

José Antonio Acedo Delgado

Licenciado en Educación Física

Entrenador Nacional 7º DAN

## El Karate infantil

El Karate es un arte marcial milenario, los orígenes se remontan a la India y posteriormente, alrededor del año 3.000 a J.C. a China, su evolución y desarrollo se centran en Japón a comienzos del siglo XX. Etimológicamente significa el camino de la mano vacía, al añadir el "Do" (Karate-do).

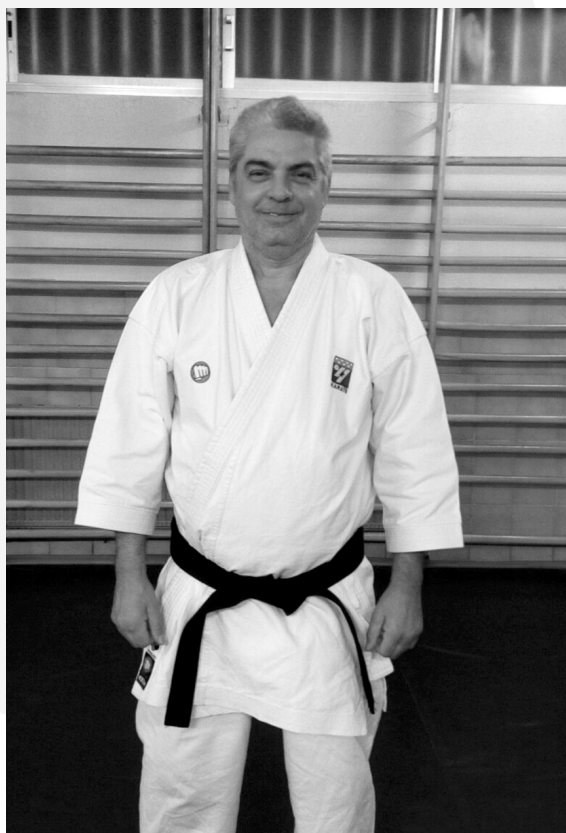
El maestro *Gichin Funkoshi* dijo: *"El último objetivo del Karate no reside en la victoria o en la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus participantes"*.

El Karate ha sufrido un proceso de evolución constante desde sus orígenes hasta nuestros días. Tradicionalmente, la práctica deportiva en general ha estado marcada por la búsqueda del rendimiento físico, a través de un trabajo mecanicista, en el que lo único que se buscaba era la perfección de movimientos con la automatización de los mismos, con un marcado dualismo cuerpo-mente, en el que se dejaba de lado cualquier educación intelectual por medio del trabajo físico, pensando que ésta poco o nada tenía que ver en el resultado final de la acción motriz.

Según *Seirulo*, la educación física de base *"es la ciencia que por medio del conocimiento y desarrollo de las facultades que componen el movimiento humano se propone la educación del individuo por medio de modificaciones de la conducta motriz"*.

Dada su naturaleza, el Karate Infantil debe ayudar al individuo a un desarrollo integral, armonioso, natural y pro-

gresivo, de todas sus cualidades y facultades personales y de movimiento a través de la práctica racional del movimiento (técnicas, katas, kumite, etc.) y con atención especial hacia él. El Karate no debe ser un mero aprendizaje de técnicas de defensa o ataque, sino un camino, "Do", hacia la educación total del individuo, que utiliza los gestos deportivos como agente pedagógico, formativo y también para la mejora de su eficiencia. El karate proporciona un contexto muy importante para la enseñanza de habilidades sociales, como la comunicación o el respeto a los





demás. El bienestar emocional supone tener sentido del yo (autoconcepto, autoestima), cierto sentido de autocontrol y de control del entorno inmediato (autoeficacia), una sensación general de bienestar (felicidad, calma, plenitud) y capacidad para reaccionar de manera saludable al estrés cotidiano (habilidades de afrontamiento).

Podemos considerar, por tanto, al Karate como una actividad perceptivo-motriz, apoyada en cuatro pilares fundamentales: físico, técnico, práctico y mental. Cada uno de ellos con una serie de valores. El karate puede cultivar en los niños y jóvenes la creencia de que su inteligencia y su capacidad pueden desarrollarse a través del esfuerzo y la experiencia aplicando diversas estrategias, por ejemplo, creando grupos de trabajo heterogéneos integrados por niños y jóvenes de distintas capacidades para permitir la interacción con compañeros de nivel más alto en el aprendizaje y la resolución de problemas. También, fomentando su interacción con profesores familiarizando a los niños con la cultura del karate y las prácticas habituales en este deporte. Aunque no en todos los trabajos, los compañeros pueden colaborar entre sí, es ideal que lo hagan siempre que sea posible, pues la colaboración allana el camino. Aunque el rendimiento está condicionado también por otros factores, como la inteligencia y la moti-

vación, la práctica y el ensayo son actividades necesarias, si no suficientes, para adquirir la destreza y conocimientos necesarios.

El Karate es uno de los deportes más completos que se pueden practicar y que aporta al individuo mayores beneficios desde el punto de vista fisiológico y psicológico. En edades tempranas la práctica del Karate es un complemento ideal para obtener un desarrollo psicomotor equilibrado, que repercutirá en las capacidades del sujeto en su futura edad adulta, además de potenciar importantísimos aspectos de la personalidad, clave para el bienestar social actual. El Karate potencia la autoestima, la autoconfianza, da seguridad y autoafirmación, incrementa la capacidad de afrontar el estrés, y mejora el funcionamiento y la organización cerebral.

Mencionar aquí, el papel tan importante que subyace dentro del karate en lo que se refiere la disciplina mental y corporal, la cual quedó patente en su código de comportamiento o Dojokun del maestro Sakukawa:

- *Formación de la personalidad*
- *Rectitud*
- *Esfuerzo y constancia.*
- *Respeto a los demás.*
- *Reprimir la violencia.*

Los especialistas de distintos ámbitos (médicos, psicólogos, profesores de E. Física etc.) aconsejan el inicio de la práctica deportiva a una edad temprana, ya que como hemos dicho, el Karate implica principalmente el desarrollo psicomotor precisamente porque la capacidad de coordinación y asimilación en los niños es de una gran ayuda. La práctica de este deporte abarca distintos ámbitos como son la defensa personal, y la práctica a nivel competitivo en sus dos modalidades: Kumite (com-

bate) y Kata (series de técnicas), y el desarrollo tanto de forma directa como indirecta de las cualidades físicas. Los niños y jóvenes que practican Karate tienen un nivel de concentración y control de la atención mejor, repercutiendo este factor directamente en su capacidad de rendimiento escolar.

Para optimizar el entrenamiento de los niños y los adolescentes es necesario respetar las particularidades psicofísicas inherentes a las diferentes edades. Sólo respetando esta premisa será posible poner en marcha un entrenamiento adecuado a la edad y al nivel de desarrollo, y que responda a sus deseos y necesidades. La práctica implica atención, ensayo y repetición a lo largo del tiempo y conduce a la adquisición de nuevos conocimientos o habilidades que pueden más tarde evolucionar y hacerse más complejos. En general, el aprendizaje mejora en, al menos, cinco aspectos a través del ensayo y la práctica:

- 1) Aumentan las probabilidades de que el aprendizaje sea a largo plazo y recuperable.
- 2) Aumenta la capacidad del sujeto a la hora de aplicar elementos de conocimiento de manera automática y sin reflexión previa.
- 3) Se automatizan las habilidades (lo que permite al joven usar sus recursos cognitivos para aprender tareas más exigentes).
- 4) Aumenta la transferencia de destrezas ejercitadas a problemas nuevos y más complejos.
- 5) Se obtienen ventajas que a menudo traen consigo motivación para seguir aprendiendo.

Decía Claparède *“El niño no es un adulto en miniatura, y su mentalidad no sólo es cuantitativamente diferente de la de los adultos, sino también cualita-*



*tivamente, por lo que un niño no solamente es más pequeño, sino también distinto”.*

El profesor excelente de Karate va a ser el responsable en su clase, de que el alumno vaya logrando alcanzar esa formación integral, abarcando todos los ámbitos: motor cuantitativo, motor cualitativo, actitudinal, afectivo-social y cognoscitivo. Cuando los niños adquieren una nueva habilidad o se esfuerzan en mejorar habilidades que ya poseen, es muy importante hacer valoraciones positivas con cada pequeño avance. Cuando el progreso se hace evidente, puede resultar clave animar al niño a continuar. Las valoraciones centradas en objetivos específicos pueden motivar a los niños a continuar practicando y aprendiendo nuevas habilidades. Sin olvidar la esencia fundamental de este hermoso deporte.

***“El penetrar en lo antiguo es comprender lo nuevo, lo viejo y lo nuevo es sólo cuestión de tiempo.***

***En todos los casos el hombre debe tener una mentalidad clara.***

***Esta es la vía, ¿quién la seguirá de forma correcta?***

***Gichin Funakoshi***