   | ,949                |



*Nota: Sig. = significado observado.*



*Tabla 5*

*Prueba para muestras emparejadas violencia general – 1º de Bachillerato B*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                         |                     |                         |  |          |                  |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|------------------|
|                                       | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig. (bilateral) |
|                                       | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                  |
|                                       |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                  |
| Violen. Gene - Post. Violen Gen.      | - ,02083                | ,39007              | ,07962                  | - ,18555                                       | ,14388   | ,796             |

*Nota: Sig. = significado observado.*

*Tabla 6*

*Prueba para muestras emparejadas violencia general – 4º de E.S.O A*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                         |                     |                         |  |          |                  |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|------------------|
|                                       | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig. (bilateral) |
|                                       | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                  |
|                                       |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                  |
| Violen. Gen. - Post. Violen. Gen.     | ,31250                  | ,64086              | ,13082                  | ,04189   | ,58311   | ,025             |

*Nota: Sig. = significado observado.*



Tabla 7

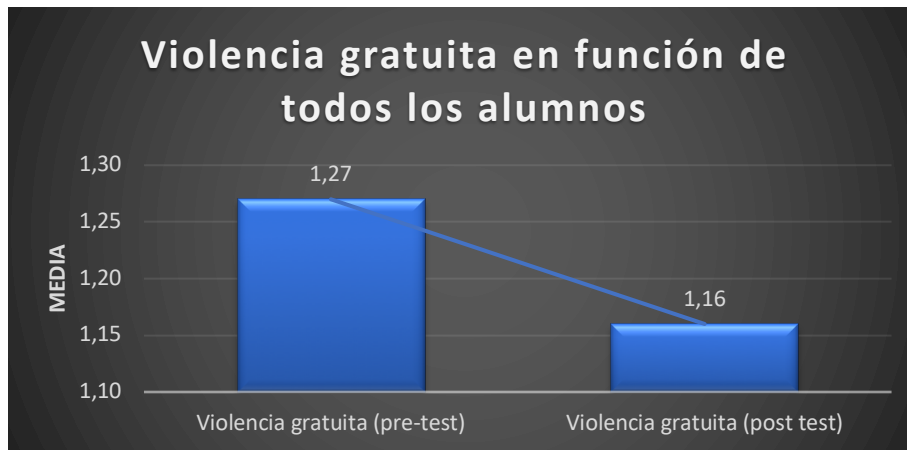
Prueba para muestras emparejadas violencia general – 4º de E.S.O B

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>                   |                         |                        |                               |  |          |                     |
|---|-------------------------|------------------------|-------------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                        |                               |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|   | Media                   | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |          |                     |
|   |                         |                        |                               | Inferior   | Superior |                     |
| Violencia<br>General<br>- Post.<br>Violencia<br>General | ,09545                  | ,54727                 | ,11668                        | -<br>,14719  | ,33810   | ,422                |

Nota: Sig. = significado observado.

### **Actitudes violentas (Violencia gratuita)**

En cuanto al cuestionario de Escala de actitudes hacia la violencia, de Tejero et al., (2011), hemos comparado el nivel de medias de violencia gratuita antes de la intervención (pre-test) y después de la intervención (post-test) de todos los alumnos que han realizado la unidad didáctica. Podemos observar que la violencia gratuita antes de la intervención es de 1,27 y que después de la intervención de defensa personal el nivel de violencia a 1,16) (véase figura 4) con una desviación típica de 0,48 y 0,29 respectivamente. Al realizar la comparación de muestras relacionadas, vemos que el p valor = 0,038, por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas (véase tabla 8).



*Figura 4: Comparación de medias de violencia gratuita en función del total de alumnos*

*Tabla 8*

*Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – todos los alumnos*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>         |                         |                     |                         |  |          |                     |
|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|   | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|   |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violencia gratuita - Post. Violencia Gratuita | ,11479                  | ,52830              | ,05449                  | ,00658   | ,22299   | ,038                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

En cuanto a la violencia gratuita en función del sexo, en el sexo masculino vemos que la media del pre-test es de 1,39, con una desviación típica de 0,55 y después de realizar la intervención la media es de 1,22, con una desviación típica de 0,36 (véase figura 5). No obstante, al realizar la prueba t para muestras relacionadas vemos que no existen diferencias significativas ya que el p valor es de 0,102 (véase tabla 9).

En cuanto a la violencia gratuita en función del sexo femenino, vemos que la media del pre-test es de 1,18 con una desviación típica de





1,38 y después en el post-test la media disminuye a 1,11 con una desviación típica de 0,21 (véase figura 5). No obstante, al realizar la prueba t para muestras relacionadas vemos que no existen diferencias significativas ya que el p valor es de 0,208 (véase tabla 10).

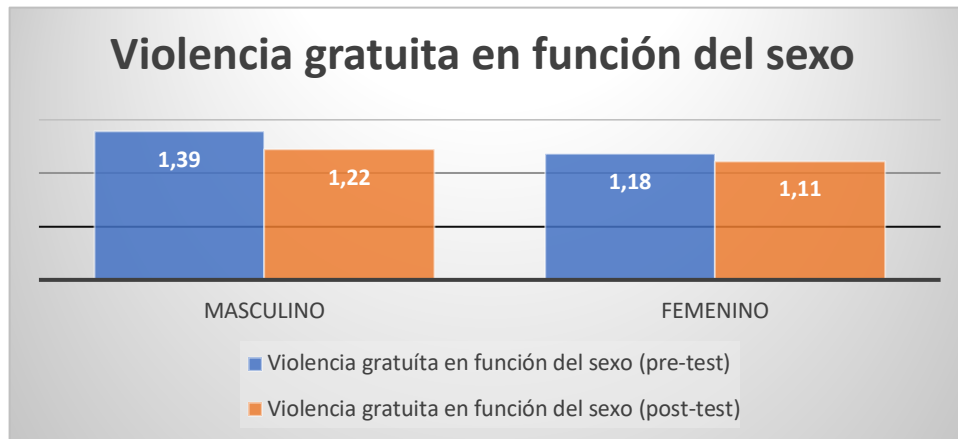


Figura 5 Comparación de medias de la violencia gratuita en función del sexo.

Tabla 9

Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – sexo masculino

| Prueba de muestras emparejadas                |                         |                     |                         |  |          |                     |
|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|   | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|   |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violencia gratuita - Post. Violencia Gratuita | ,16167                  | ,62717              | ,09677                  | -,03377  | ,35711   | ,102                |

Nota: Sig = Significado observado.

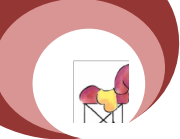


Tabla 10

Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – sexo femenino.

|   | Prueba de muestras emparejadas |                        |                               |             |  | Sig.<br>(bilateral) |
|---|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------|--|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas        |                        |                               |             | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |                     |
|   | Media                          | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | Inferior    |  |                     |
| Violencia gratuita - Post. Violencia Gratuita | ,07692                         | ,43527                 | ,06036                        | -<br>,04426 | ,19810   | ,208                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

En cuanto a la violencia general en función del curso académico, podemos observar que en los cuatro cursos se reduce la violencia gratuita después de la intervención.

Así vemos que en 1º de bachillerato A la media del pre-test es de 1,40 y en el pos-test es 1,29 (véase figura 6) con desviaciones típicas de 0,66 y 0,44 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,469) (véase tabla 11).

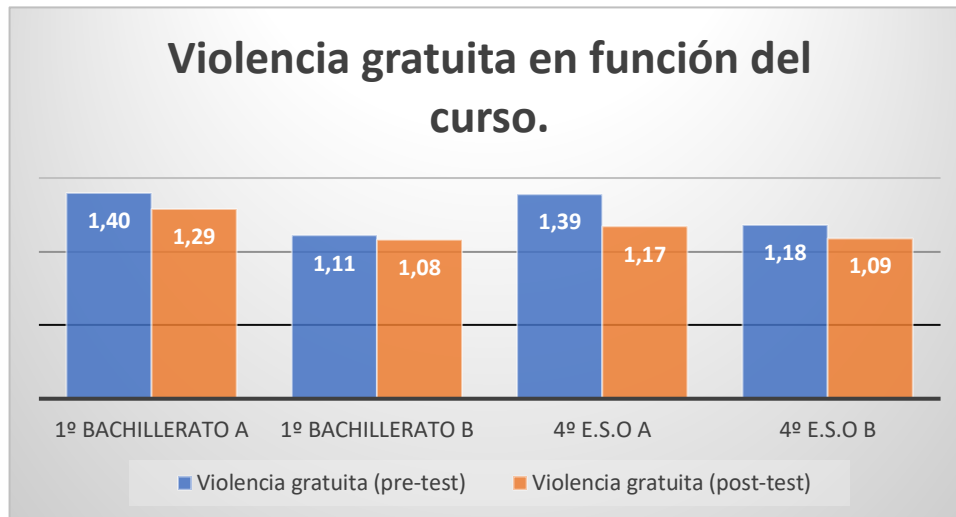
Respecto a 1º de bachillerato B la media del pre-test es de 1,11 y la del post-test es de 1,08 (véase figura 6) con desviaciones típicas de 0,16 y 0,15 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,561) (véase tabla 12).

Respecto a 4º de E.S.O A la media del pre-test es de 1,39 y la del post-test es de 1,17 (véase figura 6) con desviaciones típicas de 0,58 y 0,29 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas por muy poco (P valor = 0,085) (véase tabla 13).

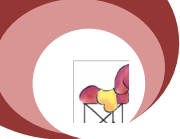
Respecto a 4º de E.S.O B la violencia gratuita del pre-test es de 1,18 y la del post-test se reduce a 1,09 (véase figura 6) con desviaciones



típicas 0,25 y 0,15 respectivamente. Aunque al realizar la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas ( $p$  valor = 0,187) (véase tabla 14).



*Figura 6: Comparación de medias de la violencia gratuita en función del curso académico.*



*Tabla 11*

*Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – 1º de Bachillerato A.*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>         |                         |                     |                         |  |          |                  |
|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig. (bilateral) |
|   | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                  |
|   |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                  |
| Violencia gratuita - Post. Violencia Gratuita | ,11625                  | ,77320              | ,15783                  | - ,21024                                       | ,44274   | ,469             |

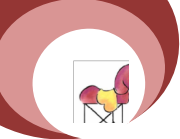
*Nota: Sig = Significado observado.*

*Tabla 12*

*Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – 1º de Bachillerato B*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                         |                     |                         |  |          |                  |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|------------------|
|                                       | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig. (bilateral) |
|                                       | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                  |
|                                       |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                  |
| Violen grat - Post. Viol. Grat.       | ,02875                  | ,23899              | ,04878                  | - ,07217                                       | ,12967   | ,561             |

*Nota: Sig = Significado observado.*



*Tabla 13*

*Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – 4º de E.S.O A.*

|                                   | <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|                                   | Diferencias emparejadas               |                     |                         |  |          |                     |
|                                   | Media                                 | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|                                   |                                       |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violen. Grat. - Post. Viol. Grat. | ,22208                                | ,60487              | ,12347                  | -<br>,03333                                    | ,47750   | ,085                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

*Tabla 14*

*Prueba para muestras emparejadas violencia gratuita – 4º de E.S.O B.*

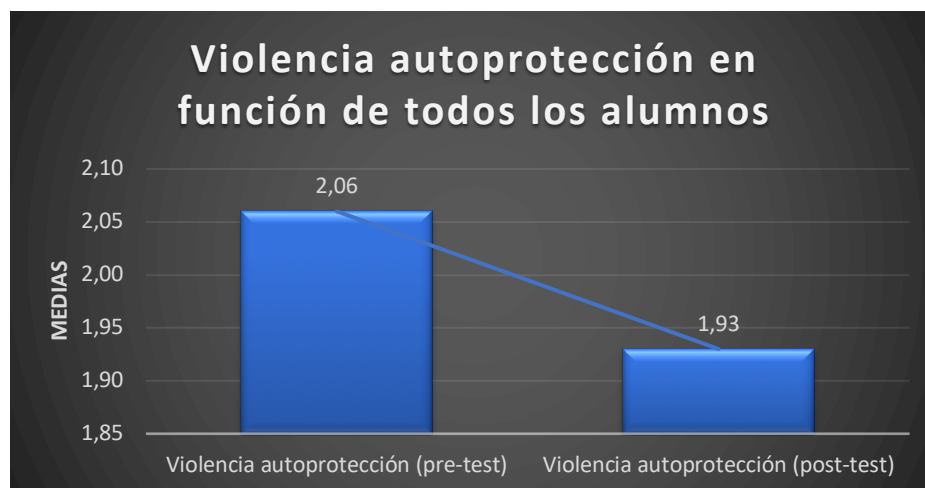
|                                 | <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|                                 | Diferencias emparejadas               |                     |                         |  |          |                     |
|                                 | Media                                 | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|                                 |                                       |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Viol. Grat. - Post. Viol. Grat. | ,09000                                | ,30938              | ,06596                  | -<br>,04717                                    | ,22717   | ,187                |

*Nota: Sig = Significado observado.*



### **Actitudes violentas (Violencia vinculada a la autoprotección)**

En cuanto al cuestionario de *Escala de actitudes hacia la violencia*, de Tejero et al., (2011), hemos comparado el nivel de medias de violencia vinculada a la autoprotección antes de la intervención (pre-test) y después de la intervención (post-test) de todos los alumnos que han realizado la unidad didáctica de defensa personal. Podemos observar que la violencia vinculada a la autoprotección antes de la intervención es de 2,06, después de la intervención de defensa personal el nivel de violencia disminuye a 1,93 (véase figura 7) con una desviación típica de 0,90 y 0,84 respectivamente. Al realizar la comparación de muestras relacionadas, vemos que el p valor = 0,222, por lo que no existen diferencias significativas (véase tabla 15).



*Figura 7: Comparación de medias de la violencia vinculada a la autoprotección en función de todos los alumnos.*



Tabla 15

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – Total de alumnos.*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>                     |                         |                     |                         |  |          |                     |
|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|   | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|   |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violen. Vincul. Autoprot.- Post. Violen Vincul. Autoprot. | ,11979                  | ,94479              | ,09745                  | - ,07372                                       | ,31330   | ,222                |

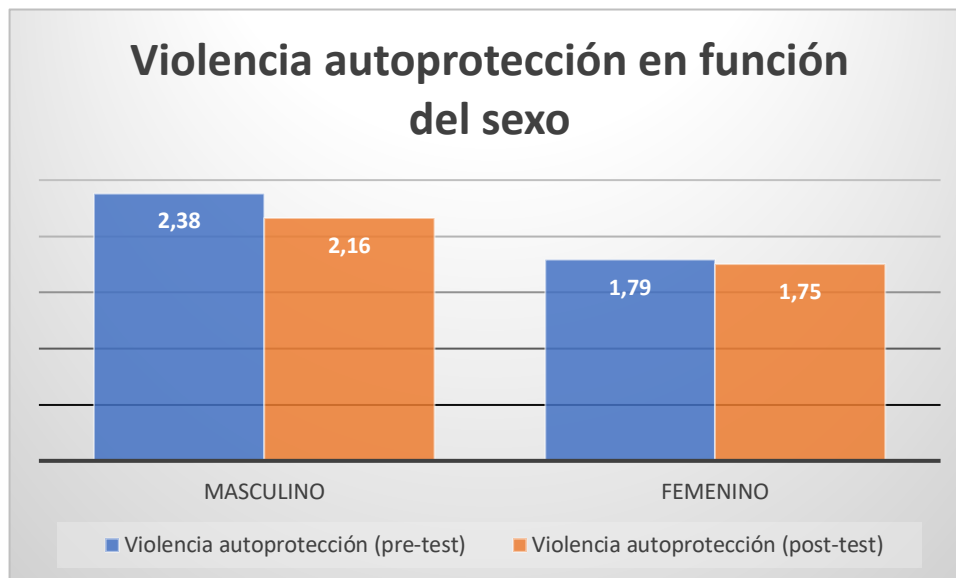
*Nota: Sig = Significado observado.*

En cuanto a la violencia vinculada a la autoprotección en función del sexo, en el sexo masculino vemos que la media del pre-test es de 2,38, con una desviación típica de 1,04 y después de realizar la intervención la media disminuye a 2,16, con una desviación típica de 0,94 (véase figura 8). No obstante, al realizar la prueba t para muestras relacionadas vemos que no existen diferencias significativas ya que el p valor es de 0,143 (véase tabla 16).

En cuanto a la violencia vinculada a la autoprotección en función del sexo femenino, vemos que la media del pre-test es de 1,79 con una desviación típica de 0,68 y después en el post-test la media disminuye a 1,75 con una desviación típica de 0,70 (véase figura 8). No obstante, al realizar la prueba t para muestras relacionadas



vemos que no existen diferencias significativas ya que el p valor es de 0,754 (véase tabla 17).



*Figura 8: Comparación de medias de la violencia vinculada a la autoprotección en función del sexo*

*Tabla 16*

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – sexo masculino.*





| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>   |                         |                     |                         |  |          |                  |
|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                     |                         |  |          | Sig. (bilateral) |
|   | Media                   | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                  |
|   |                         |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                  |
| Violencia Vinculada a la Autoprotección - Post. Violencia Vinculada a la autoprotección | ,21667                  | ,94046              | ,14512                  | - ,07640                                       | ,50974   | ,143             |

*Nota: Sig = Significado observado.*

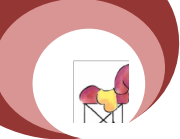


Tabla 17

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – sexo femenino.*

| <b>Prueba de muestras emparejadas</b>   |                         |                        |                               |  |          |                     |
|---|-------------------------|------------------------|-------------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas |                        |                               |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|   | Media                   | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |          |                     |
|   |                         |                        |                               | Inferior   | Superior |                     |
| Violencia<br>Vinculada a la<br>Autoprotección<br>- Post.<br>Violencia<br>Vinculada a la<br>autoprotección | ,04154                  | ,95011                 | ,13176                        | -<br>,22297  | ,30605   | ,754                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

En cuanto a la violencia vinculada a la autoprotección en función del curso académico podemos observar que, de los cuatro cursos, dos reducen la violencia vinculada a la autoprotección después de la intervención y dos la asciende por una cuantía media muy pequeña.

Así vemos que en 1º de bachillerato A la media del pre-test es de 2,22 y en el pos-test es 2,33 (véase figura 9) con desviaciones típicas de 0,96 y 1,01 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,538) (véase tabla 18).

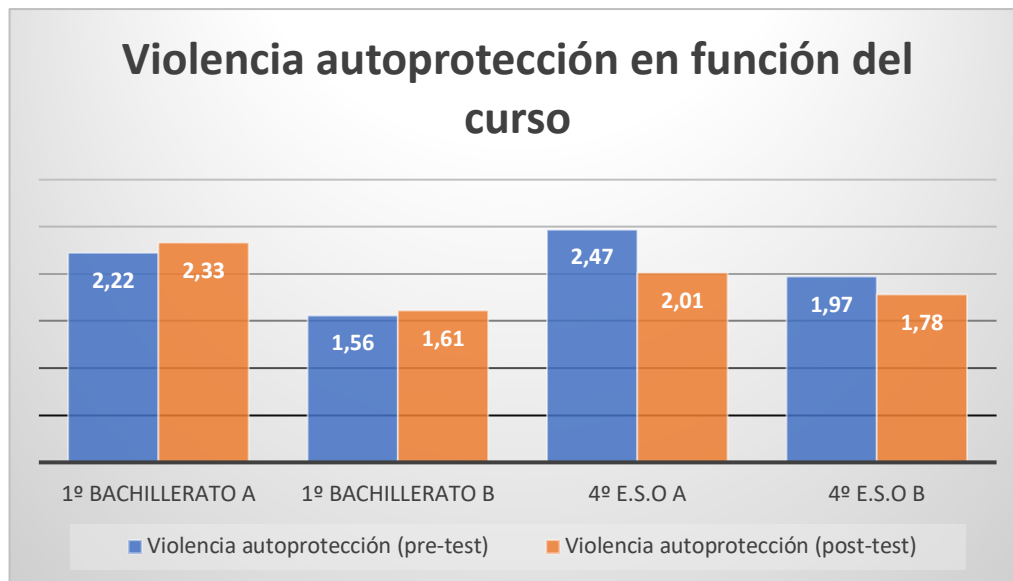
Respecto a 1º de bachillerato B la media del pre-test es de 1,56 y la del post-test es de 1,61 (véase figura 9) con desviaciones típicas de 0,43 y 0,54 respectivamente. Haciendo la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (P valor = 0,752) (véase tabla 19).

Seguidamente, vemos que en 4º de E.S.O A la violencia vinculada a la autoprotección en el pre-test es de 2,47 y en el post-test de 2,01 (véase figura 9) con desviaciones típicas de 1,11 y 0,94 respectivamente. Al realizar la comparación de medias para muestras



relacionadas el p valor es de 0,033 por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas (véase tabla 20).

Respecto a 4º de E.S.O B la violencia vinculada a la autoprotección del pre-test es de 1,97 y la del post-test de 1,78 (véase figura 9) con desviaciones típicas 0,16 y 0,61 respectivamente. Aunque al realizar la comparación de medias para muestras relacionadas, vemos que no existen diferencias significativas (p valor = 0,424) (véase tabla 21)



*Figura 9: Comparación de medias violencia vinculada a la autoprotección en función del curso académico*



*Tabla 18*

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – 1º de Bachillerato A.*

|  | <b>Prueba de muestras emparejadas</b> |                        |                               |             |  | Sig.<br>(bilateral) |
|--|---------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------|--|---------------------|
|  | Diferencias emparejadas               |                        |                               |             | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |                     |
|  | Media                                 | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | Inferior    |  |                     |
| Viol.<br>Vincul.<br>Autoprot<br>- Post.<br>Violen<br>Vincul<br>autoprot. | -<br>,11458                           | ,89679                 | ,18306                        | -<br>,49327 | ,26410   | ,538                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

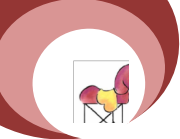


Tabla 19

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – 1º de Bachillerato B.*

|   | Prueba de muestras emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|---|--------------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|   | Diferencias emparejadas        |                     |                         |  |          |                     |
|   | Media                          | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|   |                                |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violen. Vinc. Autopro - Post. Violen. Vinc. Autoprot. | - ,04875                       | ,74722              | ,15253                  | - ,36427                                       | ,26677   | ,752                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

Tabla 20

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – 4º de E.S.O A*

|  | Prueba de muestras emparejadas |                     |                         |  |          | Sig.<br>(bilateral) |
|--|--------------------------------|---------------------|-------------------------|--|----------|---------------------|
|  | Diferencias emparejadas        |                     |                         |  |          |                     |
|  | Media                          | Desviación estándar | Media de error estándar | 95% de intervalo de confianza de la diferencia |          |                     |
|  |                                |                     |                         | Inferior                                       | Superior |                     |
| Violen. Vinc. Auto-Post. Vinc. Autoprot. | ,46250                         | ,99676              | ,20346                  | ,04160   | ,88340   | ,033                |

*Nota: Sig = Significado observado.*

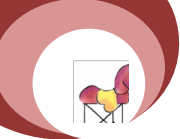


Tabla 21

*Prueba para muestras emparejadas violencia vinculada a la autoprotección – 4º de E.S.O B.*

|   | Diferencias emparejadas |                        |                               |  | Sig.<br>(bilateral) |          |
|---|-------------------------|------------------------|-------------------------------|--|---------------------|----------|
|   | Media                   | Desviación<br>estándar | Media<br>de error<br>estándar | 95% de intervalo<br>de confianza de la<br>diferencia |                     |          |
|   |                         |                        |                               | Inferior   |                     | Superior |
| Violencia<br>Vinculada a la<br>Autoprotección<br>- Post.<br>Violencia<br>Vinculada a la<br>autoprotección | ,18545                  | 1,06703                | ,22749                        | -<br>,28764  | ,65855              | ,424     |

*Nota: Sig = Significado observado.*

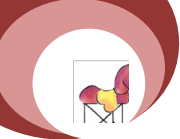
## **Discusión**

En el presente trabajo nos hemos centrado especialmente en hacer un análisis de diferentes aspectos que relaciona las artes marciales en su faceta de la defensa personal y las actitudes violentas, en un ámbito educativo.

En lo que se refiere a antecedentes relacionados sobre las diferentes cuestiones que alberga este trabajo, como hemos visto al principio del trabajo en el apartado de marco teórico, existen diversos estudios publicados.

En cuanto a los resultados obtenidos, no nos sorprende que el nivel de actitud hacia la violencia se reduzca e incluso se obtengan diferencias estadísticamente significativas, ya que los resultados son similares a los que obtienen otros autores.

Otro aspecto que cabe destacar, es que los autores como Tejero et al., (2008, p. 199) indican que "la unidad didáctica de defensa personal debe fundamentarse sustancialmente en actividades de escapes, derribos y luxaciones, evitando la enseñanza de golpes" nosotros en la unidad didáctica programada, hemos querido tener en cuenta el concepto de atemi, (golpeo a un punto vital del cuerpo), ya

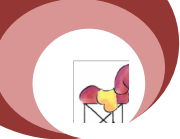


que consideramos que es de vital importancia para salir ileso de algunas situaciones. Aunque debemos de destacar que este concepto solo lo hemos empleado con la única finalidad de distraer la atención del atacante para permitir liberarse de un agarre fuerte y poder realizar seguidamente una ejecución de otra técnica no lesiva. Debemos de añadir, que en todo momento hemos destacado el concepto de escape, luxación y control por encima del concepto del atemi. Además, hemos considerado enseñar diferentes métodos de golpes no lesivos a nuestros alumnos, ya que tras la consulta y estudio de diferentes manuales y programas de defensa personal no hemos encontrado ninguno que no hable de este concepto, ejemplo de estos manuales y programas son: *Judo aplicado a la defensa personal* (Dabauza, 1986); *Aprenda defensa personal* (Pascual, 2005), *Programa oficial de defensa personal de la REFEJYDA* (RFEJYDA, 2017), *Programa Técnico hasta Cinturón Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial* (Federación Española de Lucha, 2017), del mismo modo todos los fundadores de las artes marciales más respetadas y divulgadas a nivel mundial consideran este elemento a tener en cuenta, tales como Choi Hong (Taekwondo) (Hong, 1996), Jigoro Kano (Judo Kodokan) (Espartero & Villamón, 2009; Villamón, 1999) o Gichin Funakoshi (Karate) (Funakoshi, 2006). Además, como hemos podido observar la inclusión y aprendizaje del concepto de golpeo como técnica disuasoria no ha influido en los resultados.

Por otro lado, creemos que existen aspectos de mejora en nuestro trabajo ya que aunque la muestra nos parece bastante sólida, al segmentar y analizar los resultados por cursos y sexo la muestra se reduce considerablemente, por lo que el margen de error disminuye.

Además, pensamos que con nuestro trabajo puede abrir un gran abanico de futuras investigaciones, creemos que sería de gran importancia analizar el nivel de agresividad o de actitudes violentas, entre adolescentes practicantes y no practicantes de estas disciplinas y que sería importante analizarlas desde una finalidad no competitiva. Además, también sería interesante realizar el estudio diferenciando un grupo control y un grupo experimental en el cual en este último se le aplique la unidad de defensa personal. Del mismo modo, se podría comparar los mismos aspectos con los practicantes que son competidores de artes marciales con los que no lo son.

Finalmente, creemos que los resultados son cuando menos notables, sabiendo que la unidad didáctica estaba formada únicamente por cuatro sesiones de dos horas cada una. Por lo que nos vemos en la obligación de preguntar ¿Cuál habrá sido si la unidad didáctica de defensa personal se prologara a un trimestre? ¿Y si se impartieran diferentes unidades didácticas a lo largo de la enseñanza obligatoria?



En nuestra opinión creemos que estas disciplinas son un gran método para la formación integral de los alumnos por lo que es un contenido a tener en cuenta para incluirlo en el currículo de la asignatura de educación física.

### **Conclusiones**

Tras la elaboración del presente trabajo hemos podido observar que el concepto de defensa personal, está íntimamente ligado al de las artes marciales y tiene como objetivo principal el evitar toda confrontación.

En cuanto a la parte experimental, podemos destacar las siguientes conclusiones:

- El nivel de violencia general se reduce en el curso de 4º de E.S.O A después de aplicar una unidad didáctica de defensa personal (existiendo diferencias estadísticamente significativas).
- El nivel de violencia gratuita se reduce en el conjunto de alumnos que se ha aplicado la unidad didáctica de defensa personal (existiendo diferencias estadísticamente significativas).
- El nivel de violencia vinculada a la autoprotección se reduce en el curso de 4º de E.S.O A después de aplicar la unidad didáctica de defensa personal (existiendo diferencias estadísticamente significativas).

Más allá de estos datos expuestos anteriormente en el cual tienen una validez empírica (existen diferencias significativas) hemos querido destacar lo siguiente aunque no existen diferencias estadísticamente significativas:

- La violencia general en el conjunto de los alumnos que realizaron la unidad didáctica de defensa personal disminuye considerablemente.
- La violencia gratuita disminuye al aplicar la unidad didáctica de defensa personal en todas y cada una de las clases.

La violencia vinculada a la autoprotección disminuye considerablemente después de aplicar la unidad didáctica de defensa personal en el conjunto de los alumnos.





## Referencias Bibliográficas

- Alberto, B. (2011). El Espíritu de las artes marciales. *Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, 3(11).
- ASALE, R.-. (2017). Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario. Recuperado 11 de mayo de 2017, de <http://dle.rae.es/?id=3q9w3lk>
- Biron, S. (2008). Competición versus tradición en el Judo Kodokan. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 3(2).
- Brown, D., & Johnson, A. (2000). The Social Practice of Self-Defense Martial Arts: Applications for Physical Education. *Quest*, 52(3), 246-259. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491713>
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., & Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211. <https://doi.org/10.1080/17461390701718497>
- Dabauza, P. R. (1986). *Judo aplicado a la defensa personal*. Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Espartero, J., & Villamón, M. (2009). La utopía educativa de Jigoro Kano: el judo Kodokan. *Recorde: Revista de História do Esporte*, 2(1), 1-40.
- Federación Española de Lucha. (2017). Programa Técnico hasta Cinturon Negro 1º Dan de Defensa Personal Policial. Recuperado de <http://www.felucha.com/reglamentos>
- Funakoshi, G. (2006). *Karate Jutsu: Las Enseanzas Originales Del Gran Maestro Funakoshi*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Funakoshi, G. (2014). *Karate-Do: Mi camino* (Segunda Edición). Dojo Ediciones.
- Gutiérrez, C., Villamón, M., & Espartero, J. (2009). La aplicación del judo como defensa personal en educación física: aproximación a un marco ético. *Educación Física y Deporte*, 24(1), 91-99.
- Hong, C. (1996). *Taekwon-Do (El arte coreano de la defensa personal)*. Argentina: International Taekwon-Do Federation.



- Hortiguela, D., Gutierrez-Garcia, C., & Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. / Sporty walki kontra sporty zespołowe: wpływ płci na atmosferę motywacji, zabawy i przemocy wśród uczniów-rówieśników w trakcie zajęć wychowania fizycznego. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20.
- Kyu, L. (1999). *Taekwondo: Fundamento, básica y pumse*. (Segunda Edición). L. Kyu Hong.
- Lemonnier, A. (1968). *Aikido: Técnicas de defensa personal*. Caymi. Buenos Aires.
- Morgan, F. E. (2004). *Vivir a lo marcial: Manual del guerrero moderno*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Myong, K. (2012). *Taekwondo Dinámico*. Barcelona: Hispano Europea.
- Nagamine, S. (2005). *La esencia del Karate Do Okinawense*. Editorial Kier.
- Ortega, R., & Angulo, J. . (1998). «Violencia escolar. Su presencia en Institutos de Educación Secundaria de Andalucía». *Revista de Estudios de Juventud.*, 42, 47-61.
- Pascual, F. (2005). *Aprenda Defensa Personal*. Imaginador.
- RFEJYDA. (2017). Programa oficial de defensa personal de la RFEJYDA. Recuperado de <http://www.rfejudo.com/documentos/efn/programas/PDF-Programa-hasta-5%C2%BA-Dan-de-Defensa-Personal.pdf>
- RFEJYDA. (s. f.). Documentación - Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados. Recuperado 8 de marzo de 2017, de <http://rfejudo.com/index.php/deporte-asociado-defensa-personal/documentacion-defensa-personal>
- Tejero, C. M., & Balsalobre, C. (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.
- Tejero, C. M., Balsalobre, C., & Ibáñez, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en las modificaciones de actitudes violentas. Self-defense as an educational intervention to modify violent attitudes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*



*Actividad Física y del Deporte*, 11. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Carlos\\_Tejero-Gonzalez/publication/270748973\\_La\\_defensa\\_personal\\_como\\_intervencion\\_educativa\\_en\\_la\\_modificacion\\_de\\_actitudes\\_violentas/links/54b3a85f0cf2318f0f95593a.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Tejero-Gonzalez/publication/270748973_La_defensa_personal_como_intervencion_educativa_en_la_modificacion_de_actitudes_violentas/links/54b3a85f0cf2318f0f95593a.pdf)

Tejero, C. M., Ibáñez, A., & Pérez, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 8(31), 199–211.

Ueshiba, M. (2012). *El arte de la paz*. Editorial Kairós.

Villamón, M. (1999). *Introducción al judo*. Editorial HISPANO EUROPEA.

Witik, J. (2010). *Historia y fundamento del Shotokan karate-do*.

Wong, K. K. (2007). *Kung-fu shaolín: los secretos del kung-fu para la autodefensa, la salud y la iluminación*. Badalona: Editorial Paidotribo.