



Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

La evolución de los métodos de enseñanza en Jiu-Jitsu: de la tradición a la pedagogía moderna.

La evolución de los métodos de enseñanza en Jiu-Jitsu: de la tradición a la pedagogía moderna.

Yuri dos Santos (Autor)

Karl Arrue Meliga (Revisor)

Resumen

Este artículo analiza la evolución de los métodos de enseñanza del Jiu-Jitsu, desde sus raíces tradicionales en el Japón feudal hasta los enfoques pedagógicos contemporáneos. Inicialmente, la enseñanza se caracterizó por una transmisión rígida y jerárquica, centrada en la figura del maestro y la repetición exhaustiva de técnicas, con énfasis en la efectividad marcial. Con la llegada del Jiu-Jitsu a Brasil y la sistematización promovida por la familia Gracie, se incorporaron nuevas prácticas como el sparring, ampliando el carácter formativo de la modalidad. A partir de la década de 1960, el desarrollo de las competiciones y la necesidad de preparación deportiva estructuraron los currículos técnicos e introdujeron un mayor énfasis en el rendimiento atlético. En la década de 1990, con la globalización del Jiu-Jitsu y el auge de las MMA, las ciencias del deporte comenzaron a involucrarse con la práctica, promoviendo innovaciones como la enseñanza centrada en el alumno, el entrenamiento basado en juegos y el uso de retroalimentación inmediata. Actualmente, las metodologías contemporáneas, que incluyen la práctica deliberada y el uso de tecnologías educativas, contribuyen a un proceso de entrenamiento más inclusivo, dinámico y científico que valora no solo el rendimiento atlético, sino también el desarrollo integral de los practicantes. Se concluye que el Jiu-Jitsu se ha consolidado como un campo pedagógico en constante transformación, que equilibra tradición e innovación para responder a las demandas de una sociedad en evolución.

Palabras clave: Jiu-jitsu; Pedagogía deportiva; Artes marciales; Instrucción centrada en el alumno; Práctica deliberada; Aprendizaje motor; Ciencia del deporte.

Abstracto

Este artículo analiza la evolución de los métodos de enseñanza del Jiu-Jitsu, desde sus raíces tradicionales en el Japón feudal hasta los enfoques pedagógicos contemporáneos. Inicialmente, la enseñanza se caracterizó por una transmisión rígida y jerárquica, centrada en la figura del maestro y la repetición exhaustiva de técnicas, con énfasis en la efectividad marcial. Con la llegada del Jiu-Jitsu a Brasil y la sistematización promovida por la familia Gracie, se incorporaron nuevas prácticas como el sparring, ampliando el carácter formativo de la modalidad. A partir de la década de 1960, el desarrollo de las competiciones y la necesidad de preparación deportiva estructuraron los currículos técnicos e introdujeron un mayor énfasis en el rendimiento atlético. En la década de 1990, con la globalización del Jiu-Jitsu y el auge de las MMA, las ciencias del deporte comenzaron a involucrarse con la práctica, promoviendo innovaciones como la enseñanza centrada en el alumno, el entrenamiento basado en juegos y el uso de retroalimentación inmediata. Actualmente, las metodologías contemporáneas, incluyendo la práctica deliberada y el uso de tecnologías educativas, contribuyen a un proceso formativo más inclusivo, dinámico y científico que valora no solo el rendimiento atlético, sino también el desarrollo integral de los practicantes. Se concluye que el Jiu-Jitsu se ha consolidado como un campo pedagógico en constante transformación, que equilibra tradición e innovación para responder a las demandas de una sociedad en evolución.

Palabras clave: Jiu-Jitsu; Pedagogía deportiva; Artes marciales; Enseñanza centrada en el alumno; Práctica deliberada; Aprendizaje motor; Ciencia del deporte.

INTRODUCCIÓN

El jiu-jitsu, una de las artes marciales más extendidas en el mundo contemporáneo, no es solo...

Se trata de una práctica de combate, pero también de un campo fértil para el estudio de la pedagogía aplicada al deporte.

Su evolución metodológica a lo largo del tiempo refleja transformaciones sociales, científicas y culturales.

que moldearon la forma en que se transmite el conocimiento. Desde el modelo tradicional, fuertemente



Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

Centrada en la figura del maestro y el aprendizaje a través de la repetición, hasta los enfoques pedagógicos modernos.

que incorporan conceptos de psicología cognitiva y enseñanza centrada en el estudiante, la trayectoria de Jiu-

El jiu-jitsu revela un proceso constante de adaptación a las exigencias de las diferentes épocas y públicos.

Este artículo explora, desde una perspectiva técnica e histórica, la evolución de los métodos de enseñanza en Jiu-Jitsu.

Analizando el impacto de la pedagogía moderna en el aprendizaje, la retención estudiantil y...

Desarrollo técnico y humano de los profesionales.

Raíces tradicionales: La educación en la época de los fundadores

El jiu-jitsu, en sus orígenes en el Japón feudal, tenía un carácter eminentemente pragmático.

siendo concebida como una técnica orientada a la supervivencia en el combate cuerpo a cuerpo. En este

En ese contexto, la enseñanza no priorizaba el entrenamiento de atletas ni la difusión del deporte, sino más bien...

La transmisión de conocimientos de artes marciales que garanticen la eficacia en situaciones de confrontación reales.

Esta práctica estuvo impulsada por la necesidad inmediata de eficacia, lo que influyó directamente en los métodos.

métodos pedagógicos utilizados en aquel momento.

Los primeros modelos de enseñanza se estructuraron sobre una lógica de transmisión directa y

jerárquico, en el que la figura del maestro asumía una posición central en el proceso de aprendizaje.

Disciplina rígida, respeto absoluto por la autoridad y repetición exhaustiva de movimientos formados

La base de esta pedagogía tradicional. El estudiante era visto como un receptor pasivo del conocimiento,

Deben reproducir fielmente las técnicas demostradas, sin dejar lugar a dudas ni cuestionamientos.

adaptaciones.

Durante este período, algunas características cobraron protagonismo: el énfasis en la formación.

Mecánico y repetitivo, en el que el practicante realizaba el mismo movimiento hasta completarlo.

internalizado de una manera casi automática; la centralidad del amo, que tenía el monopolio de

Conocía y dirigía la enseñanza de manera vertical; y, finalmente, otorgaba absoluta prioridad a la efectividad marcial.

Es decir, la aplicación inmediata y práctica de las técnicas en combate, sin preocuparse por las explicaciones.

explicaciones conceptuales o didácticas en profundidad.

Cuando el Jiu-Jitsu llegó a Brasil a principios del siglo XX, a través de figuras como

Mitsuyo Maeda, esta tradición pedagógica se ha conservado en sus aspectos fundamentales. Sin embargo,

El contexto cultural brasileño terminó promoviendo transformaciones significativas. La familia Gracie,

En particular, desempeñó un papel fundamental en este proceso, al sistematizar la formación e introducir el concepto.

El sparring, popularmente conocido como "rodaje", es una práctica de simulación de combate realista.

Se incorporó de forma estructurada a la enseñanza, convirtiéndose no solo en un método de

el aprendizaje, pero también uno de los pilares que consolidarían el Jiu-Jitsu brasileño como arte marcial.

y un deporte único en el panorama mundial.



Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

La transición: del método tradicional al método deportivo.

Desde la década de 1960 en adelante, con la consolidación del Jiu-Jitsu brasileño y el creciente...
Con la popularización de los campeonatos, comenzó un período de transformación significativa en los métodos.
enseñanza. El aspecto competitivo cobró protagonismo y comenzó a dirigir gran parte de las prácticas.
enfoques pedagógicos dentro de la academia. Este cambio reflejó no solo la búsqueda de eficiencia en
no solo se trata del combate, sino también de la necesidad de preparar a los atletas para desafíos ambientales específicos.
deportes, que requerían un enfoque más sistemático del aprendizaje.

En este nuevo escenario, las academias comenzaron a estructurar planes de estudio técnicos más definidos.
vincular el proceso de graduación con el contenido organizado según cada nivel. Además,
El acondicionamiento físico ha adquirido una importancia fundamental, incorporando conceptos de periodización del entrenamiento.
Desarrollo de la resistencia, la fuerza y el acondicionamiento físico, todo ello orientado a alcanzar el máximo rendimiento.
Atlético. Otro elemento que destacó fue la práctica situacional, en la que las sesiones de entrenamiento simulaban...
momentos específicos del combate, lo que permite al practicante experimentar las situaciones de forma controlada.
de pases, defensas y transiciones, fundamentales para la mejora técnica y estratégica.

Este período, por lo tanto, marcó la transición de un modelo pedagógico estrictamente tradicional,
centrado en la repetición mecánica y una jerarquía rígida, para un enfoque de enseñanza más organizado y orientado al deporte.
El Jiu-jitsu se ha consolidado no solo como un arte marcial enfocado en la autodefensa, sino también
como un deporte competitivo en auge, con sus propias reglas y métodos de preparación.
centrado en el rendimiento sobre el tatami. Esta sistematización representó un paso esencial.
para la proyección del jiu-jitsu a nivel nacional y, posteriormente, internacional.

El avance de las ciencias del deporte y la nueva pedagogía

A partir de la década de 1990, el Jiu-Jitsu experimentó una transformación significativa.
Impulsado por el auge del Vale-Tudo y, posteriormente, de las MMA. Esta visibilidad internacional
Aceleró el diálogo entre las artes marciales y la ciencia del deporte, llevándolo al tatami.
Conocimientos derivados de la biomecánica, la fisiología, la psicología y la pedagogía. La educación ha dejado atrás...
desde basarse únicamente en la tradición y la repetición mecánica hasta incorporar prácticas científicas.
quienes buscaban optimizar el rendimiento, la comprensión del movimiento y el desarrollo holístico de
facultativo.

Desde un punto de vista pedagógico, este período estuvo marcado por la introducción de nuevos enfoques.
que cambió la lógica de la transmisión del conocimiento. La influencia del constructivismo, inspirado por
Pensadores como Jean Piaget y Lev Vygotsky comenzaron a valorar al estudiante como un agente activo en...
proceso de aprendizaje, animándolo a resolver problemas y reflexionar sobre su propio



Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

experiencias en combate. En este mismo contexto, el entrenamiento basado en juegos ha ganado terreno, trayendo Ejercicios lúdicos que simulaban situaciones de lucha reales, promoviendo no solo el compromiso, pero también el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones bajo presión.

Otros avances pedagógicos se consolidaron durante este período, como la enseñanza centrada en el estudiante, que adaptaron metodologías según el perfil, las necesidades y los objetivos individuales de cada uno. profesional y el uso de retroalimentación inmediata, posible gracias al análisis técnico en tiempo real e incluso a través de grabaciones de vídeo. Este conjunto de transformaciones marcó la transición de un modelo a otro. desde un enfoque instructorista, en el que el maestro era la única fuente de conocimiento, a uno más... dialógico y participativo, en el que el profesional asumía una mayor autonomía y se convertía en protagonista. desde la construcción de su aprendizaje técnico.

Métodos pedagógicos contemporáneos en Jiu-Jitsu

Actualmente, la enseñanza del Jiu-Jitsu ya no se limita a un único modelo rígido y se ha convertido en... incorporando diferentes estrategias pedagógicas, que pueden adaptarse según el contexto de Cada gimnasio y sus miembros tienen sus propios objetivos. Esta flexibilidad representa un importante paso adelante. porque permite que el aprendizaje satisfaga las demandas tanto de los atletas de alto rendimiento como de... Las necesidades de los profesionales están orientadas hacia la salud, el ocio o la autodefensa. Entre los enfoques Entre las más relevantes se encuentran la formación basada en juegos, la enseñanza centrada en el alumno y la práctica. deliberado y el uso de tecnologías educativas, cada uno aportando beneficios distintos, pero complementario.

El aprendizaje basado en juegos es una de las metodologías de capacitación más efectivas. Técnicas innovadoras dentro del tatami. Este enfoque fomenta la creatividad del practicante al situarlo en... Situaciones dinámicas e impredecibles que requieren toma de decisiones en tiempo real. Además de simular Al replicar fielmente los desafíos que se presentan durante una pelea, este método hace que el entrenamiento sea más efectivo. Las actividades motivadoras rompen la monotonía de los ejercicios repetitivos tradicionales. De este modo, el estudiante no... No solo entrena tus habilidades técnicas, sino que también mejora tu adaptabilidad y capacidad de respuesta. Pensamiento estratégico bajo presión: aspectos esenciales en contextos competitivos.

La enseñanza centrada en el alumno, a su vez, desplaza el foco de atención del profesor como única figura central. Es una fuente de conocimiento y valora la individualidad del profesional. Esta metodología respeta... diferentes ritmos de aprendizaje y tiene en cuenta variables como la edad y el condicionamiento. Condición física, estilo de lucha y objetivos personales. Teniendo esto en cuenta, el proceso de entrenamiento se vuelve más personalizado. y eficiente, promoviendo un entorno más participativo. Además, al sentir que sus intereses Estos factores se tienen en cuenta y el estudiante desarrolla un sentimiento de pertenencia, un factor decisivo para la permanencia a largo plazo. plazos dentro de los gimnasios.



Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

Otro pilar fundamental de la pedagogía moderna en Jiu-Jitsu es la práctica deliberada.

A diferencia de la simple repetición mecánica, esta metodología se basa en sesiones cortas y

Intensivo, enfocado en perfeccionar detalles técnicos específicos. Respaldo por la investigación de

En psicología deportiva, la práctica deliberada demuestra que el progreso se produce a través de la repetición.

consciente, acompañado de retroalimentación estructurada. Esto hace que el aprendizaje sea más enfocado y

eficaz, reduciendo errores y acelerando el desarrollo de habilidades complejas. De esta manera, el

El alumno aprende a corregir errores de forma activa y constructiva, mejorando así la calidad de su trabajo.

actuación.

Por último, cabe destacar el creciente uso de las tecnologías educativas en la enseñanza del Jiu-Jitsu.

Herramientas digitales, como plataformas de formación en línea, vídeos instructivos y software...

El análisis biomecánico permite acceder al conocimiento fuera del tatami, extendiendo el

Un aprendizaje que se extiende más allá del entorno presencial. Esta integración de teoría y práctica da forma a...

El concepto de "aprendizaje híbrido", en el que el estudiante puede repasar técnicas y analizar su propio...

Rendimiento y la capacidad de estudiar estrategias complementarias en cualquier lugar. El resultado es la formación.

Un enfoque más integral, que combine la experiencia práctica con el respaldo teórico y científico.

Impactos de los enfoques modernos

La adopción de estas metodologías contemporáneas ha producido impactos significativos en la forma

Cómo se enseña y se practica el Jiu-Jitsu. En primer lugar, el aprendizaje se ha vuelto más rápido y...

eficaz, ya que los estudios en pedagogía deportiva demuestran que la retención del movimiento es

Esto se acentúa cuando el estudiante participa activamente en el proceso de construcción del conocimiento.

La participación activa, estimulada por juegos, retroalimentación y metodologías centradas en el estudiante, crea un ciclo.

para un aprendizaje más consistente y duradero.

Otro impacto importante se relaciona con la retención de estudiantes en las academias. La enseñanza moderna,

Al ser más dinámico y personalizado, reduce el absentismo y hace que el entorno sea más atractivo.

especialmente para principiantes que a menudo se frustran con la rigidez de los métodos tradicionales.

Las academias que aplican estos enfoques crean un ambiente acogedor, atractivo y...

Progresión gradual, que aumenta el vínculo entre el practicante y el arte marcial.

Más allá del aspecto técnico, los métodos contemporáneos también promueven una educación integral.

del profesional. Junto con las habilidades motoras y estratégicas, se desarrollan competencias.

habilidades socioemocionales como la creatividad, la cooperación, la resiliencia y las capacidades de resolución de problemas en

Situaciones de presión. Este conjunto de habilidades trasciende el tatami, impactando positivamente en el rendimiento.

la vida personal y profesional de los estudiantes.

Finalmente, la modernización de los métodos de enseñanza ha ampliado el público del Jiu-Jitsu, haciéndolo...

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

una práctica más inclusiva. Los niños, los ancianos y las personas con necesidades especiales han comenzado a...

Encontrar en el tatami un espacio de aprendizaje adaptado a sus condiciones y posibilidades.

La apertura refuerza el papel del Jiu-Jitsu no solo como un arte marcial o un deporte competitivo, sino también

también como práctica educativa y social, capaz de promover la salud, el bienestar y la integración.

comunidad.

Conclusión

La evolución de los métodos de enseñanza en Jiu-Jitsu refleja la propia transformación del arte: de un
Un cambio de las prácticas tradicionales, transmitidas de manera rígida y jerárquica, a una disciplina global que fomenta el diálogo.
con la ciencia, la pedagogía y la tecnología.

Las metodologías modernas, al valorar la autonomía del estudiante, el uso de juegos y la enseñanza...
Centrados en el individuo, no solo mejoran el aprendizaje técnico, sino que también hacen del Jiu-Jitsu...
Un jiu-jitsu más inclusivo, atractivo y sostenible a largo plazo.

El reto actual consiste en encontrar el equilibrio entre tradición e innovación.
asegurar que los valores fundamentales del arte —respeto, disciplina y resiliencia— coexistan con la
exigencias de una sociedad que requiere enfoques pedagógicos dinámicos y científicamente sólidos
basado.

Por lo tanto, el Jiu-Jitsu no se limita a ser un arte marcial o un deporte competitivo, sino que es...
se reafirma como un laboratorio pedagógico en constante evolución, capaz de capacitar no solo
No solo luchadores, sino personas más completas.

Acerca del autor: Yuri dos Santos es un instructor influyente y educador social con amplia experiencia.
experiencia en transformar vidas a través del Jiu-Jitsu. Con un historial notable en
En el Departamento de Justicia y Desarrollo Social de Paraná, Yuri trabajó directamente en
Rehabilitación de menores infractores, reforzando su creencia en el deporte como una herramienta esencial.
para el desarrollo de los jóvenes. Su experiencia incluye la gestión organizativa de la Academia Gracie.
Barra Colombo y la supervisión de procesos socioeducativos. Yuri también colabora con grandes
Figuras destacadas del deporte, como el tres veces campeón mundial Ralfa Jhonny, participan en proyectos de voluntariado.
como el proyecto Seeds.

REFERENCIAS

ANDERSON, BD Los fundamentos del Jiu-Jitsu brasileño. Nueva York: Victory Belt, 2016.

ANDRADE, A.; MARQUES, RFR. Artes marciales, lucha y deportes de combate: una visión pedagógica. Revista Brasileña
de Ciencias del Deporte, vol. 38, n.º 1, págs. 103-109, 2016.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 27/02/2026 | Aceptado: 01/03/2026 | Publicación: 03/03/2026

BOMPA, TO; BUZZICHELLI, C. Periodización: teoría y metodología del entrenamiento. São Paulo: Phorte, 2019.

DEL VECCHIO, FB; FRANCHINI, E. Pedagogía de las luchas: reflexiones y propuestas didácticas.

Movement, vol. 12, n.º 2, págs. 9-32, 2006.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, FB Enseñanza de los deportes de combate: de la tradición a la modernidad.

Revista de Educación Física/UEM, vol. 24, n.º 3, págs. 355-362, 2013.

KANO, J. Kodokan Judo. Tokio: Kodansha International, 1994. (Importante para comprender la pedagogía marcial japonesa que inspiró el Jiu-Jitsu brasileño).

PIAGET, J. La formación del símbolo en el niño: imitación, juego y sueño, imagen y representación.

Río de Janeiro: Zahar, 1975.

VYGOTSKY, L.S. La formación social de la mente. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

SCHMIDT, RA; LEE, TD Aprendizaje y rendimiento motor: de los principios a la aplicación.

Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

REIS, LVS Jiu-Jitsu en Brasil: Historia, Representaciones y Prácticas. Río de Janeiro: Multifoco, 2015.

VIEIRA, DC La enseñanza del Jiu-Jitsu en la época contemporánea: perspectivas pedagógicas. Revista Brasileña de Lucha Libre, Artes Marciales y Deportes de Combate, vol. 5, n.º 2, págs. 45-59, 2018.

WULF, G.; LEWTHWAITE, R. Optimización del rendimiento mediante la motivación intrínseca y la atención para el aprendizaje: la teoría OPTIMAL del aprendizaje motor. Psychonomic Bulletin & Review, vol. 23, págs. 1382-1414, 2016.