

L'ENSENYAMENT FÍSIC-EDUCATIU DEL KARATE EN L'ADULT

TESINA

Examen de Cinturó Negre 6^é Dan
Federació de Karate i D.A. de la Comunitat Valenciana

Armando Martí Canet

Maig-2016

MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturó Negre 7^é Dan, Entrenador Nacional N^o: 118, Director Tècnic de la "Escuela de Kárate Marce Gómez" de València, actuant com a **Director** de la present Tesina,

CERTIFIQUE:

Que he efectuat el seguiment del desenvolupament i terme, de l'elaboració de la tesina "L'ensenyament físic-educatiu del karate en l'adult", presentada i elaborada per Armando Martí Canet, per a l'examen de Cinturó Negre 6^é Dan, en la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.

València, Maig de 2016.

Snat.: Marceliano Gómez Martínez.

ENRIQUE CANTÓN XIRIVELLA, Cinturó Negre 4^{art} Dan, Monitor de Karate N^o: 845, Doctor en Psicologia, actuant com a **Co-director** de la present Tesina,

CERTIFIQUE:

Que he efectuat el seguiment del desenvolupament i terme, de l'elaboració de la tesina "L'ensenyament físic-educatiu del karate en l'adult", presentada i elaborada per Armando Martí Canet, per a l'examen de Cinturó Negre 6^é Dan, en la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.

València, Maig de 2016.



Snat.: Enrique Cantón Xirivella.

ARMANDO MARTÍ CANET, Cinturó Negre 5^é Dan, Tècnic Esportiu Superior de Karate Nivell-3 N^o: N-310004, actuant en nom propi,

CERTIFIQUE:

Que he elaborat la present tesina, amb el títol "L'ensenyament físic-educatiu del karate en l'adult", per a l'examen de Cinturó Negre 6^é Dan, en la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.

I per deixar-ne constància que totes les dades arreplegades, són la seua contribució al desenvolupament de la mateixa.

Benigànim, Maig de 2016.

Snat.: Armando Martí Canet.

AGRAÏMENTS

Aprofite aquesta oportunitat que se'm brinda en la realització d'aquest treball i després dels meus més de 30 anys de pràctica ininterrompuda com karateca, igual que vaig fer en el treball corresponent a l'examen anterior de 5^é Dan, per agrair a algunes persones, la seua col·laboració en la meua formació integral com a tal, tant física com social.

Agraïsc una vegada més, a Marceliano Gómez Martínez com a Director de la tesina i a Enrique Cantón Xirivella com a Co-director de la mateixa, per tot el seu treball i dedicació que han posat en el seguiment, desenvolupament i terme d'aquesta.

Al meu primer professor de karate, Jordi Caballero Alborch, per haver sabut enfocar-me en el camí adequat, amb tota el seu encertat ensenyament.

Al meu gran amic karateca, Joan Francesc Vidal Malonda per haver compartit entrenaments, suors, penes i alegries durant gran part de la meua vida i per la seua gran ajuda en la preparació del meu examen de 6^é Dan.

Als meus Ukes, Rafa Viñarta Martínez i Trinitario Pons Escrivá, que es van oferir voluntaris per a ajudar-me en aquesta tesina i en els corresponents entrenaments, a més del sacrifici personal que els comporta.

A tots els meus alumnes, els que ho han sigut i als quals actualment ho segueixen sent, per haver permès que aprenguera i que seguísca aprenent de tots ells.

A Mari, Judit i Armand, per seguir al meu costat en aquest camí.

I, en la seua memòria, al meu pare, per introduir-me la idea d'aprendre karate.

A tots ells, moltes gràcies!!!

INDEX

	<u>Pàgina:</u>
1.- INTRODUCCIÓ	2
2.- PSICOLOGIA EVOLUTIVA.	3
2.1.- DESENVOLUPAMENT FÍSIC I PSÍQUIC DE L'ADULT.	4
A) Joves, de 18 a 35-40 anys.	4
B) Adults, de 35-40 a 60 anys.	6
C) Majors, més de 60 anys.	8
3.- L'APRENTATGE DEL KARATE.	10
3.1.- LA MOTIVACIÓ PER A L'APRENTATGE.	10
3.2.- EL REFORÇ EN L'APRENTATGE.	11
3.3.- QUANTITAT DE PRÀCTICA EN L'APRENTATGE.	12
3.4.- INFORMACIÓ EN L'APRENTATGE.	12
3.5.- PRINCIPIS D'APRENTATGE DE LES HABILITATS EN KARATE.. . . .	12
4.- EL PAPER DEL JOC EN MENORS I L'ENTRENAMENT EN ADULTS	14
4.1.- DEFINICIÓ DE JOC.	14
4.2.- CARACTERÍSTIQUES DEL JOC.	14
4.3.- ENTRENAMENT EN ADULTS COM A CLASSIFICACIÓ DELS JOCS...	14
5.- ASPECTES PSICOLÒGICS EN L'ADAPTACIÓ AI KARATE.	17
5.1.- ESQUEMA CORPORAL.	17
5.2.- CARÀCTER SOCIAL DE L'AUTOCONCEPTE FÍSIC.	19
5.3.- NOVA PERCEPCIÓ DE L'AUTOCONCEPTE FÍSIC.	20
5.4.- INDICACIONS PER ALS PROFESSORS DE KARATE.	23
6.- DADES OBTINGUDES I CONCLUSIONS.	25
7.- BIBLIOGRAFIA.	26

1.- INTRODUCCIÓ

L'objectiu principal del següent treball és la continuïtat de la Tesina presentada en l'examen anterior de C.N. 5^é Dan, la qual estava enfocada a l'ensenyament del karate en edats infantils, no solament com activitat purament física, sinó també com activitat educativa. La present Tesina portarà la mateixa estructura, però amb un enfocament cap a les edats adultes, dirigida a encaminar a aquests adults que volen desenvolupar-se amb soltesa en l'esport, més concretament en el karate. De manera que, en ajuntar els dos treballs obtindrem una suma de tesina completa respecte a l'ensenyament del karate en totes les edats.

És per açò que en la revisió dels diferents aspectes evolutius que se citen, aquesta vegada pose l'accent en les edats adultes, separant-les en tres grans grups. Especifique en cadascun d'ells, aspectes importants a tenir en compte a l'hora de l'ensenyament tant físic com educatiu d'aquest esport o modalitat.

Torne a dedicar un apartat específic per a l'aprenentatge en el karate, en aquest cas per adults, la seua motivació, el reforç, la quantitat de pràctica, la informació en el mateix i també com l'anterior i seguint la mateixa estructura, al final d'aquest apartat cite uns principis o pautes per al professor a l'hora de realitzar una programació de tasques.

Quant al joc, com un mitjà d'aprenentatge en les arts marcial, en aquest cas més que joc parle d'entrenament en adults. Classificant-los i separant-los segons les seues característiques. I descriu uns quants exemples de jocs o entrenaments adaptats al karate.

Finalment cite consideracions sobre els aspectes psicològics de l'adult en l'adaptació a l'activitat de karate, l'autoconcepte físic, el caràcter social del mateix, la percepció que un arriba a tenir d'aquest autoconcepte físic. Ja que totes aquestes consideracions van a ser diferents, a causa del rang d'edat que està enfocada la present Tesina.

L'he dividit en tots aquests apartats i d'aquesta manera, perquè cree, que en adults haurien de tenir aquest ordre a diferència de les edats infantils, ja que es tracta de persones ja desenvolupades i formades tant física com mentalment.

Encara que la tesina fa referència als adults que comencen els seus contactes amb les arts marcial, en aquest cas el karate, no per açò m'oblidi d'aquells karateques veterans, als quals els serveix d'igual manera les conclusions finals de la mateixa, a ells van dirigides gran part de les referències que faig, a més posseïm el millor mitjà que l'adult té "el llenguatge" i és a través d'aquest com podem acostar-nos per ajudar-li en la seua adaptació i desenvolupament en el karate. Cal tenir en compte que el karate és un procés d'ensenyament continu i poden aprofitar-ho de manera correctiva en les seues habilitats adquirides.

2.- PSICOLOGIA EVOLUTIVA

Partint que la psicologia evolutiva, explicat en una anterior tesina, s'enfoca a l'estudi de les diferents fases del desenvolupament de l'individu, des del seu naixement fins a l'estat de maduresa i la vellesa, sabem que l'adult s'ha desenvolupat seguint una sèrie d'etapes successives i relacionades entre elles, sense interrupció, travessant unes fases definides, cadascuna de les quals genera una estructura psicològica determinada i que es manifesta en uns comportaments característics.

Aquesta evolució ha comportat una sèrie de modificacions biològiques i del seu desenvolupament psicològic, arribant tot açò a un nivell relativament estable, sent aquest estat representat per l'adult.

Dins de l'estat d'adult, se segueixen diferenciant etapes que presenten diferents característiques quant a interessos, conducta psicomotriu, intel·ligència, els conceptes de l'heretat i l'adquirit, etc.

Aquestes etapes són canvis que tenen lloc en les persones amb el pas del temps, és a dir, amb l'edat. A aquesta matèria també se li coneix amb el nom de "psicologia del cicle vital", ja que estudia els canvis psicològics al llarg de tota la vida de les persones. També el context en el qual es desenvolupen els subjectes ens permeten comprendre millor la seua evolució, així és necessari destacar el context històric, el soci-econòmic, el cultural i fins i tot el familiar, per citar els més importants. Finalment, val la pena ressaltar que el desenvolupament ha de ser entès com un procés continu, global i dotat d'una gran flexibilitat.

Per a establir les etapes o grups d'edat, he seguit els criteris emprats en el conegut treball "Els factors definitoris dels grans grups d'edat de la població: tipus, subgrups i llinars", de Juan Francisco Martín Ruíz (2005), al mateix temps que els he ajustat a l'antiga classificació que realitza el gran demògraf francès Alfred Sauvy, en el seu "Théorie Générale de la Population (1966)", que en funció del caràcter productiu de l'individu, açò sí, en el context de les economies desenvolupades de l'Occident europeu, però també de factors fisiològics, estableix els llinars d'edat segons els descriu a continuació.

Per tant, en aquest treball, que continua enfocat a professors de karate, vaig a dividir el període de l'adulthood en tres grans grups. El primer ho denomine joves amb edat compresa entre els 18 i 35-40 anys. El segon serà adults amb edat compresa entre els 35-40 i 60 anys. I l'últim va a ser majors amb més de 60 anys. No són, per descomptat, períodes rígids però cal posar el tall de separació en algun lloc per a poder ser operatiu.

2.1.- DESENVOLUPAMENT FÍSIC I PSÍQUIC DE L'ADULT

A) JOVES, DE 18 A 35-40 ANYS.

Aquesta etapa es caracteritza per ser l'etapa en què l'ésser humà pren moltes de les decisions més fonamentals de la seua vida. És el període habitual de construcció de la vida familiar. Aquest jove ha de cercar la seua auto-definició i autonomia, independitzant-se gradualment dels seus pares. Desenvolupa els seus propis valors i pren les seues pròpies decisions. Aconsegueix la seua identitat. Assumeix responsabilitats i accepta les conseqüències de les seues decisions. És capaç de viure íntimament amb una altra persona. Pensa en la formació d'una família. Tria una professió i/o treball.

En aquesta etapa apareix el concepte de consolidació de la identitat. El jove entra a formar part de la societat en exercir un treball i relacionar-se estabament amb una parella moltes vegades formant una família. El poder compartir una família en el desenvolupament de la capacitat d'intimitat, és una tasca central d'aquesta etapa. Aquesta etapa requereix un sentit de solidaritat i d'identitat compartida en parella. El contrari produeix aïllament personal. El que s'ha dit per a la parella s'aplica en el treball, on la persona ha de mostrar la seua capacitat de lliurament estable a una labor donada.

En el jove les capacitats físiques aconsegueixen el màxim d'efectivitat, existeix destresa manual i una major agudesesa visual. Els homes i dones aconsegueixen la seua major plenitud, han aconseguit el més elevat punt de coordinació, equilibri, agilitat, força i resistència. Entre els 25 i els 30 anys l'home adquireix la màxima força muscular, sempre que la desenvolupe.

Els sistemes corporals tenen en aquesta edat una notable capacitat compensatòria, així el jove és capaç de conservar la salut de manera contínua, per aquesta raó presenten poca o cap preocupació per la seua salut. A pesar que en aquesta etapa les característiques físiques aconsegueixen la seua plenitud, es sap també que al voltant dels 30 anys comencen a declinar algunes capacitats.

És important saber que la vida per a aquests joves, perd el seu caràcter provisional, la qual cosa significa que entenen que el que fan avui tindrà conseqüències demà i que ha de projectar-se al llarg de la vida i no en un termini de sòls 2 o 3 anys.

El desenvolupament del pensament aconsegueix un pas més, l'adult passa del pensament formal segons Piaget, al pensament post formal que té la particularitat de portar a que la persona siga més flexible enfront de les diverses situacions a les quals s'enfronta.

Cal tenir en compte que, en aquesta etapa o període, és quan coincideix amb l'edat de competició, és a dir, alguns dels practicants realitzen l'activitat com el seu esport de competició, per a la qual dins de la seua trajectòria de l'ensenyament, la preparació psicològica haurà de ser diferent i específica.

En karate es dóna amb molta freqüència el que hi haja persones decidides a competir i unes altres que no. Es podrien separar en dos grans grups, els joves competidors i els joves no competidors, referint-se sempre a competicions oficials i importants, on es requereix un entrenament més específic. En el primer grup incluríem a tots aquells esportistes que voluntàriament es decideixen pel món de la competició i que solen estar entre els 18 i 27-28 anys fins i tot alguns aconseguen els 30 anys. En el segon grup estarien tots els altres que per diverses causes i raons no es decanten per les competicions.

El treball o entrenament a realitzar en aquesta etapa, cal adaptar-ho a la seua personalitat general i no únicament a la seua edat o aspecte físic. Cal estar molt pendents per a ajustar la dificultat i la càrrega de treball. És la millor etapa per a l'entrenament intensiu, però sense arribar al sobreentrenament, el qual pot causar efectes contraris als cercats amb l'entrenament adequat.

Cal tenir en compte també que se'ns pot presentar persones, alumnes, karateques,... que han sigut entrenades en altres etapes anteriors i unes altres que comencen amb l'activitat física en aquesta etapa de la seua vida, per la qual cosa encara s'haurà de fer més recalcament i donar-li molta més importància a l'adaptació del treball i tasques a realitzar, segons es tracte a cada persona i així poder fer l'ajust de dificultat i la càrrega de treball de manera quasi individualitzada, aspecte que en karate al tractar-se d'una activitat física individual es pot aconseguir.

B) ADULTS, DE 35-40 A 60 ANYS.

En general, en aquesta etapa l'ésser humà pot estar en bona condició física, financera i psicològica. És probable que estiga en els seus anys de major estabilitat econòmica i, ja que usualment els seus fills estan completament crescuts o quasi crescuts, molts estan en la posició financera més segura de les seues vides. Els avançaments mèdics i el coneixement de la cura preventiva i la bona condició física li estan mantenint de manera general en una bona salut física. I una de les majors forces prové d'haver viscut prou per a adquirir experiència social i professional valuosa, i tenir oportunitats per utilitzar eixa experiència.

Aquesta "època primordial" de la vida té les seues tensions, per descomptat. L'adult d'aquesta etapa s'adona que el seu cos no és el que una vegada va ser. En una societat orientada cap a la joventut i la bona condició física, la manifestació de les primeres arrugues, els enfonsaments emocionals i els dolors musculars aguts són senyals no benvinguts doncs indiquen la proximitat de la vellesa. Els aparents senyals d'envelliment poden ferir a les persones que estan cercant treball o que es troben dins d'una institució on la majoria de la població és gent "jove". Açò és significatiu perquè el treball que fan les persones exerceix una gran influència en la forma com se sent davant aquesta època de la vida. Aquesta etapa és una època de fer inventaris. La gent revalua les seues aspiracions anteriors sobre la carrera triada i valoren quina tan ben s'ha realitzat. Durant la transició de l'etapa anterior i aquesta, algunes vegades es modifiquen metes o es incursiona en activitats totalment diferents de les esperades.

La revaluació *-que s'estén a les relacions intimes i altres aspectes de l'estil de vida-* succeeix a causa d'un canvi en l'orientació en el temps de les persones. En comptes de pensar en el període de la seua vida des del punt de vista dels anys que ja ha viscut, l'ésser humà comença a pensar en el temps que li queda per viure. Comença a adonar-se que possiblement no pot fer tot el que vulgues i està ansiós *-moltes vegades desesperadament-* de traure el màxim profit dels seus anys restants. Aquesta comprensió incita a molta gent a canviar d'activitat professional, a una altra de deixar el seu cònjuge i a algunes més a jubilar-se.

En aquest període d'edat, en general succeeixen canvis biològics tan gradualment, que amb dificultat es perceben. El funcionament físic i la salut són usualment bons en aquests anys, a pesar que no estan en el nivell màxim com en l'etapa anterior. La majoria de la gent accepta els canvis en les seues capacitats reproductores i sexuals *-menopausia i període crític masculí-* i en la disminució de l'agilitat en caminar, però pot apareixer certa angoixa o preocupació per la disminució de l'atractiu físic.

El funcionament sensorial i psicomotor (vista, oïda, gust i olfacte) disminueix gradualment, igual que la força, la coordinació i el temps de reacció. Malgrat aquesta disminució, la pèrdua és tan xicoteta que la majoria de la gent escassament la nota. També ocorren canvis en la capacitat reproductora i sexual.

Les persones que porten una vida sedentària perden la tonicidad muscular i es tornen encara menys inclinades a esforçar-se físicament. Els éssers humans que fan l'esforç de conservar-se actives durant aquesta etapa obtenen beneficis quant a forma física es refereix.

La persona inclosa en aquesta etapa, pot i realment continua aprenent nous "trucs - manyes", i noves habilitats, i pot recordar els que ja coneix bé. D'ací que l'expressió més indicada seria "vella rabosa". No hi ha una evidència de descens en moltes classes de funcionament intel·lectual i hi ha, inclusivament, increment en algunes àrees com el vocabulari, habilitats i informació general -*cultura*-. Es pot aprendre estes i altres moltes coses, llevat que pensen que no poden. A més, amb aquesta edat, es mostra un marcat avantatge per a solucionar els problemes de la vida quotidiana, que procedeix de la capacitat per sintetitzar el seu coneixement i experiència.

Tots aquests conceptes haurem de tenir-los en compte a l'hora de posar en pràctica l'ensenyament de karate en aquestes edats. Ens podem trobar amb alumnes practicants de karate de varis i fins i tot molts anys i alumnes que comencen ara el seu propi camí en les arts marcial. La càrrega de treball haurà de ser conforme a la seua forma actual, tant física com intel·lectual, psíquica, etc.

Si en aquesta etapa podem dir que s'arriba a la plena adaptació a la vida, quant a ensenyament físic-educatiu s'ha d'aconseguir també eixa plena adaptació, en el nostre cas, del karate a l'individu. És l'objectiu que els educadors deguem de perseguir i intentar aconseguir amb els nostres alumnes en aquest període d'edat. Per tant i en tractar-se concretament d'una activitat individual, cada persona adaptarà de manera diferent el karate a la seua pròpia vida, passant per tots els conceptes i estats que puguem donar-se en la mateixa.

C) MAJORS, MÉS DE 60 ANYS.

En aquesta etapa, encara que com és sabut, el seu començament i el seu terme depenen de molts factors personals i ambientals. Hi ha persones que podríem englobar-los en aquesta etapa a partir fins i tot dels 70 anys, no obstant açò, hi ha unes altres que s'inclouen a partir dels 50. És molt difícil establir una edat de començament ja que cada persona ha aconseguit diferents nivells en tots i cadascun dels aspectes de la vida, per aquest motiu i per a aquest treball en concret vaig a expressar els conceptes descrits de manera generalitzada i orientativa.

A partir dels 60 anys d'edat, aproximadament, l'individu normalment aconsegueix la plenitud del seu desenvolupament biològic i psíquic. La seua personalitat i el seu caràcter es presenten relativament fermes i assegurades, amb totes les diferències individuals que poden donar-se en la realitat.

Així, hi ha adults de ferma i segura personalitat capaços d'una conducta eficaç en el seu acompliment en la vida; hi ha uns altres d'una personalitat no tan ferma ni segura; finalment existeixen els que emmalalteixen d'una pobre i deficient manera de ser (personalitat) que els porta a comportaments ineficaços i fins anormals.

Tenint tot açò en compte, podríem parlar de majors "madurs" o majors "inmadurs". Segons es tracte d'uns o altres ens afectarà i molt en l'ensenyament del karate i aprenentatge de les destreses del mateix, a més de l'adaptació a l'activitat física si es tracta d'un principiant amb aquesta edat. A continuació, es descriuen les característiques de cadascun d'ells.

El major "madur" es distingeix per:

- Controla adequadament la seua vida emocional, la qual cosa li permet afrontar els problemes amb major serenitat i seguretat que en les etapes anteriors.
- S'adapta per complet a la vida social i cultural. Exerceix plenament la seua activitat professional, cívica i cultural.
- És capaç de reconèixer i valorar les seues pròpies possibilitats i limitacions. Açò ho fa sentir-se amb capacitat per a realitzar unes coses i incapaç per a unes altres. Condició bàsica per a una conducta eficaç.
- Normalment té una percepció correcta de la realitat (objectivitat), la qual cosa ho capacita per a comportar-se amb major eficàcia i sentit de responsabilitat.

El major "inmadur" presenta característiques completament oposades:

- És contradictori en el seu comportament (incoherent) i no controla les seues reaccions emocionals.
- No percep la realitat tal com aquesta és (falta d'objectivitat).
- Menys conscient de tot el seu al voltant en general, la qual cosa li repercuteix en menor responsabilitat i tolerància.
- No s'adapta adequadament a la vida social (inadaptat).

A mesura que es va entrant en aquesta etapa hi ha una creixent disminució de les qualitats físiques, la qual cosa, al seu torn, ocasiona en la majoria una sensible i progressiva baixa de les condicions de la seua activitat mental. Ja en una avançada edat de l'etapa, a partir dels 75 anys, la declinació biològica es manifesta per una creixent disminució de les capacitats sensorials i motrius i de la força física; les creixents dificultats circulatòries, ocasionades per l'enduriment de les artèries; i en general, la progressiva deterioració del funcionament dels diversos òrgans interns. Aquest individu va perdent l'interès per les coses de la vida, i vivint cada vegada més en funció del passat, el mateix que evoca constantment, ja que el present i el futur li ofereixen poques perspectives. Per açò és predominantment conservador i oposat als canvis, doncs així se sent segur.

Com a conseqüència de la declinació biològica, i per factors ambientals, també es van deteriorant les funcions intel·lectuals (intel·ligència, memòria, pensament, etc.). Però aquesta deterioració és molt diferent en cada persona, donant-se el cas de majors d'avançada edat que es conserven en excel·lent forma. Els trets de la personalitat i del caràcter es van modificant. Els majors que han tingut una etapa de "major inmadur" no saben adaptar-se amb facilitat a les seues noves condicions de vida. Manifesten llavors una marcada tendència a la desconfiança, l'egoisme, a la crítica aguda (especialment als joves) i reaccionen agraïment contra els seus familiars i l'ambient social.

En canvi, altres majors, que van ser "majors madurs", s'adapten millor a la seua nova situació i molts fins semblen exagerar l'optimisme, bon humor i generositat. Açò es deu al fet que, en el fons, en aquesta etapa s'accentuen els trets que van distingir el caràcter en l'adulthood o etapa anterior, pel mateix que l'individu ja no és capaç d'exercir un complet control i domini de les seues manifestacions psicològiques. En els individus especialment dotats, aquest període és una etapa de gran comprensió, equilibri i productivitat. Tal és el cas de personalitats il·lustres que van seguir contribuint activament a la vida social i cultural de la seua època quan ja la major part dels seus coetanis descansen en les seues casernes d'hivern.

Aquesta és l'etapa final de la vida i ha de merèixer el més gran respecte, consideració i protecció. Per açò el karate deu ser practicat i posat en marxa segons hàgem transcorregut i evolucionat en totes les altres etapes anteriors. És a dir, l'ensenyament o continuïtat del karate en aquesta etapa haurà de ser quasi individualitzada i adaptada a cada individu. No pretenguem en els entrenaments de karate, on hi haja alumnat d'aquesta edat, que acaben tots de la mateixa manera, amb les mateixes conclusions, el mateix sacrifici tant físic com psíquic, intensitat, concentració, etc... si ja és difícil en les etapes anteriors, en aquesta va a ser quasi impossible. Però sí que perseguirem els objectius individuals de cadascun dels alumnes que s'engloben dins d'aquest rang d'edat.

3.- L'APRENTATGE DEL KARATE.

Podem definir l'aprenentatge com, la modificació relativament estable de la conducta que s'adquireix com a resultat de la seua pràctica.

3.1.- LA MOTIVACIÓ PER A L'APRENTATGE.

L'aprenentatge i la motivació són inseparables. Qualsevol planificació per a fomentar l'aprenentatge ha de tenir en compte la motivació per a açò.

La motivació és el conjunt de factors dinàmics que expliquen la conducta d'una persona, perquè s'inicia una acció, ens mantenim en ella o abandonem. La base de les nostres motivacions, en relació amb l'aprenentatge, poden ser intrínseques o extrínseques.

Motivacions intrínseques: La font d'interès i gratificació radica en la mateixa matèria o tasca que s'aprèn sense que per a açò siga necessària cap influència o recompensa externa. Solen ser perdurables, fins i tot durant tota la vida. Exemple: trobar alguna cosa que li gratifica íntimament,...

Motivacions extrínseques: La font d'interès es troba fora de la matèria mateixa d'aprenentatge, en el resultat o recompensa a aconseguir. En certa mesura té un caràcter artificial i temporal, sent un mitjà per a aconseguir un fi. Exemple: interès per destacar sobre els companys, per donar satisfacció als seus pares, per premis,...

El monitor o professor ha de tenir en compte que un gran factor important en la motivació va a ser el seu propi estat de motivació per a ensenyar aquesta matèria, ja que la motivació sol ser fàcilment "contagiada" s'aprèn també per observació. Així mateix, s'ha de comptar amb un gran repertori de recursos didàctics, per a que en qualsevol cas, ajudar-se d'ells per a mantenir la motivació siga del xiquet, de l'adult, del grup o fins i tot d'ell mateix.

S'ha demostrat que l'aprenentatge i la motivació creixen quan el que s'ensenya té sentit per a l'alumne. Tota la motivació que es base en l'autoritarisme del professor, la insistència dels pares, o en necessitats futures remotes ("quan sigues major seràs campió", "estaràs sa", etc.) són solament eficaces a curt termini i no sempre. Per açò, és necessari donar sentit a l'ensenyament del karate, ben proporcionant a l'alumne experiències plaents, o ben fent al·lusió a necessitats pròximes ostensibles ("si aprens podràs formar part de l'equip, o passar de cinturó, classe, etc.).

Cal utilitzar també amb freqüència estímuls positius, verbals, d'aprovació. L'alumne pateix quan fracassa en una tasca o quan se li desacredita davant dels seus companys. Si es vol mantenir-ho motivat, el professor deu evitar les crítiques en públic o posar-ho en ridícul, la qual cosa contribueixen a deteriorar el seu autoconcepte.

3.2.- EL REFORÇ EN L'APRENTATGE.

Els reforços són motivacions extrínseques (recompenses) que permeten al professor mantenir l'aprenentatge en una adreça determinada, encara que si són mal utilitzats tanquen el perill d'oblidar-se de la tasca per a centrar-se solament en el resultat i de crear un alt grau d'ansietat, la qual cosa va en perjudici del rendiment per motivació intrínseca. No obstant açò, si són i s'usen adequadament, informant a l'alumne que és competent, pot ser també font de motivació intrínseca, per exemple, quan li felicitem per una bona actuació.

Els estímuls que podem emprar en l'aprenentatge són els premis i els càstigs.

Els premis: són efectius i poden acurtar el període d'aprenentatge, encara que no solen produir resultats estables.

El principal risc dels premis materials és que fan valuosa l'activitat d'aprenentatge només per l'incentiu per a aconseguir, en forma de lloança, regals o guany de qualsevol tipus. A més, pot ocórrer que l'alumne s'acostume a reaccionar positivament solament quan hi haja recompensa i acabe per no respondre si no hi ha premis cada vegada majors pel mig.

D'altra banda, els premis en termes de resultats poden estimular extraordinàriament la competició, però és un sistema que per definició solament va a actuar positivament en els pocs que resulten premiats, però que deixa a molts altres alumnes condemnats a la frustració.

Els càstigs: són menys efectius que els premis. La investigació psicològica entorn del càstig, demostra que mentre la recompensa enforteix la conducta premiada, els càstigs no acaben totalment amb la conducta sancionada. Els càstigs inhibeixen les tendències a respondre d'una forma determinada, però permaneixen actives, latents, i aquestes tendències poden aparèixer disfressades en una altra conducta. Molta conducta problemàtica i inadaptable té el seu origen en aquest mecanisme de desviació de la necessitat per temor.

El càstig, sobretot si és desproporcionat, pot deixar seqüeles molt negatives. Engendra hostilitat cap a la persona que castiga i cap a l'activitat que ho origina. Un professor de karate que castiga als seus alumnes, produeix amb molta probabilitat l'abandó del karate per part de molts d'ells, sobretot de menors i adolescents.

Hi ha també una forma d'aplicar una espècie de càstig informatiu, en termes de cost de resposta, molt més suau i que pot ser positiu perquè es planteja que consisteix en saber que una mala actuació té conseqüències negatives que cal aprendre a assumir. El menor ha de saber què és el que se li tolera i què no se li permet.

En cas d'utilització del càstig, aquest ha de ser just, proporcional a la falta comesa i no ha de ser mai l'expressió de revenja o empipament del monitor o professor.

3.3.- QUANTITAT DE PRÀCTICA EN L'APRENTATGE.

En línies generals es parla de pràctica espaiada o distribuïda i de pràctica massiva o continuada.

La pràctica espaiada o distribuïda, és adequada quan la tasca a realitzar exigeix un gran esforç físic o psicològic per part de l'alumne, ja siga per dificultat de l'exercici o per la intensitat de l'esforç (generalment en les primeres vegades que s'acudeix a una classe de karate). Per aquesta raó, en l'ensenyament del karate, és important saber dosar els intervals de descans i la durada de les classes.

La pràctica massiva o continuada, s'aplica en el cas de karateques més fets o experimentats, altament motivats per a complir tasques complexes i dures. Però ocorre, a voltes, que el monitor o professor de karate, per pressions de tot tipus, es veu obligat a ensenyar tasques noves, tècniques, kates, a un alumne en pocs dies. Llavors ha d'utilitzar la pràctica massiva, encara que no siga est el mitjà més pedagògic.

3.4.- INFORMACIÓ EN L'APRENTATGE.

Durant el procés d'aprenentatge, el monitor o professor ha de donar la més correcta informació possible. Aquesta informació va des de les explicacions verbals, fins a l'exemplificació del gest ben fet, a reproduir per l'alumne (també pot utilitzar-se la projecció de diapositives, videos, fotografies de llibres especialitzats, observació de karateques amb bona tècnica, etc...). Un gest mal exemplificat o un model mal triat poden fer que l'alumne "fixe" defectes.

Cal tenir en compte que la primera part de l'aprenentatge de karate, es realitza mitjançant la percepció visual i que a mesura que augmenta la pràctica es va fent més sobre la base del sentit kinestésic.

3.5.- PRINCIPIS D'APRENTATGE DE LES HABILITATS EN KARATE.

A continuació, es presenten alguns principis que tenen a veure amb l'aprenentatge motor i, per tant, amb l'aprenentatge de les habilitats en karate.

Els primers principis que se citen són, pautes per a la canalització del treball del monitor o professor de karate, pautes per a la preparació de les seues classes, és a dir, pautes per a la programació de les diferents tasques en el període d'iniciació i adaptació.

- a) Haurà de presentar varietat d'estímuls i de tasques a realitzar.
- b) Cal donar temps suficient per a cada exercici o tasca de la pràctica.
- c) Cal evitar donar-los massa informació. La informació ha de ser apropiada, concisa i emprant els termes i els conceptes adequats a l'edat de l'alumne.
- d) Cal involucrar a l'alumne des del punt de vista cognitiu. Han de pensar, analitzar la informació rebuda i comprendre el que s'espera d'ells.
- e) La pràctica ha de ser significativa i hem de captar la seua atenció.
- f) Cal tenir en compte l'ambient emocional del treball en les sessions.
- g) El treball a exercir pels alumnes, serà senzill i progressiu.
- h) La retenció és major quan l'habilitat està ben apresada (es repeteix).
- i) És molt important seleccionar bé les tasques i els contextos on van a produir-se.
- j) Cal tractar de ser un monitor o professor eficient, que conega molt bé a l'alumne, les seues característiques, les seues inquietuds, els seus interessos,... D'altra banda, deurà tenir un programa de treball, un repartiment de les activitats suficientment adequat com perquè a l'alumne li resulte atractiu i interessant.

En segon lloc, s'assenyalen alguns principis per a l'aprenentatge en relació amb el monitor o professor de karate. El qual es caracteritza per:

- a) Manifestar les seues expectatives positives sobre els seus alumnes.
- b) Crear una atmosfera agradable, per a açò és fonamental el conèixer les edats i característiques pròpies dels alumnes, la importància del joc, els canvis en la percepció de la imatge corporal, les experiències corporals, etc.
- c) Conèixer el seu poder reforzador.
- d) Organitzar i controlar les seues sessions.
- e) Ha de comunicar-se el més eficaçment possible.
- f) Haurà de donar oportunitats per a aprendre per si sols.
- g) Ha de conèixer les habilitats motrius que ensenya.
- h) Ha de considerar les diferències individuals dels alumnes amb els quals treballa.

Així doncs, si el monitor o professor té en compte els aspectes que s'acaben d'esmentar en aquest apartat, és possible que de tot açò resulte una eficaç llavor i uns aprenentatges adequats en l'adaptació que l'alumne va a realitzar en les arts marçials, en el karate.

4.- EL PAPER DEL JOC EN MENORS I L'ENTRENAMENT EN ADULTS.

4.1.- DEFINICIÓ DE JOC

El joc és una activitat espontània i desinteressada en la qual sempre es planteja un obstacle per a superar i vèncer. Té com a funció essencial procurar el plaer i sentir-se davant les tasques, davant un mateix i els altres, com una persona capaç. Així doncs, si el joc propi de l'edat infantil constitueix el principal suport educatiu, el principal suport també en l'ensenyament de les arts marcial, en els adults el joc ha de convertir-se en un mètode d'entrenament, és a dir, cal aprofitar el plaer i els sentiments de competència o capacitat que s'obtenen jugant per a arribar a l'objectiu final del propi entrenament, a més l'alumne adult ho ha de saber d'aquesta manera i se li ha d'explicar així, dit d'una altra manera seriosa: cercar el joc per aconseguir els seus objectius.

4.2.- CARACTERÍSTIQUES DEL JOC

Algunes de les característiques del joc són les següents:

- El joc, com hem vist abans, és una activitat amb la finalitat de cerca de plaer i emocions, absents moltes vegades en adults.
- En edats infantils és una activitat espontània i es realitza ràpidament i en qualsevol moment o situació, però en adults cal anar a cercar-la i provocar-la, aspecte molt important a tenir en compte pels professors.
- En adults segueix sent una activitat incerta pel desenvolupament que puga tenir, però facilita l'aprenentatge i ensenyament en les arts marcial.
- Si el concepte del joc ens porta al desenvolupament psicomotor en el menor, en els adults ens portaria al manteniment o millora del mateix i a l'augment de les qualitats físiques.

4.3.- ENTRENAMENT EN ADULTS COM A CLASSIFICACIÓ DELS JOCS.

Els jocs, com, sabem han sigut classificats de diverses formes i per diferents autors. En el present treball es classifiquen de forma similar a un treball anterior considerant el joc com un mitjà d'aprenentatge en les arts marcial, per tant, es torna a exposar aquesta classificació, encara que donant un enfocament d'entrenament més que de joc, fins i tot amb canvi en la nomenclatura utilitzant la paraula "entrenament" per la de "joc". D'aquesta manera queda enfocat a persones adultes.

• **Entrenament d'habilitat:** Es tracta de posar un obstacle i intentar vèncer-ho, superar-ho. Entrenaments on l'alumne haja de superar algun tipus de repte durant l'exercici, algun tipus de moviment, en el qual haja de mostrar i aplicar alguna habilitat, algun gest tècnic. Poden realitzar-se de manera individual o en grup, però sense una visió encara del col·lectiu. És una forma clara perquè els alumnes obtinguen major control de les seues habilitats motrius i major coneixement de la resta de les seues capacitats, ja que en tractar-se d'adults ja les tenen desenvolupades, sent l'objectiu en aquest tipus d'entrenaments el mantenir-les o millorar-les.

Exemples:

- A) *Per parelles modela una tècnica amb el company. El professor dóna un model de posició i tècnica i l'alumne agafa al company i ho modela.*
- B) *Treball de kumite, per parelles un estira els braços al capdavant i el company ha de realitzar una tècnica sense tocar els braços del company.*

• **Entrenament d'imitació:** Es tracta d'imitar a un altre company, a un "model qualificat", a un "bon demostrador", que podrà ser un company o el mateix professor, en tot el que li presenta i intentar reproduir fidelment els gestos, les actituds, les habilitats, en suma, les conductes que veu en el demostrador. Aquest tipus d'entrenament és molt ben volgut en l'aprenentatge del karate, per les característiques que posseeix aquesta activitat. El poder i la capacitat d'un adult per a imitar gestos físics o tècnics és molt major que en infants, aspecte a tenir en compte a l'hora d'elaborar aquest tipus d'entrenaments.

Exemples:

- A) *Realitzant kihon, jugar a l'espill, un realitza les tècniques lliures i l'altre tracta d'imitar-ho. Primer lent i després més ràpid.*
- B) *Treball de reacció, per parelles un darrere de l'altre, quan el primer es para obri els braços o qualsevol altre gest i llavors fem una tècnica que prèviament la dicta i explica el professor.*

Els entrenaments d'habilitat i els entrenaments d'imitació, són formes bàsiques d'activitat a les quals l'adult es va a sentir perfectament proper i bastant situat, pels seus records de la infància. Açò ens presenta clara referència de per on poden anar els treballs a realitzar, les classes, les sessions d'adaptació a les arts marcials, a través d'aqueixes formes de superació d'obstacles, a través d'imitació,... Implica una metodologia coneguda o cercada per l'adult, mitjançant formes molt adequades als grups d'edats expressades en el present treball.

Dins d'aquesta classificació i pensant en persones adultes, vam seguir tenint les dues formes d'entrenaments, **l'espontani** i el **dirigit**.

L'entrenament espontani: és difícil dur-ho a terme en adults, ja que han perdut l'espontaneïtat innata que posseeixen els menors. Però continua permetent el conèixer els interessos i les inquietuds que l'adult té a cada moment. Resulta més fàcil el reconèixer-se així mateix l'estat d'ànim i motivació que es té. És poc recomanable en adults, però el més recomanat en edats infantils, per la seua manera senzilla de manifestar-se, intervenir i actuar.

Exemples:

A) *Treballar les tres distàncies de kumite amb el company, al senyal del professor ens acostem o ens allunyem.*

B) *Per parelles, un dels dos darrere, aquest li toca en qualsevol part del cos del company el qual reaccionarà amb una tècnica triada a l'atzar dins d'un mateix grup, és a dir, si li toca muscle una tècnica de braç qualsevol, si li toca cuixa una tècnica de cama.*

L'entrenament dirigit: és el més recomanable en adults, perquè requereix més atenció, més capacitat de concentració, etc. En definitiva, requereix major capacitat de les qualitats físiques i l'adult en principi es veu més preparat pel seu complet desenvolupament. Permet treballar per a corregir i eliminar algun tipus d'errors motrius.

Exemples:

A) *Per trios, dos formen parella i l'altre darrere d'un d'ells, li agafa pel cinturó i no li deixa treballar.*

B) *Per trios, dos fan kumite i l'altre fa d'àrbitre.*

Per tant, ambdues formes d'entrenament, espontani i dirigit, segueixen sent bàsiques per a l'adaptació a les arts marcial, perquè ens permeten aprofitar al màxim les capacitats de l'alumne siga menor o adult i les possibilitats d'aprenentatge de les seues habilitats en el karate.

Aquests entrenaments de forma jugada o lúdica, ens donaran facilitat en l'adaptació a les arts marcial per a l'alumne adult. És clar que a part d'aquest tipus d'entrenaments i encara més en adults, caldrà realitzar altres entrenaments cercant la perfecció dels gestos motrius de karate, la depuració de la tècnica, l'aprenentatge de noves destreses, la superació del nivell adquirit, etc..., açò sí, sempre cercant un mitjà plaent i divertit.

5.- ASPECTES PSICOLÒGICS EN L'ADAPTACIÓ A L'ACTIVITAT DEL KARATE.

5.1.- ESQUEMA CORPORAL.

L'esquema corporal és una, part important de l'autoconcepte físic, és una imatge tridimensional que cada persona té de si mateixa i que es forma al llarg dels anys. Resumint i a grans trets, es pot dir, que és un component de la consciència global del subjecte de si mateix.

L'autoconcepte físic és canviant, per tant, posseeix una característica dinàmica, és a dir, que pateix processos de desenvolupament, construcció, equilibri i complexització o, per contra, processos d'involució, destrucció i desequilibri.

Aquesta característica dinàmica es manifesta, sobretot, durant la infància, hagut precisament, al fet que és una època en la qual la persona es veu sotmesa a grans canvis, donant lloc així, a un període de màxima transformació i mobilització de l'autoconcepte físic. I en les edats adultes, aquesta característica dinamitzadora segueix, encara que de manera més lenta, però és contínua al llarg de tota la nostra vida, ja que se segueixen produint canvis en tot ésser humà, físics, fisiològics, psicològics, estructurals, socials, ...

L'acostament i adaptació, a un espai nou, com és el "tatami", va a constituir un fenomen important en la construcció de la seua autoconcepte físic, així com la influència que sobre aquesta va a tenir les relacions que pugua establir amb el grup d'alumnes amb els quals va a compartir l'aprenentatge o amb el propi monitor o professor que va a dirigir aqueixes sessions.

Així mateix, jugarà un paper important en la construcció d'aqueix autoconcepte físic, tot el món emocional i afectiu que tinga l'alumne durant aqueixa experiència d'aprenentatge. Aquest autoconcepte va a veure's necessàriament afectat per l'acostament al karate, tatami, etc.

Els factors principals que van a intervenir en la construcció de l'autoconcepte físic són els següents:

- **El propi cos**, amb els seus diferents segments, amb les seues diferents parts i les funcions i moviments que la persona és capaç de fer amb aquest cos. Aquests moviments, com ja hem assenyalat, van a ser diferents en el mitjà on es practica el karate, al que l'adult està acostumat en el seu context habitual de vida.
- **Relacions establides amb el seu entorn**, essencialment humà, i que seran necessàriament noves. A les relacions que fins a aquest moment ha tingut amb els seus germans, amb els seus pares, amb els seus amics, se sumen ara les relacions amb el monitor, professor i altres companys d'aquest període d'aprenentatge.

- **L'experiència afectiva.** És l'experiència emocional que la persona tinga en cadascun d'aquests moments, en cadascuna d'aquestes sessions que l'alumne va a tenir al llarg del seu procés d'aprenentatge.

Una de les coses també importants a tenir en compte, sobretot en el que concerneix a la relació amb el món extern, a les relacions que va a establir amb les persones del seu entorn, en el cas del karate amb el seu monitor o professor, és el que té a veure amb la percepció visual.

La percepció visual en el karate va a ser realment canviant en tot moment. Les normes bàsiques del tatami, el model de competició va a ser nou, el reglament, etc..., l'entorn físic i social habitual de la seua vida quotidiana, segons he indicat anteriorment, va a veure's canviat, per la qual cosa començarà a veure les activitats físiques d'una altra manera i diferents entre elles.

El joc, com a tal, va a obrir-li la porta de l'adaptació, ja que és un mitjà espontani que coneix, adaptable a qualsevol situació. Va a ser una de les formes bàsiques de treball i una bona manera amb la qual l'alumne es pot manifestar i aconseguir mobilitzar-se afectiva i emocionalment. D'aquesta manera, s'acostuma i s'adapta a aquesta esfera visual nova que existeix en la construcció del seu autoconcepte físic.

La percepció visual té un valor extraordinari en les relacions amb l'exterior, amb l'entorn, i, per tant, intervé moltíssim també en la construcció del autoconcepte físic. L'alumne deixa de veure's així mateix com fins ara estava acostumat: porta una indumentària especial, un "karategui", va descalç quan sempre se li ha dit que no ho faça, veu als altres i al monitor vestits com ell, percep a uns que ho fan bé i a uns altres no tan bé, veu al monitor com la persona que dirigeix el nou de manera directa sense donar opinió als seus alumnes en tractar-se d'una activitat física purament tècnica,... tot açò són coses a tenir en compte a l'hora de la progressió en l'ensenyament físic-esportiu de les arts marcial, concretament del karate.

Per tant, es produeix un coneixement progressiu de les diferents parts del cos, de les seues funcions, capacitats o possibilitat de moviment d'aquests segments corporals, tot anirà relacionat segons l'edat i estat en què es trobe. Açò comporta la concepció general, que és molt més que una maduració de mecanismes cognoscitius i biològics, i que suposa un desenvolupament de les relacions amb l'exterior. Es planteja que el autoconcepte físic està en continu desenvolupament, és alguna cosa dinàmica que va diferenciant-se cada vegada més amb els canvis que va patint el cos, canvis en els quals va a tenir un paper important totes les habilitats i destreses que l'alumne va adquirint o va aprenent al llarg del seu desenvolupament, entre les quals per a nosaltres van a tenir un paper important les habilitats físiques i les destreses esportives.

5.2.- CARÀCTER SOCIAL DE L'AUTOCONCEPTE FÍSIC

L'autoconcepte físic és alguna cosa individual i subjectiu de cada persona. Aquest es va constituint en gran manera a partir de les informacions, actituds, reaccions i opinions que provenen dels altres, però a causa de la significació que la persona li atorga als altres.

L'aprenentatge que cadascun realitza del que és el seu cos i del que amb el seu cos és capaç de fer i sentir, és un aprenentatge influït per la societat en la qual es desembolica, ja que és aquesta la que presenta cànons de be-mal, adequat-inadequat, hàbil o destre, fracàs o error, etc.

Quant al desenvolupament de la imatge corporal, i el seu autoconcepte físic, va a ser fonamental l'actitud que el monitor o professor tinga cap a l'alumne, al que va a intentar ensenyar o desenvolupar en les destreses karateques. I les actituds que les persones properes a l'alumne tinguen sobre aquesta experiència.

Així, el karateca que se sent benvolgut, comprès, que se sent valorat tant per la família, com per entorns humans en els quals es desembolica, en aquest cas, l'entorn del monitor o professor i del grup de karate, pot disposar millor dels seus recursos, pot utilitzar millor les seues capacitats i integrar també millor les seues noves experiències, els nous principis apresos.

L'autoconcepte físic es pot definir com el coneixement immediat que la persona va adquirint de qualsevol moviment, de qualsevol activitat que realitza. Cal tenir en compte que no és alguna cosa que es té, no és alguna cosa que es posseeix, sinó que és alguna cosa que es desenvolupa evolutivament.

El karateca va a estar influenciat per multitud de canvis en el seu procés de desenvolupament, i als quals caldrà afegir els canvis i influències que van a tenir lloc en l'acostament a les arts marcial, amb les peculiaritats que presenta l'activitat en concret.

Hem de tenir en compte que l'adaptació al karate o en l'aprenentatge del karate, una de les coses que va a jugar un paper important és la imatge corporal i tot el procés de construcció, formació i integració de la mateixa.

L'atenció que es preste als elements que van a intervenir en la construcció del autoconcepte físic del karateca, va a ser una peça fonamental en el procés d'aprenentatge o ensenyament que va a promoure el monitor o professor de karate.

5.3.- NOVA PERCEPCIÓ DE L'AUTOCONCEPTE FÍSIC.

Podem considerar que la nova percepció de l'autoconcepte físic, apareix com una dificultat (o repte) en el procés d'adaptació de l'alumne a les arts marcial.

Varis són els factors que intervenen en aquesta percepció de repte/amença. D'una banda, apareix una modificació de la imatge corporal que l'alumne té de si mateix. D'altra banda, hi ha una clara segmentació del cos quant a l'ús dels seus braços, cames, tronc, etc. I, finalment, un ús i una funció diferent del seu cos.

Abans de desenvolupar aquests aspectes, es presenten a continuació alguns elements importants a tenir en compte a l'hora de comprendre la nova percepció de l'autoconcepte físic.

Si l'ensenyament del karate, en edats infantils coincideix amb el procés d'estructuració de el "jo", del seu autoconcepte, en el període de l'adulesa aquesta estructuració pot donar-se el cas del seu ple desenvolupament o trobar-se en etapes finals del mateix. Tenint en compte que el "jo" és el sistema que regeix tota la conducta i que la persona té per a la seua adaptació a la realitat, i que el "jo" és una estructura eminentment corporal al principi i durant molt temps segueix sent així, encara que després incorpora altres variades facetes, haurem de comprendre que la presentació d'una activitat com és tot el relacionat amb les arts marcial, li fa a l'alumne enfrontar-se amb unes experiències totalment diferents del que ha experimentat fins a aquest moment, i que li suposaran unes sensacions i vivències noves. No obstant açò, requereix un temps d'adaptació, el seu "jo" no és capaç d'assimilar ràpidament i disposar que conductes són les més eficaces per a desembolicar-se amb èxit en les arts marcial.

L'adaptació a les arts marcial serà la fase inicial i principal de tot el procés que l'alumne va a seguir a l'hora de les múltiples activitats que pot fer en el tatami, activitats que poden estar més o menys reglamentades.

Una de les possibles reaccions que en ocasions apareix en el karateca quan es troba en el tatami, és el que es denomina resposta emocional de "ansietat". Aquesta reacció funciona com un senyal d'alarma davant el que va a ocórrer si açò es percep amenaçadora i que pot ser més intensa quan més desconegut siga el que va a ocórrer i/o el "jo" siga més inmadur i insegur. Ambdues coses estan presents en l'adaptació a les arts marcial. D'una banda, els successos que van a ocórrer, les practiques que el karateca ha de realitzar, els exercicis que haurà de fer en el tatami són totalment desconeguts i ni tan sols en molts casos té una informació prèvia que facilita l'execució dels mateixos.

Així doncs, dos són els elements importants en la nova percepció del autoconcepte físic que interactuen en tot alumne:

- Els successos desconeguts (percebuts com a reptes o amenaces).
- Un "jo" inmadur, en desenvolupament.

En quant a les influències dels successos desconeguts, tenim els següents aspectes:

- **Modificació del autoconcepte físic.** En primer lloc, suporta un gran canvi, ja que des del primer dia es troba amb un grup de persones amb diferents grandàries, alçades, dimensions, moviments que realitzen, etc. En el moment en què es troba immers en el tatami deixa de percebre visualment el que era habitual i observa a tots els altres amb el karategui, postures rares per a ell i moviments nous. Al ser un succés totalment nou per a ell, pot aparèixer una por a no ser capaç de manejar-ho adequadament, com a conseqüència que no té registrades les informacions d'aqueixa activitat, i, per tant, la seua inseguretad li pot portar a un clar estat de rebot d'aqueixa pràctica.
- **Segmentació del cos.** Els moviments que fins ara la persona ha realitzat amb les seues cames, braços, tronc, cap, etc., són deixats de costat per a haver de realitzar uns altres totalment nous, i fins i tot desacompanyats d'uns membres amb uns altres. Tot açò farà que l'alumne senta que quan atén al seu cervell no pot atendre als seus braços, o que quan atén a les seues cames, els seus braços van per un altre camí.

Les primeres experiències que té davant aquesta segmentació evidentment són experiències que poden espantar. Així que aquesta segmentació serà alguna cosa que l'alumne haurà d'intentar controlar i realitzar amb eficàcia, però açò portarà el seu temps.

- **Modificació dels patrons motrius.** L'ús que va a fer dels seus braços, de les seues cames, del seu tronc, de les posicions, etc., va a fer que l'experiència motriu, l'experiència corporal siga diferent i per tant, en els primers moviments aquestes primeres experiències són viscudes com desconegudes i perilloses, i per aquest motiu aparega la por, que en alguns casos és gran i en altres casos se supera amb facilitat, paciència i una adequada progressió dels alumnes en el tatami.

I quant a les influències d'un "jo" inmadur, tenim els següents aspectes:

No és inusual que la iniciació d'una persona adulta en el karate, vaja a ser percebuda amb grans components fantàstics, amb diferents fantasies o aspectes màgics referits al que la persona conega sobre el karate, d'ací la importància que ells mateixos previ a l'inici de l'activitat, puguen veure que en el tatami es pot jugar, es pot desembolicar amb soltesa, amb èxit, amb plaer i amb autèntic gaudi.

Una altra de les característiques de el "jo" inmadur és que encara no ha desenvolupat les capacitats i habilitats instrumentals que li van a permetre manejar-se amb eficàcia en el seu entorn físic i social. Necessita desenvolupar poc a poc les seues capacitats instrumentals per a un clar maneig de les percepcions, una intel·ligència adequada als fets, i una motricitat àmplia i diversa que li permeta utilitzar els seus recursos amb eficàcia.

En aquesta estructuració de el "jo" juguen un paper important tres elements, com són:

- La confiança
 - L'autonomia
 - La iniciativa
-
- **La confiança** que mostra l'alumne davant la pràctica, davant els exercicis, davant les diferents actuacions que haja de realitzar, va a veure's millorada per una regularitat en les experiències i en les pràctiques, la continuïtat d'una relació, uns vincles, un treball de cara al monitor i al grup amb el qual es desembolica.
 - **L'autonomia** va a veure's afavorida pel desenvolupament de la seua capacitat per a valer-se per si mateix, de la seua capacitat per a usar de forma adequada i eficaç el seu autoconcepte físic sobre la base d'una integració de les seues habilitats motrius en aquest esquema corporal i la possibilitat d'usar-les amb adequació a les exigències de les pràctiques, en aquest cas del karate.
 - **La iniciativa** que vaja tenint l'alumne com a forma de donar resposta a les seues aspiracions i expectatives sobre les tasques que el monitor presenta de forma proactiva.

5.4.- INDICACIONS PER ALS PROFESSORS DE KARATE.

A continuació, es donen algunes indicacions de les actuacions del monitor o professor cap a l'alumne tenint en compte aquests dos aspectes de ser "successos desconeguts" i presentar un "jo inmaduro".

Davant el "**succés desconegut**" el monitor o professor haurà de tenir en compte el següent:

- Realitzar i presentar una progressió pacient dels elements d'adaptació a les arts marcial, elements tals com:
 - Familiarització amb l'activitat de karate.
 - Coordinació, flexibilitat,...: una bona forma física.
 - Psicomotricitat adequada.
 - Maneig del cos.

Per a açò utilitzarà tot tipus d'exercicis, moviments i propostes que vagen a desenvolupar tots aquests elements, és clar, la seua utilització serà conforme a l'etapa d'edat en la qual es trobe a cada moment. Una de les formes principals d'exercitació d'aquests elements en el karate és mitjançant el **joc**, al qual li dedique un tema complet en el present treball. Encara que estiguem parlant d'ensenyament en adults, el joc és un mitjà eficaç per a arribar a la satisfacció personal en la pràctica de qualsevol activitat física, servint també per a aconseguir l'alleujament i reducció de l'ansietat, ja que el joc és alguna cosa que l'adult reconeix haver utilitzat per a l'estat de satisfacció en períodes o etapes anteriors.

Un altre dels aspectes a tenir en compte pel monitor o professor, serà la utilització de les imatges i de l'expressió corporal, ja que va a ser un llenguatge que l'alumne va a entendre amb més facilitat que el llenguatge verbal conceptual i abstracte on els termes (en japonès) o els conceptes, poden no ser entesos per l'alumne, i que per açò no realitze el que el monitor o professor li demanda. Mentre que una imatge del que volen que realitze, un contacte corporal, la utilització d'un canal d'informació com pot ser el tàctil, de maneig d'un membre, de posició d'una determinada forma d'un braç o una cama va a facilitar la pràctica i l'assoliment.

També la importància de la visualització d'altres alumnes adoptant les posicions o realitzant els moviments que el monitor o professor requereix. Visualització que pot ser a través de vídeos presos prèviament al grup o simplement de l'observació d'altres companys en el tatami, on puguen veure amb bastant nitidesa l'evolució, els moviments, posicions del cos i als seus amics practicant, sense que per açò s'altere la noció d'esquema corporal, la noció de segments i membres, que la persona després va a realitzar amb bastant tranquil·litat.

I finalment, és important que el monitor o professor faça èmfasi en les sensacions precises corporals que l'alumne va a experimentar, que el monitor o professor s'anticipe a les sensacions que va a tenir en el tatami, sensacions d'equilibri, desplaçaments, orientació, etc., que pose èmfasi en elles, que dirigeixca l'atenció de l'alumne cap a aquestes sensacions que són les que van a donar-li un progressiu control del seu cos en aquesta activitat.

Relacionat amb el "**jo inmadur**" és important que el monitor tinga en compte el següent:

El monitor o professor ha de reduir les propostes al mínim element, de manera que presente seqüències d'exercicis o moviments que no tenen per què ser parcialment aconseguits, que poden ser globals, però que siguin senzills, de manera que una paraula, una frase o una imatge puguin explicar-los.

És important que durant aquest primer període, la informació que el monitor o professor ofereixca, així com les peticions o demandes que presente a l'alumne no siguin res ansiògenes, de manera que els controls, proves, pas de cinturons o avaluacions que realitzi, siguin les mínimes possibles i estiguen dins de la pròpia pràctica diària de les classes, de manera que segueixca centrant tot l'interès en el procés de vivència, d'experimentació, de percepció de les noves sensacions que l'alumne va a tenir i no en el rendiment o assoliment de determinat nivell d'exigència en els moviments o accions.

Un aspecte important sobre el "**jo inmadur**" que influirà positivament per part del monitor o professor serà les expectatives que aquest tinga cap a l'alumne. Es pot considerar com les expectatives més adequades, les referents al fet que l'alumne es divertisca, perquè d'aquesta manera s'aconsegueix que l'adult considere que la seua actitud lúdica és ben considerada i, per tant, adequada. Si resulta que les expectatives són de resultats, d'assoliment, d'eficàcia, de rapidesa en les actuacions, va a entrar en conflicte amb les expectatives de l'adult de divertir-se, de satisfacció, fins i tot de jugar, de trobar-se segur en el tatami a través de la seua activitat lúdica.

També és important que el monitor o professor confie en les possibilitats de cada alumne i li ho transmeta, confie que cadascú pot ser amb un ritme o una progressió diferent, va a aconseguir una adequada adaptació al karate, perquè amb posterioritat triar si segueixen endinsant-se en tècniques més complexes d'aquest esport o van a deixar-ho en aquest moment, o van a prendre altres vies d'actuació recreativa o lúdica o simplement d'utilització d'aquest aprenentatge en temps d'oci o passar a formar equips o entrenar amb molta més regularitat i severitat.

6.- DADES OBTINGUDES I CONCLUSIONS

Al llarg de l'elaboració i desenvolupament d'aquest treball conjuntament amb l'anterior i comptant amb totes les dades obtingudes en tots dos, la bibliografia consultada, la informació recopilada, els coneixements adquirits, etc..., podem reafirmar-nos en la conclusió que el karate, com a activitat física i educativa, és un mètode molt adequat perquè, l'evolució física i psicològica de l'alumne en tots els aspectes que la comporten, es desenvolupa en un entorn òptim i complet, tant siga aquest alumne un menor o un adult.

El karate té un gran atractiu per als menors, com ja es va dir en l'anterior treball, però també ho segueix tenint per als adults, ja siga per haver volgut aprendre-ho sempre i per circumstàncies no haver-ho fet, d'ací la típica frase "sempre he volgut aprendre algun art marcial", o bé siga pel complet que és com a activitat física si es practica de forma regular i correcta. Aquests aspectes cal aprofitar-los per a encaminar a aquests alumnes adults cap a un estat òptim de salut i de condició física.

Al poc temps de pràctica, l'adult se sol adonar que és una activitat sense fi, és a dir, que sempre s'està aprenent coses noves, destreses, accions o gestos nous, i que en tot moment s'està progressant, superant-se a si mateix, la qual cosa li farà sentir-se motivat per a seguir en aquesta pràctica de manera contínua.

Si ja vam veure que amb la pràctica de karate es desenvolupa les qualitats físiques bàsiques en les edats infantils, més motiu encara per a posar en els adults l'accent en el manteniment i fins i tot la millora de les mateixes.

El karate és una de les poques activitats que s'adapten a cadascun dels practicants, ja que s'adapta de forma correcta a les seues necessitats, interessos i capacitats, de manera individual, encara que el practicant siga una persona adulta. És a dir, siga el que siga la seua edat i condició, sempre es va a progressar a partir d'açò, en un procés de millora contínua des d'aquest punt de partida personal.

En definitiva, l'aprenentatge del karate, tant en edat infantil com adulta, ben estructurat i elaborat d'una manera correcta, ens porta a l'educació i desenvolupament conjunt i integral de l'ésser humà: física, psicològica i social.

7.- BIBLIOGRAFIA.

- Cantón Xirivella, Enrique (1994). Curs de Monitor de Karate. Psicologia. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (1997). Curs d'Entrenador de Karate Nivell-2. Psicologia. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (2000). Curs de Tècnic Esportiu Superior de Karate Nivell-3. Psicologia. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (2002) (Actualització: 2009). Curs de Domini dels comportaments difícils en la iniciació esportiva. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
 - Gómez Martínez, Marceliano (Febrer, 1995). Karate Infantil. Gandía (Vcia).
 - Desconegut. (Octubre, 1987). Jocs aplicats a les arts marcial. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
 - Diversos Autors (1993). Curs de Monitor de Natació. Psicopedagogia. Gandía (València). Federació de Natació de la Comunitat Valenciana.
 - Martí Canet, Armando (2010). Tesina: L'ensenyament físic-educatiu del karate infantil, de l'examen de Cinturó Negre 5^o-dan. València. Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.
-