

LA ENSEÑANZA FÍSICO-EDUCATIVA DEL KÁRATE INFANTIL

TESINA

Examen de Cinturón Negro 5º Dan
Federación de Kárate y D.A. de la Comunidad Valenciana

*Autoconcepto para
parlar de la motivació*

Armando Martí Canet

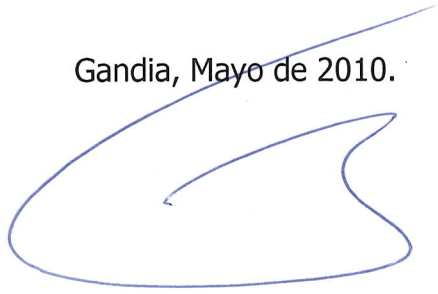
Mayo-2010

D. MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturón Negro 7º Dan, Entrenador Nacional Nº: 118, Director Técnico del Club Tora Kai Karate-do de Gandia (Valencia), actuando como Director de la presente Tesina,

CERTIFICO:

Que he efectuado la tutoria de la tesina "La enseñanza físico-educativa del kárate infantil", presentada y elaborada por D. Armando Martí Canet, para el examen de Cinturón Negro 5º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Gandia, Mayo de 2010.



Fdo.: D. Marceliano Gómez Martínez.

D. ENRIQUE CANTÓN CHIRIVELLA, Cinturón Negro 4º Dan, Monitor de Kárate Nº: 845, Doctor en Psicología, actuando como Co-director de la presente Tesina,

CERTIFICO:

Que he efectuado el seguimiento del desarrollo y término, de la elaboración de la tesina "La enseñanza físico-educativa del kárate infantil", presentada y elaborada por D. Armando Martí Canet, para el examen de Cinturón Negro 5º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Gandia, Mayo de 2010.



Fdo.: D. Enrique Cantón Chirivella.

D. ARMANDO MARTÍ CANET, Cinturón Negro 4º Dan, Técnico Deportivo Superior de Kárate Nivel-3 Nº: N-310004, actuando en nombre propio,

CERTIFICO:

Que he elaborado la presente tesina, con el título "La enseñanza físico-educativa del kárate infantil", para el examen de Cinturón Negro 5º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Y para que conste que todos los datos recogidos, son su contribución al desarrollo de la misma.

Gandia, Mayo de 2010.

Fdo.: D. Armando Martí Canet.



AGRADECIMIENTOS

Quiero aprovechar la oportunidad que se me brinda en la realización de este trabajo y después de mis 25 años de práctica ininterrumpida como karateca, para agradecer a algunas personas, su colaboración en mi formación integral como tal, tanto física como social.

Quiero agradecer a Marceliano Gómez Martínez, su colaboración prestada como Director de esta tesina. Además de sus enseñanzas que he recibido en los cursos a los cuales suelo asistir.

Agradecer, como no, a Enrique Cantón Chirivella, todo su trabajo y dedicación que ha puesto en el seguimiento, desarrollo y término de esta tesina, como Co-director de la misma. Además de haberme transmitido, a lo largo de mis experiencias con él, una visión más placentera del mundo de la psicología deportiva.

A mi profesor de kárate, Jordi Caballero Alborch, por haber sabido enfocarme en el camino adecuado, con toda su acertada enseñanza.

A mis amigos karatecas de toda la vida, Marcos Orts Sánchez, José Emilio Bataller Soler y especialmente a Joan Francesc Vidal Malonda por su granito de arena para la elaboración de la presente tesina.

A todos mis alumnos, los que lo han sido y a los que actualmente lo siguen siendo, por haber permitido que aprendiera y que siga aprendiendo de todos ellos.

A mi familia, mi mujer M^a Carmen y mis dos hijos, Judit y Armand, por haberme apoyado siempre y en todo momento, en mi decisión de seguir este camino.

Y sobre todo, en su memoria, a mi padre, que fue quién me introdujo la idea de aprender kárate.

A todos ellos, muchas gracias!!!

INDICE

	<u>Página:</u>
1.- INTRODUCCIÓN.	2
2.- PSICOLOGÍA EVOLUTIVA.	3
2.1.- DESARROLLO FÍSICO Y PSÍQUICO DEL MENOR.	4
A) El menor de 4 a 6 años.	4
B) El menor de 7 a 10 años.	5
C) El menor de 11 a 13 años.	7
D) El adolescente (de 14 a 17 años).	9
3.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL MENOR EN LA ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD DEL KÁRATE.	11
3.1.- ESQUEMA CORPORAL.	11
3.2.- CARÁCTER SOCIAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.	12
3.3.- NUEVA PERCEPCIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.	13
4.- EL APRENDIZAJE DEL KÁRATE.	18
4.1.- LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE.	18
4.2.- EL REFUERZO EN EL APRENDIZAJE.	19
4.3.- CANTIDAD DE PRÁCTICA EN EL APRENDIZAJE.	20
4.4.- INFORMACIÓN EN EL APRENDIZAJE.	20
4.5.- PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES EN KÁRATE.	20
5.- EL JUEGO COMO UN MEDIO DE APRENDIZAJE EN LAS ARTES MARCIALES.	22
5.1.- DEFINICIÓN DE JUEGO.	22
5.2.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.	22
5.3.- CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.	22
6.- CONCLUSIÓN.	28
7.- BIBLIOGRAFIA.	29

1.- INTRODUCCIÓN

La tesina que se presenta, está enfocada a la enseñanza del kárate en edades infantiles, no solo como actividad puramente física, sino también como actividad educativa. Por ello, su principal enfoque está en los menores que quieren desenvolverse con soltura en el deporte, más concretamente en el kárate.

Es por esto que incluyo una revisión de los diferentes aspectos evolutivos, haciendo hincapié en las edades infantiles, separándolas en cuatro grandes grupos. Específico en cada uno de ellos, aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de la enseñanza tanto física como educativa de este deporte o modalidad.

También incluyo algunas consideraciones sobre los aspectos psicológicos del menor en la adaptación a la actividad de kárate, el autoconcepto físico, el carácter social del mismo, la percepción que uno llega a tener de este autoconcepto físico.

Dedico un apartado específico para el aprendizaje en el kárate, su motivación, el refuerzo, la cantidad de práctica, la información en el mismo y al final de este apartado cito unos principios o pautas para el profesor a la hora de realizar una programación de tareas.

Finalmente hablo del juego, como un medio de aprendizaje en las artes marciales. Clasificándolos y separándolos según sus características. Y describo unos cuantos ejemplos de juegos adaptados al kárate.

La tesina la he dividido en todos estos apartados y de esta manera, porque creo, que son las cuestiones que van a ser el caballo de batalla de las sesiones prácticas, en la sala donde se realice la actividad.

Tengo que decir, que aunque la tesina hace referencia a los menores que comienzan sus contactos con las artes marciales, en este caso el kárate, no por ello me olvido de las personas adultas, que hoy en día, cada vez más, reciben clases y hacen actividades relacionadas con el kárate. Creo que para dedicarme a ellos, necesitaría otra tesina, enfocada especialmente en este sentido, ya que el sistema de enseñanza, tanto física como educativa, debería ser totalmente diferente.

2.- PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

La psicología evolutiva se enfrenta al estudio de las diferentes fases del desarrollo del individuo, desde su nacimiento hasta el estado de madurez y la vejez.

El desarrollo del menor se realiza siguiendo una serie de etapas sucesivas y relacionadas entre ellas. Este desarrollo es un proceso sin interrupción, que se acelera o se hace más lento, pasa por unos periodos agitados, de crisis, y otros más tranquilos. En realidad, el ser que crece atraviesa unas fases definidas, cada una de las cuales genera una estructura psicológica determinada y que se manifiesta en unos comportamientos característicos.

Esta evolución implica una serie de modificaciones biológicas que marchan al unísono con su correspondiente desarrollo psicológico. Y lo mismo que las estructuras biológicas u orgánicas maduran progresivamente en el tiempo hasta llegar a un nivel relativamente estable, la vida psíquica tiende también hacia ese deseado equilibrio final que estaría representado por el adulto.

Tradicionalmente se viene respetando, en psicología evolutiva, el criterio de dividir el proceso de crecimiento en primera, segunda y tercera infancia, y en la adolescencia. Cada una de estas etapas presenta una serie de características que abarcan el amplio mundo de los intereses, la conducta psicomotriz, el desarrollo de la inteligencia, etc.

Para los propósitos de este trabajo, enfocado a monitores de kárate, voy a dividir el proceso de crecimiento en fases de tres/cuatro años hasta llegar a la adolescencia.

Es importante tener en cuenta que la aparición de una determinada conducta, la manera de responder al medio, o los cambios personales de motivos, no presupone la desaparición de conductas anteriores. Toda experiencia asimilada no es un mero agregado, una suma a otra, sino que también la modifica y a su vez es modificada por la anterior. Es sobre todo una reorganización, una reestructuración de las relaciones. Un menor que ha sido regañado una vez por el adulto, no solo añade a su conocimiento una experiencia nueva con el adulto, sino que todo su sentimiento de seguridad queda afectado. Es decir, hay una renovación, una modificación del estado anterior.

En cuanto a la primera infancia, desde que se nace hasta los cuatro años, no voy a especificar ningún tipo de esquema, ya que la educación física en este periodo, debe ser de carácter general, polideportiva, siendo el objetivo final la adaptación del menor a la actividad físico-deportiva, para posteriormente, en otros periodos, pasar a enseñarle el kárate como actividad específica.

2.1.- DESARROLLO FÍSICO Y PSÍQUICO DEL MENOR

A) EL MENOR DE 4 A 6 AÑOS.

El periodo de los 4 a los 6 años, se caracteriza por lo que podemos denominar como el descubrimiento de la realidad física y social exterior. Esto implica que el menor ya tiene suficientemente desarrollados sus mecanismos motores y sensorio-perceptivos para desarrollar una conducta mucho más compleja y que va a dirigir sus intereses hacia un primer nivel del desarrollo intelectual, centrado en la conceptualización de las cosas concretas de la realidad.

Los mismos estímulos que anteriormente habían incitado su actividad sensorial y motriz van a excitar ahora su atención, curiosidad, memoria, observación, etc. Por ejemplo, ya no disfruta solo con el mero hecho de montar en triciclo, sino que ahora lo intenta desmontar, investiga su funcionamiento. Se interesa por el triciclo como objeto fuente de información.

Es esta la edad de las preguntas y el menor asalta literalmente al adulto con sus interrogantes, con sus "por qué". Su curiosidad va sobre todo dirigida a saber qué provoca la acción o quién fabrica el objeto. Una de las características de este periodo es el interés del menor por el juego. Esta actividad libre y agradable que impregna la segunda infancia, le permite empezar a poder transformar la realidad. Vive en una continua representación teatral, en la que se identifica con personajes sociales representativos como el guardián, el maestro, el bombero, el deportista famoso, etc... Ama los disfraces, las transformaciones.

Es una edad conflictiva para los padres. Se aprovecha para asentar de una manera más sólida lo aprendido en etapas anteriores. Esto repercutirá en una cierta estabilización de lo asimilado, aspecto que, tenemos que ser conscientes y transmitirlo también a su familia, para que no piensen que el estancamiento momentáneo de la habilidad del menor es por una mala enseñanza por parte del profesor.

En estas edades es también cuando se desarrolla un aspecto muy importante: la lateralidad. Hay que trabajar tanto las habilidades correspondientes al lado dominante que mejor maneje como, posteriormente, el lado en que se muestra menos hábil.

Por otra parte, algunas características psicosociales propias de estas edades son:

- El sexo no tiene mayor importancia.
- El control de la atención se está desarrollando, el esfuerzo por mantener dicha atención hay que graduarlo, debe continuar siendo una actividad divertida y no convertirse en un sobreesfuerzo desagradable.
- El menor se considera el centro de todo y lo demás no existe. Son individualistas. Se lo creen todo, "inocentes".
- Es capaz de negociar transacciones recíprocas, sacrificando satisfacciones inmediatas, ante la promesa de beneficios posteriores.

B) EL MENOR DE 7 A 10 AÑOS.

Tabla del desarrollo físico y psicológico en el período de 7 a 10 años.

Talla-peso
<ul style="list-style-type: none">➤ Altura: crece de 5 a 6 cm. por año.➤ Peso: aumenta de 2 a 2,5 kg. Por año.
Esqueleto y músculos
<ul style="list-style-type: none">➤ Gran aumento del tamaño del esqueleto, sobre todo las extremidades inferiores.➤ Aumento ligero de la grasa del cuerpo.➤ Hasta esta edad no existen muchas diferencias entre los dos sexos en lo concerniente a la estructura ósea y muscular.
Cambios fisiológicos generales
<ul style="list-style-type: none">➤ Dentición: aparece la primera molar definitiva alrededor de los 6 años, y a partir de ahí cambia 4 piezas de leche por año, iniciando primeramente el cambio con los incisivos y después con los premolares y los colmillos.➤ Sufren fácilmente enfermedades respiratorias altas por el aumento del tejido linfático productor de defensas sanguíneas (amígdalas, vegetaciones).
Evolución de la personalidad
<ul style="list-style-type: none">➤ Las transformaciones físicas le permiten hacer esfuerzos más grandes y más prolongados, pero no reconoce aún la necesidad de descanso y tiene dificultades a la hora de mantener la atención.➤ Deja de ser tan egocéntrico, de verse él mismo como el centro del mundo. Puede ser más objetivo.➤ A partir de los 9 años ya es capaz de autonomía y determinación. Es muy sensible a las sugerencias y críticas del grupo, a veces más que a las de la familia.➤ Búsqueda el autocontrol y el autodomínio de las necesidades y los impulsos. Tiene capacidad de espera.➤ Diferencia el mundo de la fantasía del mundo real, por el cual demuestra una gran curiosidad.➤ Realiza los aprendizajes básicos: lecto-escritura y operaciones matemáticas.
Inteligencia
<ul style="list-style-type: none">➤ Pensamiento lógico-concreto.➤ Mayor objetividad. Etapa de realismo y racionalidad. Interés por explorar. Intensa curiosidad y sed de conocimientos. Búsqueda razones lógicas para explicarse la realidad.➤ Adquiere la reversibilidad y conservación de las nociones que le permiten operar mentalmente con lógica. Aún no puede, sin embargo, hacer abstracciones, y su pensamiento está centrado en lo concreto.➤ Lateralidad y esquema corporal establecidos. Conocimientos espaciales y temporales próximos y concretos, no históricos ni alejados de su experiencia.
Sociabilidad
<ul style="list-style-type: none">➤ Inicios y consolidación de la sociabilidad.➤ El deseo de afirmar su personalidad lleva tensiones a los grupos. Es una forma de medirse y valorarse él mismo y a los otros. Afirmación de intereses y aptitudes.➤ Comienzan a poder compartir, dialogar y trabajar en grupo para un mismo fin, pero aún necesita aún la intervención del adulto por asentar en las bases.➤ Juego de cooperación y con respecto a las reglas establecidas.

Aspectos importantes a tener en cuenta en el período de 7 a 10 años:

- Colaboran más con el grupo.
- Más cooperación entre ellos mismos.
- Comienza a presumir de todo lo que sabe.
- Capaz de asumir algunas reglas y a desarrollar la noción del grupo.
- Comienza a prestar más atención.
- Se puede aprovechar el trabajo con materiales y con móviles, ya que tienen mayor destreza en su manejo (requieren mucha atención).
- Razonamiento más lógico, hay que incrementarlo según las razones que se den.
- Se puede enseñar ya, algunas reglas del kárate.
- Hay que trabajar ejercicios de equilibrio, coordinación, etc.
- Capaz de apreciar ejercicios con pausas, descansos a intervalos, pausa, trabajo, ritmo, etc.
- Gran capacidad de movimiento articular.

C) EL MENOR DE 11 A 13 AÑOS.

Tabla del desarrollo físico y psíquico en el período de 11 a 13 años.

Talla-peso
<ul style="list-style-type: none">➤ Altura: crece de 8 a 10 cm. por año (sobre todo a cargo de las extremidades inferiores).➤ Peso: continúa aumentando igual que antes. Riesgo según su constitución física a un exceso de peso.➤ En esta etapa, el aporte nutritivo es más alto que en las anteriores, a causa del fuerte crecimiento.
Esqueleto y músculos
<ul style="list-style-type: none">➤ La etapa que estamos valorando y la siguiente, la adolescencia, no tienen, a nivel físico, unos límites claros, ya que los cambios son consecuencia del aumento de las hormonas sexuales; se inicia en la pubertad y continúa en la adolescencia.➤ Mayor capacidad que antes del músculo cardíaco en los dos sexos.➤ Aumento del tejido muscular en los chicos, aumentando el perímetro escapular, y del adiposo en las chicas, aumentando el perímetro de las caderas.
Cambios fisiológicos generales
<ul style="list-style-type: none">➤ Disminución de la frecuencia cardíaca a 60-80 latidos por minuto, y de la respiratoria a 18-20 respiraciones por minuto. Eso permitirá una mayor facilidad para desarrollar actividades físicas más intensas.➤ Dentición: aparición del segundo molar definitivo a los 12 años.➤ La concentración de hematies en la sangre es más alta en los chicos que en las chicas.
Evolución de la personalidad
<ul style="list-style-type: none">➤ Los grandes cambios físicos generan extrañeza e inseguridad.➤ Descubrimiento del propio yo por vía reflexiva. Interés por su intimidad. Interiorización y autoanálisis.➤ Conflictos con los adultos, oposición, rebelión y negativismo como medio de autoafirmación.➤ Variabilidad, ambivalencia y contradicción en su conducta.➤ Curiosidad por los procesos fisiológicos de la fecundación y la gestación.➤ Diferencia lo que es habilidad (talento) de lo que es esfuerzo (dedicación).➤ Aparecen diferencias de motivación: intrínseca (maestría), extrínseca (resultados), aprobación social.
Inteligencia
<ul style="list-style-type: none">➤ Inicio del pensamiento lógico-abstracto.➤ Capaz de desligarse del objeto real y operar con su representación conceptual (abstracción y generalización).➤ Puede hacer deducciones, previsiones y formular hipótesis. Diferencia lo esencial de lo accesorio.➤ Suspende la acción para sopesar sus ideas.➤ Interés y preocupación por las ideologías y el porvenir (juego dialéctico).
Sociabilidad
<ul style="list-style-type: none">➤ Búsqueda de la propia identidad en las relaciones con los otros. Se cierra en sí mismo, poca apertura a los otros.➤ Relaciones de amistad más profundas y personales. Grupos más reducidos y homogéneos (edad, sexo), pero más sólidos y consistentes.

Aspectos importantes a tener en cuenta en el período de 11 a 13 años:

- Hay que tener en cuenta que en esta edad, el menor está en un proceso de transición entre la niñez y la adolescencia.
- Más conciencia de grupo.
- Gran capacidad de identificación.
- Capaces de integrar datos y organizarlos.
- Capacidad memorística muy grande, fundamentalmente en aquello que le interesa.
- Desarrollo del pensamiento crítico, o que facilita que se produzcan muchas discusiones, pero empleando muchos argumentos para razonar.
- Desarrollo motor: la biomecánica cambia constantemente. Proceso y evolución constante y vuelta a la adaptación por el cambio de tamaño de los segmentos corporales.
- Se puede iniciar ya el entrenamiento específico, pero de forma muy básica y según la voluntad del menor. Pero siempre será sencillo y variado.
- Muchas veces ocurre que son su propia familia o el entrenador quienes proyectan sobre el menor sus propias frustraciones, limitaciones, sentimientos,... Cuando son ellos quienes necesitan realmente la victoria, creando así en los menores un sentimiento de responsabilidad que puede generar de angustia y ansiedad.
- Hay que tener en cuenta que aunque el joven parezca incansable, necesita un periodo largo posterior de recuperación. Por lo tanto se debe trabajar con los menores de manera suave y moderada.

D) EL ADOLESCENTE (DE 14 A 17 AÑOS).

Tabla del desarrollo físico y psicológico en el período de la adolescencia.

Talla-peso
<ul style="list-style-type: none">➤ Altura: crece medio cm. Por año (gracias al tronco).➤ Peso: no aumenta. Hay que controlar la alimentación.
Esqueleto y músculos
<ul style="list-style-type: none">➤ Posibilidad de aparecer vicios posturales o desviaciones de columna: escoliosis, cifosis.➤ Los chicos tienen una gran masa muscular que, conjuntamente con la práctica deportiva, les proporcionará un cuerpo armonioso.➤ Las chicas, que ya tienen tendencia a acumular grasa si no practican ningún deporte, es más probable que tengan problemas de columna y de exceso de peso. Es conveniente promover el ejercicio.
Cambios fisiológicos generales
<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollo de caracteres sexuales secundarios determinados por las hormonas sexuales.➤ A las chicas se inicia a los 12 años aproximadamente, a causa del incremento de los estrógenos y de la progesterona: aumento de las glándulas mamarias, pelo pubiano, pelo axilar; aparición de la menarquia (primera menstruación).➤ A los chicos se inicia a los 14 años aproximadamente, a causa del incremento de la testosterona: aumento de los testículos, pene, bolsa escrotal, pelo pubiano, axilar y facial; tono de voz grave; poluciones nocturnas.➤ Dentición: aparición del tercer molar definitivo, a los 17 años, siempre que salga.
Evolución de la personalidad
<ul style="list-style-type: none">➤ Momentos de cambio, desprendimientos: de un cuerpo, de unas relaciones y de una manera de vivir propia de los infantiles por pasar a hacerlo de una manera propia de los adultos. Eso implica un gran esfuerzo y genera inseguridad y angustia.➤ Construcción de la propia identidad poniéndolo todo en cuestión (introspección, autoanálisis, crítica constante de todo).➤ Autoafirmación, búsqueda de modelos de identificación. Lucha por la autonomía y la independencia.➤ Inicio de toma de decisiones para su vida futura.➤ Gran intensidad afectiva, labilidad, ambivalencia y contradicciones.➤ Vive con intensidad el mundo de la fantasía y de la imaginación.
Inteligencia
<ul style="list-style-type: none">➤ Consolidación del pensamiento lógico-abstracto iniciado en la preadolescencia.
Sociabilidad
<ul style="list-style-type: none">➤ El grupo de iguales es necesario en la búsqueda de refugio y sentido por vivir.➤ El grupo de iguales se configura como un elemento de rebelión y disgregación de la familia y la sociedad y, al mismo tiempo, como un elemento integrador para el adolescente.➤ Dinámica de grupos intensa, rica y conflictiva.➤ La relación con adultos es difícil, pero posible si se llegan a hacer alianzas mediante el diálogo, el respeto y la confianza mutua, y si el educador acierta en actuar continuamente como intermediario.

Aspectos importantes a tener en cuenta en el período de la adolescencia:

- El trabajo a realizar hay que adaptarlo a su personalidad general y no únicamente a su edad o aspecto físico. A esas edades son muchos y rápidos los cambios físicos que se producen y de los que tenemos que estar pendientes para ajustar la dificultad y la carga de trabajo.
- Crisis de independencia.
- Inestabilidad emocional.
- Autonomía, en el inicio de la adolescencia y hasta la mitad de la misma.
- Al final de la adolescencia, 17-18 años aproximadamente, es la mejor etapa para el entrenamiento intensivo. Uno de los principales problemas que existe en esta fase es el "estrés adolescente". Se puede trabajar con algunas estrategias de relajación, como la respiración, para moderar la intensidad física de este tipo de "estrés".

3.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL MENOR EN LA ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD DEL KÁRATE.

3.1.- ESQUEMA CORPORAL.

El esquema corporal, que forma parte importante del autoconcepto físico, es una imagen tridimensional que cada persona tiene de sí misma, formándola a lo largo de los años. Resumiendo y a grandes rasgos, se puede decir, que es un componente de la conciencia global del sujeto de sí mismo.

El autoconcepto físico es cambiante, por tanto posee una característica dinámica, es decir, que sufre procesos de desarrollo, construcción, equilibrio y complejización o, por el contrario, procesos de involución, destrucción y desequilibrio.

Esta característica dinámica se manifiesta, sobre todo, durante la infancia, debido precisamente, a que es una época en la que la persona se ve sometida a grandes cambios, dando lugar así, a un periodo de máxima transformación y movilización del autoconcepto físico.

El acercamiento y adaptación, a un espacio nuevo, como es el "tatami", va a constituir un fenómeno importante en la construcción de su autoconcepto físico, así como la influencia que sobre ésta va a tener las relaciones que pueda establecer con el grupo de menores con los que va a compartir el aprendizaje o con el propio monitor o profesor que va a dirigir esas sesiones.

Asimismo, jugará un papel importante en la construcción de ese autoconcepto físico, todo el mundo emocional y afectivo que tenga el menor durante esa experiencia de aprendizaje. Este autoconcepto va a verse necesariamente alterado en el acercamiento al kárate, tatami, etc.

Los factores principales que van a intervenir en la construcción del autoconcepto físico son los siguientes:

- **El propio cuerpo**, con sus diferentes segmentos, con sus distintas partes y las funciones y movimientos que la persona es capaz de hacer con ese cuerpo. Estos movimientos, como ya hemos señalado, van a ser diferentes en el medio donde se practica el kárate, a lo que el menor está acostumbrado en su contexto habitual de vida.
- **Relaciones establecidas con su entorno**, esencialmente humano, y que serán necesariamente nuevas. A las relaciones que hasta ese momento ha tenido con sus hermanos, con sus padres, con sus amigos, se suman ahora las relaciones con el monitor, profesor y demás compañeros de ese período de aprendizaje.
- **La experiencia afectiva**. Es la experiencia emocional que la persona tenga en cada uno de esos momentos, en cada una de esas sesiones que el menor va a tener a lo largo de su proceso de aprendizaje.

Una de las cosas también importantes a tener en cuenta, sobre todo en lo que concierne a la relación con el mundo externo, a las relaciones que va a establecer con las personas de su entorno, en el caso del kárate con su monitor o profesor, es lo que tiene que ver con la esfera visual.

La esfera visual en el kárate va a ser realmente cambiante en todo momento. Las normas básicas del tatami, el modelo de competición va a ser nuevo, el reglamento, etc..., el entorno físico y social habitual de su vida cotidiana, según he indicado anteriormente, va a verse cambiado, por lo que comenzará a ver las actividades físicas de otra manera y diferentes entre ellas.

El juego, como tal, va a abrirle la puerta de la adaptación, ya que es un medio espontáneo que conoce, adaptable a cualquier situación. Va a ser una de las formas básicas de trabajo y una buena manera con la que el menor se puede manifestar y conseguir movilizarse afectiva y emocionalmente. De esta manera, se acostumbra y se adapta a esa esfera visual nueva que existe en la construcción de su autoconcepto físico.

La esfera visual tiene un valor extraordinario en las relaciones con el exterior, con el entorno, y por tanto, interviene muchísimo también en la construcción del autoconcepto físico. El menor deja de verse así mismo como hasta ahora está acostumbrado: lleva una indumentaria especial, un "karategui", va descalzo cuando siempre se le ha dicho que no lo haga, ve a los demás y al monitor vestidos como él, percibe a unos que lo hacen bien y a otros no tan bien, ve al monitor como la persona que dirige lo nuevo de manera directa sin dar opinión a sus alumnos al tratarse de una actividad física puramente técnica,... todo esto son cosas a tener en cuenta a la hora de la progresión en la enseñanza físico-deportiva de las artes marciales, concretamente del kárate.

Por tanto se produce un conocimiento progresivo de las diferentes partes del cuerpo, de sus funciones, capacidades o posibilidad de movimiento de estos segmentos corporales y que este conocimiento progresivo viene a darse desde los 4 hasta los 12-14 años. Esto conlleva la concepción general, de que es mucho más que una maduración de mecanismos cognoscitivos y biológicos, y que supone un desarrollo de las relaciones con el exterior. Se plantea que el autoconcepto físico está en continuo desarrollo, es algo dinámico que va diferenciándose cada vez más con los cambios que va sufriendo el cuerpo, cambios en los que va a tener un papel importante todas las habilidades y destrezas que el menor va adquiriendo o va aprendiendo a lo largo de su desarrollo, entre las cuales para nosotros van a tener un papel importante las habilidades físicas y las destrezas deportivas.

3.2.- CARÁCTER SOCIAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

El autoconcepto físico es algo individual y subjetivo de cada persona. Este se va constituyendo en gran medida a partir de las informaciones, actitudes, reacciones y opiniones que provienen de los otros, pero debido a la significación que la persona le otorga a los demás.

El aprendizaje que cada uno realiza de lo que es su cuerpo y de lo que con su cuerpo es capaz de hacer y sentir, es un aprendizaje influido por la sociedad en la que se desenvuelve, puesto que es ésta la que presenta cánones de bueno-malo, adecuado-inadecuado, hábil o diestro, fracaso o error, etc.

En cuanto al desarrollo de la imagen corporal, y su autoconcepto físico, va a ser fundamental la actitud que el monitor o profesor tenga hacia el menor, al que va a intentar enseñar o desarrollar en las destrezas karatecas. Y las actitudes que los padres tengan acerca de esa experiencia.

Así, el menor que se siente apreciado, comprendido, que se siente valorado tanto por la familia, como por entornos humanos en los que se desenvuelve, en este caso, el entorno del monitor o profesor y del grupo de kárate, puede disponer mejor de sus recursos, puede utilizar mejor sus capacidades e integrar también mejor sus nuevas experiencias, los nuevos principios aprendidos.

El autoconcepto físico se puede definir como el conocimiento inmediato que la persona va adquiriendo de cualquier movimiento, de cualquier actividad que realiza. Hay que tener en cuenta que no es algo que se tiene, no es algo que se posee, sino que es algo que se desarrolla evolutivamente.

En el período de los 4 a 12-14 años, el menor va a estar influenciado por multitud de cambios en su proceso de desarrollo, y a los que habrá que añadir los cambios e influencias que van a tener lugar en el acercamiento a las artes marciales, con las peculiaridades que presenta la actividad de kárate.

Tenemos que tener en cuenta que la adaptación al kárate o en el aprendizaje del kárate, una de las cosas que va a jugar un papel importante es la imagen corporal y todo el proceso de construcción, formación e integración de la misma.

La atención que se preste a los elementos que van a intervenir en la construcción del autoconcepto físico del menor, va a ser una pieza fundamental en el proceso de aprendizaje o enseñanza que va a promover el monitor o profesor de kárate.

3.3.- NUEVA PERCEPCIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.

Podemos considerar que la nueva percepción del autoconcepto físico, aparece como una dificultad (o reto) en el proceso de adaptación del menor a las artes marciales.

Varios son los factores que intervienen en esta percepción de reto/amenaza. Por un lado aparece una modificación de la imagen corporal que el menor tiene de sí mismo. Por otro lado, hay una clara segmentación del cuerpo en cuanto al uso de sus brazos, piernas, tronco, etc. Y por último, un uso y una función diferente de su cuerpo.

Antes de desarrollar estos tres aspectos, voy a presentar algunos elementos importantes a tener en cuenta a la hora de comprender la nueva percepción del autoconcepto físico.

A la edad en que se inicia la enseñanza del kárate, que suele ser de 4 a 6 años aproximadamente, el menor está en pleno proceso de estructuración del "yo", de su autoconcepto. El "yo" es el sistema que rige toda la conducta y que la persona tiene para su adaptación a la realidad. El "yo" es una estructura eminentemente corporal en un principio y durante mucho tiempo sigue siendo así, aunque luego incorpora otras variadas facetas.

Por tanto, si el "yo" en esos años es una estructura eminentemente corporal y sujeta a múltiples cambios como hemos visto al hablar del autoconcepto corporal, tendremos que comprender que la presentación de una actividad como es todo lo relacionado con las artes marciales, le hace al menor enfrentarse con unas experiencias totalmente diferentes de lo que ha experimentado hasta ese momento, y que le supondrán unas sensaciones y vivencias nuevas. Sin embargo, requiere un tiempo de adaptación, su "yo" no es capaz de asimilar rápidamente y disponer que conductas son las más eficaces para desenvolverse con éxito en las artes marciales.

La adaptación a las artes marciales será la fase inicial y principal de todo el proceso que el menor va a seguir a la hora de las múltiples actividades que puede hacer en el tatami, actividades que pueden estar más o menos reglamentadas.

Una de las posibles reacciones que en ocasiones aparecen en el menor de estas edades cuando se encuentre en el tatami, es lo que se denomina respuesta de "ansiedad". Esta reacción funciona como una señal de alarma ante lo que va a ocurrir si ello se percibe amenazante y que puede ser más intensa cuando más desconocido sea lo que va a ocurrir y/o el "yo" sea más inmaduro e inseguro. Ambas cosas están presentes en la adaptación a las artes marciales. Por un lado, los sucesos que van a ocurrir, las prácticas que el menor tiene que realizar, los ejercicios que deberá hacer en el tatami son totalmente desconocidos y ni siquiera en muchos casos tiene una información previa que facilita la ejecución de los mismos. Por otro lado, las edades en las que normalmente se inician en el aprendizaje del kárate, los 4-6 años, son claramente un periodo en las que el autoconcepto, el "yo", está en plena formación, desarrollo y construcción.

Así pues, dos son los elementos importantes en la nueva percepción del autoconcepto físico que interactúan en todo menor:

- Los sucesos desconocidos (percibidos como retos o amenazas).
- Un "yo" inmaduro, en desarrollo.

En cuanto a las influencias de los sucesos desconocidos, tenemos los siguientes aspectos:

- **Modificación del autoconcepto físico.** En primer lugar sufre un gran cambio, ya que desde el primer día se encuentra con un grupo de personas con diferentes tamaños, estaturas, dimensiones, movimientos que realizan, etc. En el momento en que se encuentra inmerso en el tatami deja de percibir visualmente lo que venía siendo habitual y observa a todos los demás con el karategui, posturas raras para él y movimientos nuevos de las extremidades. Al ser un suceso totalmente novedoso para él, puede aparecer un miedo a no ser capaz de manejarlo adecuadamente, como consecuencia de que no tiene registradas las informaciones de esa actividad, y, por tanto, su inseguridad le puede llevar a un claro estado de rechazo de esa práctica.
- **Segmentación del cuerpo.** Los movimientos que hasta ahora el menor ha realizado con sus piernas, brazos, tronco, cabeza, etc., son dejados de lado para tenerse que realizar otros totalmente nuevos, e incluso desacompañados de unos miembros con otros. Todo esto hará que el menor sienta que cuando atiende a su cerebro no puede atender a sus brazos, o que cuando atiende a sus piernas, sus brazos van por otro camino.

Las primeras experiencias que tiene ante esta segmentación evidentemente son experiencias que pueden asustar. Así que esa segmentación será algo que el menor deberá intentar controlar y realizar con eficacia, pero esto llevará su tiempo.

- **Modificación de los patrones motrices.** El uso que va a hacer de sus brazos, de sus piernas, de su tronco, de las posiciones, etc., va a hacer que la experiencia motriz, la experiencia corporal sea diferente y por tanto, en los primeros movimientos esas primeras experiencias son vividas como desconocidas y peligrosas, y de ahí que aparezca el miedo, que en algunos casos es grande y en otros casos se supera con facilidad, paciencia y una adecuada progresión de los menores en el tatami.

Y en cuanto a las influencias de un "yo" inmaduro, tenemos los siguientes aspectos:

No es inusual que la iniciación del menor en el kárate, vaya a ser percibida con grandes componentes fantásticos, con diferentes fantasías o aspectos mágicos referidos a lo que el menor conozca sobre el kárate, de aquí la importancia de que los padres previo a llevarlo, puedan ver que en el tatami se puede jugar, se puede desenvolver con soltura, con éxito, con placer y con auténtico disfrute.

Otra de las características del "yo" inmaduro es que aún no ha desarrollado las capacidades y habilidades instrumentales que le van a permitir manejarse con eficacia en su entorno físico y social. Necesita desarrollar poco a poco sus capacidades instrumentales para un claro manejo de las percepciones, una inteligencia adecuada a los hechos, y una motricidad amplia y diversa que le permita utilizar sus recursos con eficacia.

En esta estructuración del "yo" juegan un papel importante tres elementos, como son:

- La confianza
 - La autonomía
 - La iniciativa
- **La confianza** que muestra el menor ante la práctica, ante los ejercicios, ante las diferentes actuaciones que tenga que realizar, va a verse mejorada por una regularidad en las experiencias y en las prácticas, la continuidad de una relación, unos vínculos, un trabajo de cara al monitor y al grupo con el que se desenvuelve.
 - **La autonomía** va a verse favorecida por el desarrollo de su capacidad para valerse por si mismo, de su capacidad para usar de forma adecuada y eficaz de su autoconcepto físico en base a una integración de sus habilidades motrices en ese esquema corporal y la posibilidad de usarlas con adecuación a las exigencias de las prácticas, en este caso del kárate.
 - **La iniciativa** que vaya teniendo el menor como forma de dar respuesta a sus aspiraciones y expectativas sobre las tareas que el monitor presenta.

A continuación doy algunas indicaciones de las actuaciones del monitor o profesor hacia el menor teniendo en cuenta estos dos aspectos de ser "sucesos desconocidos" y presentar un "yo inmaduro".

- Ante el "suceso desconocido" el monitor o profesor deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - > Realizar y presentar una progresión paciente de los elementos de adaptación a las artes marciales, elementos tales como:
 - Familiarización con la actividad de kárate.
 - Coordinación, flexibilidad,...: una buena forma física.
 - Psicomotricidad adecuada.
 - Manejo del cuerpo.

Para ello utilizará todo tipo de ejercicios, movimientos y propuestas que vayan a desarrollar todos estos elementos. Una de las formas principales de ejercitación de estos elementos en el kárate es mediante el **juego**, al cual me referiré posteriormente. Las actividades mediante el juego servirán también para lograr el alivio y reducción de la ansiedad, puesto que el juego es algo que el menor conoce y utiliza con bastante facilidad.

Otro de los aspectos a tener en cuenta por el monitor o profesor, será la utilización de las imágenes y de la expresión corporal, ya que va a ser un lenguaje que el menor va a entender con más facilidad que el lenguaje verbal conceptual y abstracto donde los términos (en japonés) o los conceptos, pueden no ser

entendidos por el menor, y que por ello no realice lo que el monitor o profesor le demanda. Mientras que una imagen de lo que quieren que realice, un contacto corporal, la utilización de un canal de información como puede ser el táctil, de manejo de un miembro, de posición de una determinada forma de un brazo o una pierna va a facilitar la práctica y el logro.

También la importancia de la visualización de otros niños adoptando las posiciones o realizando los movimientos que el monitor o profesor requiere. Visualización que puede ser a través de videos tomados previamente al grupo o simplemente de la observación de otros compañeros en el tatami, donde puedan ver con bastante nitidez la evolución, los movimientos, posiciones del cuerpo y a sus amigos practicando, sin que por eso se altere la noción de esquema corporal, la noción de segmentos y miembros, que la persona luego va a realizar con bastante tranquilidad.

Y finalmente, es importante que el monitor o profesor haga énfasis en las sensaciones precisas corporales que el menor va a experimentar, que el monitor o profesor se anticipe a las sensaciones que va a tener en el tatami, sensaciones de equilibrio, desplazamientos, orientación, etc., que ponga énfasis en ellas, que dirija la atención del menor hacia estas sensaciones que son las que van a darle un progresivo control de su cuerpo en esta actividad.

- Relacionado con el "yo inmaduro" es importante que el monitor tenga en cuenta lo siguiente:

El monitor o profesor debe reducir las propuestas al mínimo elemento, de manera que presente secuencias de ejercicios o movimientos que no tienen porque ser parcialmente conseguidos, que pueden ser globales, pero que sean sencillos, de manera que una palabra, una frase o una imagen puedan explicarlos.

También es importante que durante ese primer período, la información que el monitor o profesor ofrezca, así como las peticiones o demandas que presente al menor no sean nada ansiógenas, de manera que los controles, pruebas, paso de cinturones o evaluaciones que realice, sean las mínimas posibles y estén dentro de la propia práctica diaria de las clases, de manera que siga centrando todo el interés en el proceso de vivencia, de experimentación, de percepción de las nuevas sensaciones que el menor va a tener y no en el rendimiento o logro de determinado nivel de exigencia en los movimientos o acciones.

Un aspecto importante sobre el "yo inmaduro" que influirá positivamente por parte del monitor o profesor será las expectativas que este tenga hacia el alumno. Se puede considerar como las expectativas más adecuadas, las referentes a que el alumno se divierta, porque de esta manera se consigue que el menor considere que su actitud lúdica es bien considerada y, por tanto, adecuada. Si resulta que las expectativas son de resultados, de logro, de eficacia, de rapidez en las actuaciones, va a entrar en conflicto con las expectativas del niño de divertirse, de jugar, de encontrarse seguro en el tatami a través de su actividad lúdica.

También es importante que el monitor o profesor confíe en las posibilidades de cada menor y se lo transmita, confíe en que cada cual quizás con un ritmo o una progresión diferente, va a alcanzar una adecuada adaptación al kárate, para que con posterioridad elegir si siguen adentrándose en técnicas más complejas de este deporte o van a dejarlo en ese momento, o van a tomar otras vías de actuación recreativa o lúdica o simplemente de utilización de ese aprendizaje en tiempo de ocio o pasar a formar equipos o entrenar con mucha más regularidad y severidad.

4.- EL APRENDIZAJE DEL KÁRATE.

Podemos definir el aprendizaje como, la modificación relativamente estable de la conducta que se adquiere como resultado de su práctica.

4.1.- LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE.

El aprendizaje y la motivación son inseparables. Cualquier planificación para fomentar el aprendizaje debe tener en cuenta la motivación.

La motivación es el conjunto de factores dinámicos que determinan la conducta de una persona. Las motivaciones, en relación con el aprendizaje, pueden ser intrínsecas o extrínsecas.

Motivaciones intrínsecas: La fuente de interés radica en la misma materia o tarea que se aprende. Suelen ser perdurables, incluso durante toda la vida. Ejemplo: encontrar algo que le gratifica íntimamente,...

Motivaciones extrínsecas: La fuente de interés se encuentra fuera de la materia misma de aprendizaje, en el resultado o recompensa a conseguir. En cierta medida tiene un carácter artificial y temporal. Ejemplo: interés por destacar sobre los compañeros, por dar satisfacción a sus padres, por premios,...

El monitor o profesor tiene que tener en cuenta que un gran factor importante en la motivación va a ser su propio estado de motivación para enseñar dicha materia, ya que la motivación suele ser fácilmente "contagiable". También tiene que tener un gran repertorio de recursos didácticos, para en cualquier caso, ayudarse de ellos para mantener la motivación del niño, grupo o incluso de él mismo.

Se ha demostrado que el aprendizaje y la motivación crecen cuando lo que se enseña tiene sentido para el alumno. Toda la motivación que se base en el autoritarismo del profesor, la insistencia de los padres, o en necesidades futuras remotas ("*cuando seas mayor serás campeón*", "*estarás sano*", etc.) son solo eficaces a corto plazo y no siempre. Por eso, es necesario dar sentido a la enseñanza del kárate, bien proporcionando al menor experiencias placenteras, o bien haciendo alusión a necesidades próximas ostensibles ("*si aprendes podrás formar parte del equipo, o pasar de cinturón, clase, etc.*")

Hay que utilizar también con frecuencia estímulos positivos, verbales, de aprobación. El menor sufre cuando fracasa en una tarea o cuando se le desacredita delante de sus compañeros. Si se quiere mantenerlo motivado, el profesor debe de evitar las críticas en público o ponerlo en ridículo, lo que contribuyen a deteriorar el autoconcepto del niño.

4.2.- EL REFUERZO EN EL APRENDIZAJE.

*Premios y castigos ???
como herramienta tan motivadora*

Los refuerzos son motivaciones extrínsecas (recompensas) que permiten al profesor mantener el aprendizaje en una dirección determinada, aunque si son mal utilizados encierran el peligro de olvidarse de la tarea para centrarse solo en el resultado y de crear un alto grado de ansiedad, lo que va en perjuicio del rendimiento por motivación intrínseca.

Los estímulos que podemos emplear en el aprendizaje son los premios y los castigos.

Los premios: son efectivos y pueden acortar el período de aprendizaje, aunque no suelen producir resultados estables.

El principal riesgo de los premios es que hacen valiosa la actividad de aprendizaje sólo por el incentivo a conseguir, en forma de alabanza, regalos o ganancia de cualquier tipo. Además puede ocurrir que el menor se acostumbre a reaccionar positivamente solo cuando haya recompensa y termine por no responder si no hay premios cada vez mayores por medio.

Por otra parte, los premios en términos de resultados pueden estimular extraordinariamente la competición, pero es un sistema que por definición solo va a actuar positivamente en los pocos que resulten premiados, pero que deja a otros muchos menores condenados a la frustración.

Los castigos: son menos efectivos que los premios. La investigación psicológica en torno al castigo, demuestra que mientras la recompensa fortalece la conducta premiada, los castigos no acaban totalmente con la conducta sancionada. Los castigos inhiben las tendencias a responder de una forma determinada, pero permanecen activas, latentes, y estas tendencias pueden aparecer disfrazadas en otra conducta. Mucha conducta problemática y inadaptativa tiene su origen en este mecanismo de desviación de la necesidad por temor.

El castigo, sobre todo si es desproporcionado, puede dejar secuelas muy negativas. Engendra hostilidad hacia la persona que castiga y hacia la actividad que lo origina. Un profesor de kárate que castiga a sus alumnos, produce con mucha probabilidad el abandono del kárate por parte de muchos menores y adolescentes.

Hay también una forma de aplicar una especie de castigo informativo, mucho más suave y que puede ser positivo. El menor debe saber qué es lo que se le tolera y qué no se le permite.

En caso de utilización del castigo, éste debe ser justo, proporcional a la falta cometida y no debe ser nunca la expresión de revancha o enfado del monitor o profesor.

4.3.- CANTIDAD DE PRÁCTICA EN EL APRENDIZAJE.

En líneas generales se habla de práctica espaciada o distribuida y de práctica masiva o continuada.

La práctica espaciada o distribuida, es adecuada cuando la tarea a realizar exige un gran esfuerzo físico o psicológico por parte del alumno, ya sea por dificultad del ejercicio o por la intensidad del esfuerzo (generalmente en las primeras veces que se acude a una clase de kárate). Por esta razón, en la enseñanza del kárate, es importante saber dosificar los intervalos de descanso y la duración de las clases.

La práctica masiva o continuada, se aplica en el caso de karatecas más hechos o experimentados, altamente motivados para cumplir tareas complejas y duras. Pero ocurre, a veces, que el monitor o profesor de kárate, por presiones de todo tipo, se ve obligado a enseñar tareas nuevas, técnicas, katas, a un menor en pocos días. Entonces tiene que utilizar la práctica masiva, aunque no sea este el medio más pedagógico.

4.4.- INFORMACIÓN EN EL APRENDIZAJE.

Durante el proceso de aprendizaje, el monitor o profesor debe dar la más correcta información posible. Esta información va desde las explicaciones verbales, hasta la ejemplificación del gesto bien hecho, a reproducir por el niño (también puede utilizarse la proyección de diapositivas, videos, fotografías de libros especializados, observación de karatecas con buena técnica, etc...). Un gesto mal ejemplificado o un modelo mal elegido pueden hacer que el menor "fije" defectos.

Hay que tener en cuenta que la primera parte del aprendizaje de kárate, se realiza mediante la percepción visual y que a medida que aumenta la práctica se va haciendo más a expensas del sentido kinestésico.

4.5.- PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES EN KÁRATE.

Voy a presentar algunos principios que tienen que ver con el aprendizaje motor y, por tanto, con el aprendizaje de las habilidades en kárate.

Los primeros principios que voy a citar, van a ser pautas para la canalización del trabajo del monitor o profesor de kárate, pautas para la preparación de sus clases, pautas para la programación de las diferentes tareas en el período de iniciación y adaptación.

- a) Deberá presentar variedad de estímulos y de tareas a realizar.
- b) Hay que dar tiempo suficiente para cada ejercicio o tarea de la práctica.
- c) Hay que evitar darles demasiada información. La información debe ser apropiada, concisa y empleando los términos y los conceptos adecuados a la edad del menor.
- d) Hay que involucrar al menor desde el punto de vista cognitivo. Tienen que pensar, analizar la información recibida y comprender lo que se espera de ellos.
- e) La práctica debe ser significativa y hemos de captar su atención.
- f) Hay que tener en cuenta el ambiente emocional del trabajo en las sesiones.
- g) El trabajo a desempeñar por los menores, será sencillo y progresivo.
- h) La retención es mayor cuando la habilidad está bien aprendida (se repite).
- i) Es muy importante seleccionar bien las tareas y los contextos donde van a producirse.
- j) Hay que tratar de ser un monitor o profesor eficiente, que conozca muy bien al menor, sus características, sus inquietudes, sus intereses,... Por otro lado deberá de tener un programa de trabajo, un reparto de las actividades suficientemente adecuado como para que al menor le resulte atractivo e interesante.

Y en segundo lugar, cito algunos principios para el aprendizaje en relación con el monitor o profesor de kárate. El cual se caracteriza por:

- a) Manifestar sus expectativas positivas sobre sus alumnos.
- b) Crear una atmósfera agradable, para ello es fundamental el conocer las edades y características propias de los menores, la importancia del juego, los cambios en la percepción de la imagen corporal, las experiencias corporales, etc.
- c) Conocer su poder reforzador.
- d) Organizar y controlar sus sesiones.
- e) Debe comunicarse lo más eficazmente posible.
- f) Deberá dar oportunidades para aprender por sí solos.
- g) Debe conocer las habilidades motrices que enseña.
- h) Tiene que considerar las diferencias individuales de los menores con los que trabaja.

Así pues, si el monitor o profesor tiene en cuenta los aspectos que he mencionado a lo largo de este trabajo, es posible que de todo ello resulte una eficaz labor y unos aprendizajes adecuados en la adaptación que el menor va a realizar en las artes marciales, en el kárate.

5.- EL JUEGO COMO UN MEDIO DE APRENDIZAJE EN LAS ARTES MARCIALES

5.1.- DEFINICIÓN DE JUEGO

El juego es una actividad espontánea y desinteresada en la que siempre se plantea un obstáculo para superar y vencer. Tiene como función esencial procurar el placer y sentirse ante las tareas, ante uno mismo y los demás, como una persona capaz. Así pues, el juego propio de la edad infantil debe constituir el principal soporte educativo, el principal apoyo en la enseñanza de las artes marciales.

5.2.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Algunas de las características del juego son las siguientes:

- El juego es una actividad con la finalidad de búsqueda de placer y emociones.
- Es una actividad espontánea que el menor realiza rápidamente y en cualquier momento o situación.
- Es una actividad incierta por el desarrollo que pueda tener y facilita el desarrollo en todos los sentidos del menor.

5.3.- CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.

Los juegos han sido clasificados por diferentes autores, como Guy Jacquin, J. Piaget, J. Chateau u otros, pero personalmente y pensando en el juego como medio de aprendizaje en las artes marciales, propongo clasificarlos de la siguiente manera:

• **Juegos de habilidad:** se trata de poner un obstáculo e intentar vencerlo, superarlo. Juegos donde el menor tenga que superar algún tipo de reto durante el ejercicio, algún tipo de movimiento, en el que tenga que mostrar y aplicar alguna habilidad, algún gesto técnico. Pueden realizarse de manera individual o en grupo, pero sin una visión todavía de lo colectivo. Es una forma clara de los menores de adquirir mayor control de sus habilidades motrices y el desarrollo del resto de sus capacidades. Suelen emplearse en las primeras edades de iniciación a las actividades físicas, a partir de 4-5 años.
Ejemplos en el Anexo-1.

• **Juegos de imitación:** se trata de imitar a otro compañero, a un "modelo cualificado", a un "buen demostrador", que podrá ser un compañero o el mismo profesor, en todo lo que le presenta e intentar reproducir fielmente los gestos, las actitudes, las habilidades, en suma, las conductas que ve en el demostrador. Éste tipo de juego es muy apreciado en el aprendizaje del kárate, por las características que posee ésta actividad, sobre todo a partir de los 7-8 años.
Ejemplos en el Anexo-2.

Así pues, considerando estas edades, a partir de 4-5 años y a partir de los 7-8 años, que por lo general son edades muy propicias para la iniciación al kárate, podemos ver que tanto juegos de habilidad como juegos de imitación, son formas básicas de actividad a las cuales el menor se va a sentir perfectamente cercano y bastante ubicado. Esto nos presenta clara referencia de por donde pueden ir los trabajos a realizar, las clases, las sesiones de adaptación a las artes marciales, a través de esas formas de superación de obstáculos, a través de imitación,... Implica una metodología conocida por el menor, mediante formas muy adecuadas a las edades comentadas.

El juego como medio educativo o de aprendizaje, se puede entender bajo dos prismas: **el juego espontáneo y el juego dirigido**. Ambas formas de juego son comunes a lo largo de toda la infancia y ambas son beneficiosas.

El **juego espontáneo** presenta algunas ventajas, como son:

- Permite un conocimiento y una visión del menor de una manera sencilla, puesto que será él mismo quién esté manifestándose, interviniendo y actuando.
- Permite conocer los intereses y las inquietudes que el menor tiene según su edad.
- Permite ver como se relaciona con los otros, con los objetos y consigo mismo.

Por otra parte, el **juego dirigido** tiene las siguientes ventajas:

- Se pueden preparar y montar una gran variedad de diferentes juegos y actividades.
- Permite trabajar para corregir y eliminar algún tipo de errores motrices.
- Los efectos e incluso también los objetivos que se persiguen, pueden estar más controlados y programados.

Por tanto, ambas formas de juego, espontáneo y dirigido, son básicas para la adaptación a las artes marciales, porque nos permiten aprovechar al máximo las capacidades del menor y las posibilidades de aprendizaje de sus habilidades en el kárate. *Ejemplos en los Anexos 1 y 2.*

Tenemos pues, que el juego se nos presenta como el auténtico medio, como la forma más genuina de trabajar con el menor y por tanto, deberá ser a través del juego, a través de las diferentes formas lúdicas que en las artes marciales podamos establecer, el modo como el menor consiga adaptarse a este nuevo medio; ya habrá tiempo después para trabajar habilidades concretas, para repetir movimientos, para perfeccionar gestos motrices de kárate. Pero en la iniciación del menor en el kárate, creo que sería fundamental que se haga a través del juego, a través de las formas jugadas, porque haría que esas experiencias corporales nuevas, que esa incertidumbre, que ese desconocimiento de su autoconcepto físico, en cuanto al medio donde se realiza, se facilitase y fuese menos traumático, más placentero y divertido, puesto que emplearíamos algo que para el menor es lo más importante en esa edad.

ANEXO-1

EJEMPLOS DE JUEGOS DE HABILIDAD

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	CAZA DE RATONES
CARACTERÍSTICA GENERAL	Con cinturones.
EDAD	Todas
OBJETIVO	Percepción espacial. Reacción.
DESCRIPCIÓN	Todos los participantes se desplazan libremente por el espacio, con un cinturón enganchado en su propio cinturón en la parte de atrás (sin atarlo). El cinturón debe tocar el suelo por uno de sus extremos o colgar libremente del pantalón. El cinturón debe parecer la cola del jugador. Cada jugador debe intentar pisar la cola del máximo nº de compañeros, evitando al mismo tiempo que le pisen la suya.
INTENSIDAD	Media.
PARTICIPACIÓN	Todo el grupo.
OBSERVACIONES	Se puede poner un número de colas pisadas. Por ejemplo 10. Así el que lo consigue gana el juego. No vale pisar más de una cola al mismo tiempo.

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	EL ASALTO.
CARACTERÍSTICA GENERAL	Con cinturones.
EDAD	A partir de 6 años.
OBJETIVO	Oposición y lucha.
DESCRIPCIÓN	Con dos cinturones se harán círculos y por parejas uno se colocará dentro del círculo y otro fuera, el que está fuera intentará entrar dentro, pero el de dentro no le dejará entrar.
INTENSIDAD	Fuerte.
PARTICIPACIÓN	Por parejas.
OBSERVACIONES	Cuando uno es derrotado se cambiará por el otro. Variante-1: El de fuera no deja salir al de dentro. Variante-2: El de fuera intenta sacar al de dentro.

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	LA SERPIENTE.
CARACTERÍSTICA GENERAL	Trabajo en grupo.
EDAD	Todas.
OBJETIVO	Resistencia.
DESCRIPCIÓN	Colocándose en dos grupos, se cogen por el cinturón haciendo una serpiente, de forma que queden dos serpientes, una frente a la otra. Las cabezas de serpiente intentan tocar la cola de la otra.
INTENSIDAD	Normal.
PARTICIPACIÓN	Todo el grupo.
OBSERVACIONES	Gana la serpiente que logra tocar la cola de la otra. Si una serpiente se rompe, es descalificada.

JUEGO DE HABILIDAD / Dirigido	
NOMBRE	<i>SUMOTORIS</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Siempre en la posición Kiba Dachi.</i>
EDAD	<i>Todas.</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar la posición de Kiba Dachi.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>En la posición de "sumo", se lucha cogidos del cinturón, tratando de poner al otro de espaldas.</i>
INTENSIDAD	<i>Muy fuerte.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas.</i>
OBSERVACIONES	<i>Gana el que pone la espalda del compañero en el suelo. Variante-1: Tratar d llevar al compañero de una línea a otra empujándolo. Variante-2: Tratar d llevar al compañero de una línea a otra tirando de él.</i>

JUEGO DE HABILIDAD / Dirigido	
NOMBRE	<i>LA PESCA.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Con cinturones.</i>
EDAD	<i>Todas.</i>
OBJETIVO	<i>Agilidad y resistencia.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Se atan dos cinturones por uno de sus extremos y entre dos compañeros intentan apresar a todos los demás. Cuando uno es apresado se sienta.</i>
INTENSIDAD	<i>Media.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo.</i>
OBSERVACIONES	<i>Cada vez, pagarán los dos primeros que cojan.</i>

JUEGO DE HABILIDAD / Dirigido	
NOMBRE	<i>EL PROFE.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Con el cinturón negro del profesor.</i>
EDAD	<i>Todas.</i>
OBJETIVO	<i>Habilidad técnica y conciencia espacial.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Un alumno se pone el cinurón negro del profesor y da la clase como si fuese el profesor. Ordena técnicas concretas, va contando, etc...</i>
INTENSIDAD	<i>Normal.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo.</i>
OBSERVACIONES	<i>Cada vez, unos 5 minutos se cambia de compañero. No gana nadie, o gana el que mejor lo halla hecho a criterio del profesor.</i>

ANEXO-2

EJEMPLOS DE JUEGOS DE IMITACIÓN

JUEGO DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>MODELAR.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico.</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas y concentración.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>El profesor da un modelo de posición o técnica y el alumno coge al compañero y lo modela.</i>
INTENSIDAD	<i>Baja.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>LOMO DE PERRO-LOMO DE GATO.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Conciencia de estiramientos de la espalda.</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Estiramientos de espalda.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Por parejas se tocan la espalda, sintiendo los huesos que la forman. Recta, arqueada (lomo de gato), y redondeada (lomo de perro).</i>
INTENSIDAD	<i>Media.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de conciencia corporal.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>LA CORRECCIÓN.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico.</i>
EDAD	<i>A partir de 8 años.</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionamiento técnico específico.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Uno realiza un Kata entero, mientras que el otro, paso por paso, va corrigiéndolo.</i>
INTENSIDAD	<i>Normal.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de perfeccionamiento técnico. Se puede realizar con una combinación de técnicas.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>EL ESPEJO.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico.</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas y concentración.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Uno realiza las técnicas libres y el otro trata de imitarlo. Primero lento y luego más rápido.</i>
INTENSIDAD	<i>Baja-Media.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas.</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración. Se puede realizar con Katas completos.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>LA MILI.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Juego individual estático.</i>
EDAD	<i>A partir de 8 años.</i>
OBJETIVO	<i>Concentración a un estímulo.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>El profesor dice un número y el alumno reacciona cualquier cosa. Por ejemplo: Al número 1- Oitzuki, al núm.2-Maegeri, al núm.3-Age uke, Primero lo realiza delante y al mismo tiempo el profesor, y después se sigue sin el profesor delante.</i>
INTENSIDAD	<i>Normal.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo. Individual, para no poder copiar de nadie.</i>
OBSERVACIONES	<i>Gana quién menos veces se equivoca. Se puede acoplar a muchos trabajos, técnicas, preparación física, etc....</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>SOL Y SOMBRA.</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico. Hace falta las protecciones.</i>
EDAD	<i>A partir de 10 años.</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas de kumite y concentración.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>En posición de combate, uno frente al otro, uno realiza las técnicas de ataque marcadas por el profesor y el otro trata de defenderse libremente. Seguidamente éste último imita las mismas técnicas de ataque que el anterior, para que se defienda su compañero.</i>
INTENSIDAD	<i>Alta.</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas.</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración. Se puede realizar con técnicas simples o combinaciones de técnicas.</i>

6.- CONCLUSIÓN.

A lo largo de la elaboración de esta tesina, y según he ido desarrollando en la misma, he llegado a la conclusión de que el kárate, como actividad física y educativa, es un método muy adecuado para que, la evolución física y psicológica del menor y todos los aspectos que la conllevan, se desarrolle en un entorno óptimo y completo.

El kárate, como actividad de lucha, tiene un gran atractivo para los menores, ya que este tipo de actividades son inherentes a la naturaleza humana; son naturales e instintivas. Lo que podemos aprovechar para iniciarlos en la actividad física propiamente dicha, por lo tanto, encaminarlos a todos aquellos beneficios que ello supone.

Desarrolla las cualidades físicas básicas y condicionales: flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación,... Mejora la psicomotricidad, trabaja la lateralidad, permite educar, canalizar y controlar la agresividad y desarrollar el autocontrol. También favorece el pensamiento táctico, desarrollando la inteligencia, la creatividad, la resolución de problemas, la toma de decisiones, etc.

El kárate se adapta al menor, no el menor al kárate. Hay que ir adaptándolo a sus necesidades, intereses y capacidades, de manera individual.

Hay que tener en cuenta que no todo lo que los menores pueden aprender, merece la pena ser enseñado.

En definitiva, el aprendizaje del kárate infantil, bien estructurado y elaborado de una manera correcta, nos lleva a la educación integral del ser humano: física, psicológica y social.

7.- BIBLIOGRAFIA.

- Méndez, A. y Méndez, C., *Los juegos en el currículum de la educación física*. 3ª Edición. Barcelona (España). Edit. Paidotribo.
- Camerino, O. y Castañer, M. *1001 ejercicios y juegos de recreación*. 3ª Edición. Barcelona (España). Ed. Paidotribo.
- Piaget, J. (Febrero 1979). *Seis estudios de psicología*. 10ª Edición. Barcelona (España). Edit. Seix barral, S.A.
- Desconocido. (Octubre 1987). *Juegos aplicados a las artes marciales*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- VVAA. (1993). *Curso de Monitor de Natación. Psicopedagogía*. Gandia (España). Federación de Natación de la Comunidad Valenciana.
- Cantón, E. (1994). *Curso de Monitor de Kárate. Psicología*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- Cantón, E. (1997). *Curso de Entrenador de Kárate Nivel-2. Psicología*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- Cantón, E. (2000). *Curso de Técnico Deportivo Superior de Kárate Nivel-3. Psicología*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- Cantón, E. (2002) (Actualización: 2009). *Curso de Dominio de los comportamientos difíciles en la iniciación deportiva*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- Gómez Martínez, M. (Febrero 1995). *Kárate Infantil*. Gandia (España).
- Díaz Barahona, J. (Enero 2003). *La enseñanza del kárate: Una visión educativa*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- Vives Ribó, J. (2009-2010). *Curso de Técnico Deportivo Nivel-1 de Kárate. Psicología*. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.