

LA ENSEÑANZA FÍSICO-EDUCATIVA DEL KÁRATE EN EL ADULTO

TESINA

Examen de Cinturón Negro 6º Dan
Federación de Kárate y D.A. de la Comunidad Valenciana

Armando Martí Canet

Mayo-2016

MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturón Negro 7º Dan, Entrenador Nacional Nº: 118, Director Técnico de la Escuela de Karate Marce Gómez de Valencia, actuando como **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 en el adulto", presentada y elaborada por Armando Martí Canet, para el examen de Cinturón Negro 6º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Valencia, Mayo de 2016.

Fdo.: Marceliano Gómez Martínez.

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 en el adulto", presentada y elaborada por Armando Martí Canet, para el examen de Cinturón Negro 6º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Valencia, Mayo de 2016.



Fdo.: Enrique Cantón Chirivella.

ARMANDO MARTÍ CANET, Cinturón Negro 5º 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 en el adulto", para el examen de Cinturón Negro 6º 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.

Benigànim, Mayo de 2016.

Fdo.: Armando Martí Canet.

AGRADECIMIENTOS

Aprovecho ésta oportunidad que se me brinda en la realización de este trabajo y después de mis más de 30 años de práctica ininterrumpida como karateca, al igual que hice en el trabajo correspondiente al examen anterior de 5º-Dan, para agradecer a algunas personas, su colaboración en mi formación integral como tal, tanto física como social.

Agradezco una vez más, a Marceliano Gómez Martínez como Director de la tesina y a Enrique Cantón Chirivella como Co-director de la misma, por todo su trabajo y dedicación que han puesto en el seguimiento, desarrollo y término de ésta.

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

A mi gran amigo karateca, Joan Francesc Vidal Malonda por haber compartido entrenamientos, sudores, penas y alegrías durante gran parte de mi vida y por su gran ayuda en la preparación de mi examen de 6º-Dan.

A mis Ukes, Rafa Viñarta Martínez y Trinitario Pons Escrivá, que se ofrecieron voluntarios para ayudarme en esta tesina y en los correspondientes entrenamientos, además del sacrificio personal que les conlleva.

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 Mari, Judit y Armand, por seguir a mi lado en éste camino.

Y, en su memoria, a mi padre, por introducirme la idea de aprender kárate.

A todos ellos, muchas gracias!!!

INDICE

	<i><u>Página:</u></i>
1.- INTRODUCCIÓN.	2
2.- PSICOLOGÍA EVOLUTIVA.	3
2.1.- DESARROLLO FÍSICO Y PSÍQUICO DEL ADULTO.	4
A) Jóvenes, de 18 a 35-40 años.	4
B) Adultos, de 35-40 a 60 años.	6
C) Mayores, más de 60 años.	8
3.- EL APRENDIZAJE DEL KÁRATE.	10
3.1.- LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE.....	10
3.2.- EL REFUERZO EN EL APRENDIZAJE.	11
3.3.- CANTIDAD DE PRÁCTICA EN EL APRENDIZAJE.	12
3.4.- INFORMACIÓN EN EL APRENDIZAJE.	12
3.5.- PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES EN KÁRATE.	12
4.- EL PAPEL DEL JUEGO EN MENORES Y EL ENTRENAMIENTO EN ADULTOS..	14
4.1.- DEFINICIÓN DE JUEGO.	14
4.2.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.	14
4.3.- ENTRENAMIENTO EN ADULTOS COMO CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.	14
5.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA ADAPTACIÓN AL KÁRATE.....	17
5.1.- ESQUEMA CORPORAL.	17
5.2.- CARÁCTER SOCIAL DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.	19
5.3.- NUEVA PERCEPCIÓN DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO.	20
5.4.- INDICACIONES PARA LOS PROFESORES DE KÁRATE.	23
6.- DATOS OBTENIDOS Y CONCLUSIONES.....	25
7.- BIBLIOGRAFIA.	26

1.- INTRODUCCIÓN

El objetivo principal del siguiente trabajo es la continuidad de la Tesina presentada en el examen anterior de C.N. 5º-Dan, la cual estaba enfocada a la enseñanza del kárate en edades infantiles, no solo como actividad puramente física, sino también como actividad educativa. La presente Tesina llevará la misma estructura, pero con un enfoque hacia las edades adultas, dirigida a encaminar a estos adultos que quieren desenvolverse con soltura en el deporte, más concretamente en el kárate. De manera que, al juntar los dos trabajos obtendremos una suma de tesina completa respecto a la enseñanza del karate en todas las edades.

Es por esto que en la revisión de los diferentes aspectos evolutivos que se citan, esta vez hago hincapié en las edades adultas, separándolas en tres 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.

Vuelvo a dedicar un apartado específico para el aprendizaje en el kárate, en este caso para adultos, su motivación, el refuerzo, la cantidad de práctica, la información en el mismo y también como la anterior y siguiendo la misma estructura, al final de este apartado cito unos principios o pautas para el profesor a la hora de realizar una programación de tareas.

En cuanto al juego, como un medio de aprendizaje en las artes marciales, en este caso más que juego hablo de entrenamiento en adultos. Clasificándolos y separándolos según sus características. Y describo unos cuantos ejemplos de juegos o entrenamientos adaptados al kárate.

Finalmente cito consideraciones sobre los aspectos psicológicos del adulto 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. Ya que todas estas consideraciones van a ser diferentes, debido al rango de edad que está enfocada la presente Tesina.

La he dividido en todos estos apartados y de esta manera, porque creo, que en adultos deberían tener este orden a diferencia de las edades infantiles, ya que se trata de personas ya desarrolladas y formadas tanto física como mentalmente.

Aunque la tesina hace referencia a los adultos que comienzan sus contactos con las artes marciales, en este caso el kárate, no por ello me olvido de aquellos karatecas veteranos, a los cuales les sirve de igual modo las conclusiones finales de la misma, a ellos van dirigidas gran parte de las referencias que hago, además poseemos el mejor medio que el adulto tiene "el lenguaje" y es a través de este como podemos acercarnos para ayudarle en su adaptación y desarrollo en el kárate. Hay que tener en cuenta que el kárate es un proceso de enseñanza continua y pueden aprovecharlo de manera correctiva en sus habilidades adquiridas.

2.- PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

Partiendo de que la psicología evolutiva, explicado en una anterior Tesina, se enfoca al estudio de las diferentes fases del desarrollo del individuo, desde su nacimiento hasta el estado de madurez y la vejez, sabemos que el adulto se ha desarrollado siguiendo una serie de etapas sucesivas y relacionadas entre ellas, sin interrupción, atravesando unas fases definidas, cada una de las cuales genera una estructura psicológica determinada y que se manifiesta en unos comportamientos característicos.

Esta evolución ha conllevado una serie de modificaciones biológicas y de su desarrollo psicológico, llegando todo ello, a un nivel relativamente estable, siendo este estado representado por el adulto.

Dentro del estado de adulto, se siguen diferenciando etapas que presentan diferentes características en cuanto a intereses, conducta psicomotriz, inteligencia, los conceptos de lo heredado y lo adquirido, etc.

Estas etapas son cambios que tienen lugar en las personas con el paso del tiempo, es decir, con la edad. A esta materia también se le conoce con el nombre de "psicología del ciclo vital", ya que estudia los cambios psicológicos al largo de toda la vida de las personas. También el contexto en el que se desarrollan los sujetos nos permiten comprender mejor su evolución, así es necesario destacar el contexto histórico, el socio-económico, el cultural e incluso el familiar, por citar los más importantes. Finalmente, vale la pena resaltar que el desarrollo debe ser entendido como un proceso continuo, global y dotado de una gran flexibilidad.

Para establecer las etapas o grupos de edad, he seguido los criterios empleados en el conocido trabajo "Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales", de Juan Francisco Martín Ruíz (2005), al mismo tiempo que los he ajustado a la antigua clasificación que realiza el gran demógrafo francés Alfred Sauvy, en su "Théorie Générale de la Population (1966)", que en función del carácter productivo del individuo, eso sí, en el contexto de las economías desarrolladas del Occidente europeo, pero también de factores fisiológicos, establece los umbrales de edad según los describo a continuación.

Por tanto, en este trabajo, que continúa enfocado a profesores de kárate, voy a dividir el periodo de la adultez en tres grandes grupos. El primero lo denomino jóvenes con edad comprendida entre los 18 y 35-40 años. El segundo será adultos con edad comprendida entre los 35-40 y 60 años. Y el último va a ser mayores con más de 60 años. No son, por supuesto, periodos rígidos, pero hay que poner el corte de separación en algún lugar para poder ser operativo.

2.1.- DESARROLLO FÍSICO Y PSÍQUICO DEL ADULTO

A) JÓVENES, DE 18 A 35-40 AÑOS.

Esta etapa se caracteriza por ser la etapa en que el ser humano toma muchas de las decisiones más fundamentales de su vida. Es el período habitual de construcción de la vida familiar. Este joven debe buscar su auto-definición y autonomía, independizándose gradualmente de sus padres. Desarrolla sus propios valores y toma sus propias decisiones. Alcanza su identidad. Asume responsabilidades y acepta las consecuencias de sus decisiones. Es capaz de vivir íntimamente con otra persona. Piensa en la formación de una Familia. Elige una profesión y/o trabajo.

En esta etapa aparece el concepto de consolidación de la identidad. El joven entra a formar parte de la sociedad al desempeñar un trabajo y relacionarse establemente con una pareja, muchas veces formando una familia. El poder compartir una familia en el desarrollo de la capacidad de intimidad, es una tarea central de esta etapa. Esta etapa requiere un sentido de solidaridad y de identidad compartida en pareja. Lo contrario produce aislamiento personal. Lo dicho para la pareja se aplica en el trabajo, donde la persona debe mostrar su capacidad de entrega estable a una labor dada.

En el joven las capacidades físicas alcanzan el máximo de efectividad, existe destreza manual y una mayor agudeza visual. Los hombres y mujeres alcanzan su mayor plenitud, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia. Entre los 25 y los 30 años el hombre adquiere la máxima fuerza muscular, siempre y cuando la desarrolle.

Los sistemas corporales tienen en esta edad una notable capacidad compensatoria, así el joven es capaz de conservar la salud de manera continua, por esta razón presentan poca o ninguna preocupación por su salud. A pesar de que en esta etapa las características físicas alcanzan su plenitud, se sabe también que alrededor de los 30 años empiezan a declinar algunas capacidades.

Es importante saber que la vida para estos jóvenes, pierde su carácter provisional, lo cual significa que entienden que lo que hacen hoy tendrá consecuencias mañana y que debe proyectarse a lo largo de la vida y no en un plazo sólo de 2 o 3 años.

El desarrollo del pensamiento alcanza un paso más, el adulto pasa del pensamiento formal según Piaget, al pensamiento post formal, que tiene la particularidad de llevar a que la persona sea más flexible ante las diversas situaciones a las que se enfrenta.

Hay que tener en cuenta que, en esta etapa o periodo, es cuando coincide con la edad de competición, es decir, algunos de los practicantes realizan la actividad como su deporte de competición, para la cual dentro de su trayectoria de la enseñanza, la preparación psicológica deberá ser distinta y específica.

En kárate se da con mucha frecuencia el que haya personas decididas a competir y otras que no. Se podrían separar en dos grandes grupos, los jóvenes competidores y los jóvenes no competidores, refiriéndose siempre a competiciones oficiales e importantes, donde se requiere un entrenamiento más específico. En el primer grupo incluiríamos a todos aquellos deportistas que voluntariamente se deciden por el mundo de la competición y que suelen estar entre los 18 y 27-28 años incluso algunos alcanzan los 30 años. En el segundo grupo estarían todos los demás, que por diversas causas y razones no se decantan por participar en las competiciones.

El trabajo o entrenamiento a realizar en esta etapa hay que adaptarlo a su personalidad general y no únicamente a su edad o aspecto físico. Hay que estar muy pendientes para ajustar la dificultad y la carga de trabajo. Es la mejor etapa para el entrenamiento intensivo, pero sin llegar al sobre-entrenamiento, el cual puede causar efectos contrarios a los buscados con el entrenamiento adecuado.

Hay que tener en cuenta también, que se nos puede presentar personas, alumnos, karatekas,... que han sido entrenadas en otras etapas anteriores y otras que empiezan con la actividad física en esta etapa de su vida, por lo que aún se tendrá que hacer más hincapié y darle mucha más importancia a la adaptación del trabajo y tareas a realizar, según se trate a cada persona y así poder hacer el ajuste de dificultad y la carga de trabajo de manera casi individualizada, aspecto que en kárate al tratarse de una actividad física individual se puede conseguir.

B) ADULTOS, DE 35-40 A 60 AÑOS.

En general, en esta etapa el ser humano puede estar en buena condición física, financiera y psicológica. Es probable que esté en sus años de mayor estabilidad económica y, puesto que usualmente sus hijos están completamente crecidos o casi crecidos, muchos están en la posición financiera más segura de sus vidas. Los adelantos médicos y el conocimiento del cuidado preventivo y la buena condición física le están manteniendo de manera general en una buena salud física. Y una de las mayores fuerzas proviene de haber vivido lo suficiente para adquirir experiencia social y profesional valiosa, y tener oportunidades para utilizar esa experiencia.

Esta "época primordial" de la vida tiene sus tensiones, por supuesto. El adulto de esta etapa se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición física, la manifestación de las primeras arrugas, los hundimientos emocionales y los dolores musculares agudos son señales no bienvenidas pues indican la proximidad de la vejez. Las aparentes señales de envejecimiento pueden herir a las personas que están buscando trabajo o que se encuentran dentro de una institución donde la mayoría de la población es gente "joven". Esto es significativo porque el trabajo que hacen las personas ejerce una gran influencia en la forma como se siente ante esta época de la vida. Esta etapa es una época de hacer inventarios. La gente reevalúa sus aspiraciones anteriores sobre la carrera elegida y valoran qué tan bien se ha realizado. Durante la transición de la etapa anterior y esta, algunas veces se modifican metas o se incursiona en actividades totalmente diferentes de las esperadas.

La reevaluación *-que se extiende a las relaciones íntimas y otros aspectos del estilo de vida-* sucede debido a un cambio en la orientación en el tiempo de las personas. En vez de pensar en el período de su vida desde el punto de vista de los años que ya ha vivido, el ser humano empieza a pensar en el tiempo que le queda por vivir. Comienza a darse cuenta de que posiblemente no puede hacer todo lo que quiere y está ansioso *-muchas veces desesperadamente-* de sacar el máximo provecho de sus años restantes. Esta comprensión incita a mucha gente a cambiar de actividad profesional, a otra de dejar su cónyuge y a algunas más a jubilarse.

En este periodo de edad, en general suceden cambios biológicos tan gradualmente, que con dificultad se perciben. El funcionamiento físico y la salud son usualmente buenos en estos años, a pesar de que no están en el nivel máximo como en la etapa anterior. La mayoría de la gente acepta los cambios en sus capacidades reproductoras y sexuales *-menopausia y período crítico masculino-* y en la disminución de la agilidad al caminar, pero puede aparecer cierta angustia o preocupación por la disminución del atractivo físico.

El funcionamiento sensorial y psicomotor (vista, oído, gusto y olfato) disminuye gradualmente, al igual que la fuerza, la coordinación y el tiempo de reacción. A pesar de esta disminución, la pérdida es tan pequeña que la mayoría de la gente escasamente la nota. También ocurren cambios en la capacidad reproductora y sexual.

Las personas que llevan una vida sedentaria pierden la tonicidad muscular y se vuelven aún menos inclinadas a esforzarse físicamente. Los seres humanos que hacen el esfuerzo de conservarse activas durante esta etapa obtienen beneficios en cuanto a forma física se refiere.

La persona incluida en esta etapa, puede y realmente continúa aprendiendo nuevos "trucos - mañas", y nuevas habilidades, y puede recordar los que ya conoce bien. De aquí que la expresión más indicada sería "viejo zorro". No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual y hay, inclusive, incremento en algunas áreas como el vocabulario, habilidades e información general *-cultura-*. Se puede aprender estas y otras muchas cosas, a menos que piensen que no pueden. Además, con esta edad, se muestra una marcada ventaja para solucionar los problemas de la vida cotidiana, que procede de la capacidad para sintetizar su conocimiento y experiencia.

Todos estos conceptos tendremos que tenerlos en cuenta a la hora de poner en práctica la enseñanza de kárate en estas edades. Nos podemos encontrar con alumnos practicantes de karate de varios e incluso muchos años y alumnos que empiezan ahora su propio camino en las artes marciales. La carga de trabajo deberá ser acorde a su forma actual, tanto física, como intelectual, psíquica, etc.

Si en esta etapa podemos decir que se llega a la plena adaptación a la vida, en cuanto a enseñanza físico-educativa se debe conseguir también esa plena adaptación, en nuestro caso, del kárate al individuo. Es el objetivo que los educadores debemos perseguir e intentar alcanzar con nuestros alumnos en este periodo de edad. Por tanto y al tratarse concretamente de una actividad individual, cada persona adaptará de manera diferente el kárate a su propia vida, pasando por todos los conceptos y estados que puedan darse en la misma.

C) MAYORES, MÁS DE 60 AÑOS.

En esta etapa, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales. Hay personas que podríamos englobarlos en esta etapa a partir incluso de los 70 años, sin embargo, hay otras que se incluyen a partir de los 50. Es muy difícil establecer una edad de comienzo ya que cada persona ha alcanzado diferente situación de niveles en todos y cada uno de los aspectos de la vida, por este motivo y para este trabajo en concreto voy a expresar los conceptos descritos de manera generalizada y orientativa.

A partir de los 60 años de edad, aproximadamente, el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

Teniendo todo esto en cuenta, podríamos hablar de mayores "maduros" o mayores "inmaduros". Según se trate de unos u otros nos afectará y mucho en la enseñanza del kárate y aprendizaje de las destrezas del mismo, además de la adaptación a la actividad física si se trata de un principiante con esta edad. A continuación, se describen las características de cada uno de ellos.

El mayor "maduro" se distingue por:

- Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.
- Se adapta por completo a la vida social y cultural. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.
- Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad.

El mayor "inmaduro" presenta características completamente opuestas:

- Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.
- No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad).
- Menos consciente de todo su alrededor en general, lo que le repercute en menor responsabilidad y tolerancia.
- No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado).

A medida que se va entrando en esta etapa hay una creciente disminución de las cualidades físicas, lo que, a su vez, ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las condiciones de su actividad mental. Ya en una avanzada edad de la etapa, a partir de los 75 años, la declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física; las crecientes dificultades circulatorias, ocasionadas por el endurecimiento de las arterias; y en general, el progresivo deterioro del funcionamiento de los diversos órganos internos. Este individuo va perdiendo el interés por las cosas de la vida, y viviendo cada vez más en función del pasado, el mismo que evoca constantemente, ya que el presente y el futuro le ofrecen pocas perspectivas. Por eso es predominantemente conservador y opuesto a los cambios, pues así se siente seguro.

Como consecuencia de la declinación biológica, y por factores ambientales, también se van deteriorando las funciones intelectuales (inteligencia, memoria, pensamiento, etc). Pero este deterioro es muy distinto en cada persona, dándose el caso de mayores de avanzada edad que se conservan en excelente forma. Los rasgos de la personalidad y del carácter se van modificando. Los mayores que han tenido una etapa de "mayor inmaduro" no saben adaptarse con facilidad a sus nuevas condiciones de vida. Manifiestan entonces una marcada tendencia a la desconfianza, el egoísmo, a la crítica aguda (especialmente a los jóvenes) y reaccionan agriamente contra sus familiares y el ambiente social.

En cambio, otros mayores, que fueron "mayores maduros", se adaptan mejor a su nueva situación y muchos hasta parecen exagerar el optimismo, buen humor y generosidad. Esto se debe a que, en el fondo, en esta etapa se acentúan los rasgos que distinguieron el carácter en la adultez o etapa anterior, por lo mismo que el individuo ya no es capaz de ejercer un completo control y dominio de sus manifestaciones psicológicas. En los individuos especialmente dotados, este periodo es una etapa de gran comprensión, equilibrio y productividad. Tal es el caso de personalidades ilustres que siguen contribuyendo activamente a la vida social y cultural de su época cuando ya la mayor parte de sus coetáneos descansan en sus cuarteles de invierno.

Esta es la etapa final de la vida y debe merecer el más grande respeto, consideración y protección. Por eso el kárate debe de ser practicado y puesto en marcha según hayamos transcurrido y evolucionado en todas las demás etapas anteriores. Es decir, la enseñanza o continuidad del kárate en esta etapa deberá ser casi individualizada y adaptada a cada individuo. No pretendamos en los entrenamientos de kárate, dónde haya alumnado de esta edad, que terminen todos de la misma manera, con las mismas conclusiones, el mismo sacrificio tanto físico como psíquico, intensidad, concentración, etc... si ya es difícil en las etapas anteriores, en esta va a ser casi imposible. Pero sí que perseguiremos los objetivos individuales de cada uno de los alumnos que se engloben dentro de este rango de edad.

3.- EL APRENDIZAJE DEL KÁRATE.

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

3.1.- LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE.

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

La motivación es el conjunto de factores dinámicos que explican la conducta de una persona, porque se inicia una acción, nos mantenemos en ella o abandonamos. La base de nuestras motivaciones, en relación con el aprendizaje, pueden ser intrínsecas o extrínsecas.

Motivaciones intrínsecas: La fuente de interés y gratificación radica en la misma materia o tarea que se aprende sin que para ello sea necesaria ninguna influencia o recompensa externa. 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, siendo un medio para conseguir un fin. 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" se aprende también por observación. Asimismo, se debe contar con un gran repertorio de recursos didácticos, para que en cualquier caso, ayudarse de ellos para mantener la motivación sea del niño, del adulto, del 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 alumno 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 alumno 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 su autoconcepto.

3.2.- EL REFUERZO EN EL APRENDIZAJE.

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. Sin embargo, si son y se usan adecuadamente, informando al alumno de que es competente, puede ser también fuente de motivación intrínseca, por ejemplo, cuando le felicitamos por una buena actuación.

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 materiales es que hacen valiosa la actividad de aprendizaje sólo por el incentivo para conseguir, en forma de alabanza, regalos o ganancia de cualquier tipo. Además, puede ocurrir que el alumno 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 alumnos 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 de ellos, sobre todo de menores y adolescentes.

Hay también una forma de aplicar una especie de castigo informativo, en términos de coste de respuesta, mucho más suave y que puede ser positivo porque se plantea que consiste en saber que una mala actuación tienen consecuencias negativas que hay que aprender a asumir. 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.

3.3.- 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 alumno en pocos días. Entonces tiene que utilizar la práctica masiva, aunque no sea este el medio más pedagógico.

3.4.- 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 alumno (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 alumno "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 en base a el sentido kinestésico.

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

A continuación, se presentan 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 se citan son, pautas para la canalización del trabajo del monitor o profesor de kárate, pautas para la preparación de sus clases, es decir, 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 alumno.
- d) Hay que involucrar al alumno 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 alumnos, 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 alumno, 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 alumno le resulte atractivo e interesante.

En segundo lugar, se señalan 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 alumnos, 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 alumnos con los que trabaja.

Así pues, si el monitor o profesor tiene en cuenta los aspectos que se acaban de mencionar en este apartado, es posible que de todo ello resulte una eficaz labor y unos aprendizajes adecuados en la adaptación que el alumno va a realizar en las artes marciales, en el kárate.

4.- EL PAPEL DEL JUEGO EN MENORES Y EL ENTRENAMIENTO EN ADULTOS.

4.1.- 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, si el juego propio de la edad infantil constituye el principal soporte educativo, el principal apoyo también en la enseñanza de las artes marciales, en los adultos el juego debe convertirse en un método de entrenamiento, es decir, hay que aprovechar el placer y los sentimientos de competencia o capacidad que se obtienen jugando para llegar al objetivo final del propio entrenamiento, además el alumno adulto lo debe saber de esta manera y se le debe explicar así, dicho de otra manera sería: buscar el juego para lograr sus objetivos.

4.2.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Algunas de las características del juego son las siguientes:

- El juego, como hemos visto antes, es una actividad con la finalidad de búsqueda de placer y emociones, ausentes muchas veces en adultos.
- En edades infantiles es una actividad espontánea y se realiza rápidamente y en cualquier momento o situación, pero en adultos hay que ir a buscarla y provocarla, aspecto muy importante a tener en cuenta por los profesores.
- En adultos sigue siendo una actividad incierta por el desarrollo que pueda tener, pero facilita el aprendizaje y enseñanza en las artes marciales.
- Si el concepto del juego nos lleva al desarrollo psicomotor en el menor, en los adultos nos llevaría al mantenimiento o mejora del mismo y al aumento de las cualidades físicas.

4.3.- ENTRENAMIENTO EN ADULTOS COMO CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS.

Los juegos, como, sabemos han sido clasificados de varias formas y por diferentes autores. En el presente trabajo se clasifican de forma similar a un trabajo anterior considerando el juego como un medio de aprendizaje en las artes marciales, por tanto, se vuelve a exponer dicha clasificación, aunque dando un enfoque de entrenamiento más que de juego, incluso con cambio en la nomenclatura utilizando la palabra "entrenamiento" por la de "juego". De esta manera queda enfocado a personas adultas.

- **Entrenamiento de habilidad:** Se trata de poner un obstáculo e intentar vencerlo, superarlo. Entrenamientos donde el alumno 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 para que los alumnos obtengan mayor control de sus habilidades motrices y mayor conocimiento del resto de sus capacidades, ya que al tratarse de adultos ya las tienen desarrolladas, siendo el objetivo en este tipo de entrenamientos el mantenerlas o mejorarlas.

Ejemplos:

- A) Por parejas modela una técnica con el compañero. El profesor da un modelo de posición y técnica y el alumno coge al compañero y lo moldea.*
 - B) Trabajo de kumite, por parejas uno estira los brazos al frente y el compañero tiene que realizar una técnica sin tocar los brazos del compañero.*
- **Entrenamiento 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 entrenamiento es muy apreciado en el aprendizaje del kárate, por las características que posee ésta actividad. El poder y la capacidad de un adulto para imitar gestos físicos o técnicos es mucho mayor que en infantiles, aspecto a tener en cuenta a la hora de elaborar este tipo de entrenamientos.

Ejemplos:

- A) Realizando kihon, jugar al espejo, uno realiza las técnicas libres y el otro trata de imitarlo. Primero lento y luego más rápido.*
- B) Trabajo de reacción, por parejas uno detrás del otro, cuando el primero se para abre los brazos o cualquier otro gesto y entonces hacemos una técnica que previamente la dicta y explica el profesor.*

Los entrenamientos de habilidad y los entrenamientos de imitación, son formas básicas de actividad a las cuales el adulto se va a sentir perfectamente cercano y bastante ubicado, por sus recuerdos de la infancia. Esto nos presenta clara referencia de por dónde 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 o buscada por el adulto, mediante formas muy adecuadas a los grupos de edades expresadas en el presente trabajo.

Dentro de esta clasificación y pensando en personas adultas, seguimos teniendo las dos formas de entrenamientos, el **espontáneo** y el **dirigido**.

El **entrenamiento espontáneo**: es difícil llevarlo a cabo en adultos, ya que han perdido la espontaneidad innata que poseen los menores. Pero continúa permitiendo el conocer los intereses y las inquietudes que el adulto tiene en cada momento. Resulta más fácil el reconocerse así mismo el estado de ánimo y motivación que se tiene. Es poco recomendable en adultos, pero el más recomendado en edades infantiles, por su manera sencilla de manifestarse, intervenir y actuar.

Ejemplos:

- A) *Trabajar las tres distancias de kumite con el compañero, a la señal del profesor nos acercamos o nos alejamos.*
- B) *Por parejas, uno de los dos detrás, éste le toca en cualquier parte del cuerpo del compañero el cual reaccionará con una técnica elegida al azar dentro de un mismo grupo, es decir, si le toca hombro una técnica de brazo cualquiera, si le toca muslo una técnica de pierna.*

El **entrenamiento dirigido**: es el más recomendable en adultos, porque requiere más atención, más capacidad de concentración, etc. En definitiva, requiere mayor capacidad de las cualidades físicas y el adulto en principio se ve más preparado por su completo desarrollo. Permite trabajar para corregir y eliminar algún tipo de errores motrices.

Ejemplos:

- A) *Por tríos, dos forman pareja y el otro detrás de uno de ellos, le coge por el cinturón y no le deja trabajar.*
- B) *Por tríos, dos hacen kumite y el otro hace de árbitro.*

Por tanto, ambas formas de entrenamiento, espontáneo y dirigido, siguen siendo básicas para la adaptación a las artes marciales, porque nos permiten aprovechar al máximo las capacidades del alumno sea menor o adulto y las posibilidades de aprendizaje de sus habilidades en el kárate.

Estos entrenamientos de forma jugada o lúdica, nos darán facilidad en la adaptación a las artes marciales para el alumno adulto. Claro está que aparte de este tipo de entrenamientos y todavía más en adultos, habrá que realizar otros entrenamientos buscando la perfección de los gestos motrices de kárate, la depuración de la técnica, el aprendizaje de nuevas destrezas, la superación del nivel adquirido, etc..., eso sí, siempre buscando un medio placentero y divertido.

5.- ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA ADAPTACIÓN A LA ACTIVIDAD DEL KÁRATE.

5.1.- ESQUEMA CORPORAL.

El esquema corporal es una, parte importante del autoconcepto físico, es una imagen tridimensional que cada persona tiene de sí misma y que se forma 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. Y en las edades adultas, esta característica dinamizadora sigue, aunque de manera más lenta, pero es continua a lo largo de toda nuestra vida, ya que se siguen produciendo cambios en todo ser humano, físicos, fisiológicos, psicológicos, estructurales, sociales, ...

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 alumnos 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 alumno durante esa experiencia de aprendizaje. Este autoconcepto va a verse necesariamente afectado por 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 alumno 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 alumno 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 percepción visual.

La percepción 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 alumno 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 percepción 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 alumno deja de verse así mismo como hasta ahora estaba 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, todo irá relacionado según la edad y estado en que se encuentre. 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 alumno 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.

5.2.- 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 alumno, al que va a intentar enseñar o desarrollar en las destrezas karatecas. Y las actitudes que las personas cercanas al alumno tengan acerca de esa experiencia.

Así, el karateca 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.

El karateca 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 en concreto.

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 karateca, va a ser una pieza fundamental en el proceso de aprendizaje o enseñanza que va a promover el monitor o profesor de kárate.

5.3.- 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 alumno 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 alumno 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 aspectos, se presentan a continuación algunos elementos importantes a tener en cuenta a la hora de comprender la nueva percepción del autoconcepto físico.

Si la enseñanza del kárate, en edades infantiles coincide con el proceso de estructuración del "yo", de su autoconcepto, en el periodo de la adultez esta estructuración puede darse el caso de su pleno desarrollo o encontrarse en etapas finales del mismo. Teniendo en cuenta de que el "yo" es el sistema que rige toda la conducta y que la persona tiene para su adaptación a la realidad, y que el "yo" es una estructura eminentemente corporal en un principio y durante mucho tiempo sigue siendo así, aunque luego incorpora otras variadas facetas, tendremos que comprender que la presentación de una actividad como es todo lo relacionado con las artes marciales, le hace al alumno 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 alumno 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 aparece en el karateca cuando se encuentra en el tatami, es lo que se denomina respuesta emocional 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 karateca 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.

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

- 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, soporta 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. 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 la persona ha realizado con sus piernas, brazos, tronco, cabeza, etc., son dejados de lado para tener que realizar otros totalmente nuevos, e incluso desacompañados de unos miembros con otros. Todo esto hará que el alumno 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 alumno 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 alumnos en el tatami.

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

No es inusual que la iniciación de una persona adulta en el kárate, vaya a ser percibida con grandes componentes fantásticos, con diferentes fantasías o aspectos mágicos referidos a lo que la persona conozca sobre el kárate, de aquí la importancia de que ellos mismos previo al inicio de la actividad, 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 alumno 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 sí 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 alumno como forma de dar respuesta a sus aspiraciones y expectativas sobre las tareas que el monitor presenta de forma proactiva.

5.4.- INDICACIONES PARA LOS PROFESORES DE KÁRATE.

A continuación, se dan algunas indicaciones de las actuaciones del monitor o profesor hacia el alumno 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, claro está, su utilización será acorde a la etapa de edad en la que se encuentre en cada momento. Una de las formas principales de ejercitación de estos elementos en el kárate es mediante el **juego**, al cual le dedico un tema completo en el presente trabajo. Aunque estemos hablando de enseñanza en adultos, el juego es un medio eficaz para llegar a la satisfacción personal en la práctica de cualquier actividad física, sirviendo también para lograr el alivio y reducción de la ansiedad, puesto que el juego es algo que el adulto reconoce haber utilizado para el estado de satisfacción en periodos o etapas anteriores.

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 alumno 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 alumno, 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 alumnos 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 alumno 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 alumno 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 por qué ser parcialmente conseguidos, que pueden ser globales, pero que sean sencillos, de manera que una palabra, una frase o una imagen puedan explicarlos.

Es importante que durante ese primer período, la información que el monitor o profesor ofrezca, así como las peticiones o demandas que presente al alumno 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 alumno 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 adulto 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 adulto de divertirse, de satisfacción, incluso 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 alumno 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.

6.- DATOS OBTENIDOS Y CONCLUSIONES

A lo largo de la elaboración y desarrollo de este trabajo conjuntamente con el anterior y contando con todos los datos obtenidos en ambos, la bibliografía consultada, la información recopilada, los conocimientos adquiridos, etc..., podemos reafirmarnos en la conclusión de que el kárate, como actividad física y educativa, es un método muy adecuado para que, la evolución física y psicológica del alumno en todos los aspectos que la conllevan, se desarrolle en un entorno óptimo y completo, tanto sea este alumno un menor o un adulto.

El kárate tiene un gran atractivo para los menores, como ya se dijo en el anterior trabajo, pero también lo sigue teniendo para los adultos, ya sea por haber querido aprenderlo siempre y por circunstancias no haberlo hecho, de ahí la típica frase "*siempre he querido aprender algún arte marcial*", o bien sea por lo completo que es como actividad física si se practica de forma regular y correcta. Estos aspectos hay que aprovecharlos para encaminar a estos alumnos adultos hacia un estado óptimo de salud y de condición física.

Al poco tiempo de práctica, el adulto se suele dar cuenta que es una actividad sin fin, es decir, que siempre se está aprendiendo cosas nuevas, destrezas, acciones o gestos nuevos, y que en todo momento se está progresando, superándose a sí mismo, lo que le hará sentirse motivado para seguir en dicha práctica de manera continua.

Si ya vimos que con la práctica de kárate se desarrolla las cualidades físicas básicas en las edades infantiles, más motivo aún para poner en los adultos hincapié en el mantenimiento e incluso la mejora de las mismas.

El kárate es una de las pocas actividades que se adaptan a cada uno de los practicantes, ya que se adapta de forma correcta a sus necesidades, intereses y capacidades, de manera individual, aunque el practicante sea una persona adulta. Es decir, sea cual sea su edad y condición, siempre se va a progresar a partir de ello, en un proceso de mejora continua desde ese punto de partida personal.

En definitiva, el aprendizaje del kárate, tanto en edad infantil como adulta, bien estructurado y elaborado de una manera correcta, nos lleva a la educación y desarrollo conjunto e integral del ser humano: física, psicológica y social.

7.- BIBLIOGRAFIA.

- Cantón Xirivella, Enrique (1994). *Curso de Monitor de Kárate. Psicología*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (1997). *Curso de Entrenador de Kárate Nivel-2. Psicología*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (2000). *Curso de Técnico Deportivo Superior de Kárate Nivel-3. Psicología*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
 - Cantón Xirivella, Enrique (2002) (Actualización: 2009). *Curso de Dominio de los comportamientos difíciles en la iniciación deportiva*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
 - Gómez Martínez, Marceliano (Febrero 1995). *Kárate Infantil*. Gandia (Vcia).
 - Desconocido. (Octubre 1987). *Juegos aplicados a las artes marciales*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
 - Varios Autores (1993). *Curso de Monitor de Natación. Psicopedagogía*. Gandía (Valencia). Federación de Natación de la Comunidad Valenciana.
 - Martí Canet, Armando (2010). *Tesina: La enseñanza físico-educativa del kárate infantil, del examen de Cinturón Negro 5º-dan*. Valencia. Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
-