

Beneficios del karate para personas con Trastornos de Espectro Autista

Begoña Pino
APNA – Madrid

Introducción

Durante nuestro trabajo personas con TEA hemos tenido la oportunidad de observar varias cosas. Por un lado, la gran variedad de niveles de habilidad motora y su impacto en distintas actividades, y por otro lado, los beneficios de concentrar los esfuerzos educativos en unos pocos objetivos de manera intensiva (ej. programas de intervención ABA).

Hay muchas circunstancias y razones por las que no se llevan a cabo programas intensivos. Sin embargo, una buena coordinación entre los centros educativos y las familias permite concentrar esfuerzos. Si a esto se añade una selección adecuada de actividades complementarias, tenemos un conjunto de actividades que permiten a la persona con TEA avanzar hacia un único objetivo.

Proponemos el karate como una actividad muy adecuada para personas con TEA, cuyos beneficios van desde la mejora de la coordinación y condición física, al control de la agresividad y la mejora de la autoestima y las relaciones sociales. Consideramos que es un buen complemento de otros programas e intervenciones educativas, como puede ser una introducción a la tecnología informática, para maximizar las oportunidades de aprendizaje durante el período de participación. Se trata de diseñar un programa de actividades que integren aspectos cognitivos, emocionales y físicos (motores), que, mediante una graduación de los niveles de exigencia, faciliten el éxito y el aumento de la autoestima.

Qué es karate, y cómo es una clase típica

El karate es un arte marcial japonés que enseña técnicas de autodefensa sin armas. Se caracteriza principalmente por los golpes de mano y pierna, pero en su repertorio técnico se encuentran las defensas, barridos, todo tipo de desplazamientos, respiración, proyecciones y luxaciones, estas últimas para los practicantes más avanzados. Muchos profesores conocen otras artes marciales e incorporan algún elemento en sus sesiones, incluyendo el trabajo con armas, como el palo. A pesar de lo que puede parecer, se producen muy pocas lesiones en la práctica diaria ya que una gran parte del trabajo es individual y se enfatiza el control de las técnicas cuando se trabaja en pareja.

Existe un sistema de grados con un programa muy claro para cada nivel, indicado por el color del cinturón, que empieza en el blanco y acaba en el negro, a partir del cual el nivel se indica por el 'dan', desde el 1º hasta el 10º. La etiqueta está presente en todas las sesiones: se saluda al entrar al área de práctica, antes de la clase y al finalizar, al compañero en una actividad en pareja, o en combate, y al principio y al final de un kata (secuencia de movimientos predefinidos). A cada alumno le corresponde un lugar según el grado, para el saludo de principio y fin de la clase, cuya estructura típica podría ser como sigue:

- Saludo inicial
- Calentamiento (cardiovascular y estiramientos generales)
- Trabajo en filas de técnicas básicas y combinaciones

Enviar a: XIV CONGRESO Aetapi .E-mail: info@aetapi-donostia.com



- Trabajo en pareja, ataques y defensas sencillos
- Kata (formas predefinidas)
- Combate (puede estar más o menos estructurado)
- Acondicionamiento físico (cardiovascular, cinturón abdominal, estiramientos)
- Saludo

No todas las actividades están presentes en todas las sesiones, necesariamente.

Ejercicio físico y cerebro

Nunca es tarde para aprender, el cerebro adulto también cambia. Hay una gran abundancia de pruebas de que el cerebro sigue siendo plástico y flexible en la edad adulta. Incluso con sólo cinco días de práctica, ejercicios de piano de 5 dedos tienen impacto en el cerebro. Investigaciones recientes (Blakemore & Frith, 2005) indican que el ejercicio físico:

- puede potenciar la función cerebral, mejorar el estado de ánimo e incrementar el aprendizaje.
- mejora el estado de ánimo en depresión (60%, por sí solo, 80% en conjunción con otra terapia).
- puede acelerar el proceso de recuperación en individuos que han sufrido apoplejías o lesiones cerebrales.
- la actividad física diaria mejora el aprendizaje y la capacidad mental general en pacientes que se restablecen de apoplejías o lesiones en la cabeza, así como en personas sanas de edad avanzada.
- el ejercicio hace que el cerebro aprenda con un mayor rendimiento: Al incrementar la capacidad de los glóbulos de para absorber oxígeno, el ejercicio mejora no solo las funciones muscular, pulmonar y cardíaca, sino también la función cerebral.
- por ejemplo, solo 5 minutos de ejercicios sencillos (saltar, agitar brazos, etc.) antes de la clase, hace que los niños rindan más: tienen más motivación y asimilan los materiales de manera más eficiente.

Por qué ejercicio?

- para sacar el máximo rendimiento al cerebro, en algunos casos con recursos más limitados que la población general
- para desarrollar coordinación, y habilidades motoras en general, que facilitan el uso de la tecnología (relajación muscular para teclear y manejar el ratón con mayor fluidez)
- para compensar los efectos nocivos de la vida sedentaria

Por qué karate?

Porque mejora numerosos aspectos que inciden directamente en el uso de la tecnología y el aprendizaje en general, como los siguientes:

- autocontrol
- tensión/relajación
- coordinación general
- equilibrio
- motricidad fina (luxaciones de mano, posiciones mano-puño)
- control muscular (manteniendo posiciones, técnicas rápidas, o lentas, con tensión o relajación)

Enviar a: XIV CONGRESO Aetapi .E-mail: info@aetapi-donostia.com

- fuerza-tono muscular
- coordinación ojo-mano (con armas, en combate, también ojo-pierna)
- lateralidad (trabajo simétrico)
- concentración
- atención
- reflejos

Además, Muñiz González (1999) recomienda la inclusión del karate en entornos educativos con unos argumentos que son de especial relevancia el grupo de las personas con TEA:

- Por su aportación para canalizar la agresividad.
- Por su riqueza motriz, --utilización de la mayoría de patrones de movimiento, segmentos corporales, variedad de capacidades condicionantes, etc.
- Por ser de gran valor educativo en el desarrollo de los mecanismos perceptivo (utiliza todos los sistemas: auditivo, visual, táctil y kinestésico), de toma de decisión y el mecanismo de la ejecución y muy importante, sobre el mecanismo de regulación y control.
- Porque favorece las relaciones interpersonales, promoviendo la cortesía, el respeto hacia el adversario que no es un enemigo sino un compañero que le permite progresar, lo que fomenta la solidaridad, la participación y la cooperación.
- Porque es una práctica divertida y nueva para todos los alumnos que, al partir con idénticas posibilidades, pueden participar y divertirse por igual.
- Porque mejora la condición física y la salud.

Los beneficios del karate se concretan también al tener en cuenta que escribir es un método de aprendizaje y expresión de conocimiento en las escuelas, y la actividad motora de escritura implica un amplio abanico de habilidades motoras y viso-motoras. (Levine,1987). En Francia, el currículo de Educación Física juega una parte importante en la enseñanza de la escritura manual, y los profesores de EF utilizan actividades físicas muy vinculadas con la enseñanza de la escritura, (Thomas, 1997). Además, Arter y otros (1996, p26) afirman que “ningún niño será capaz de producir los movimientos motores finos de la escritura con lápiz hasta que sea capaz de controlar movimientos más grandes”.

Defensa personal

Es frecuente que las personas con TEA sufran acoso de algún tipo, y no sepan reaccionar. La práctica de artes marciales les puede ayudar de muchas maneras. Conviene aclarar que, a menos que se entrenen específicamente situaciones reales, la capacidad de reacción de una persona con TEA a la hora de utilizar el karate frente a una agresión puede verse mermada por su dificultad en generalizar lo aprendido en el gimnasio a la situación en curso. A muchos practicantes sin TEA también les sucede.

En realidad, el karate ayuda mucho antes de que se produzca esa situación. Según los expertos en defensa personal (Thompson, 2004), los atacantes buscan víctimas fáciles, a las que detectan por su forma de caminar, y su grado de percepción del entorno. Una persona insegura camina sin decisión, cabizbajo, con los hombros encogidos: serán fáciles de intimidar y no presentarán resistencia. La práctica del karate suele mejorar el nivel de autoestima y la confianza en uno mismo, lo cual tiene un impacto directo en la postura, haciendo al practicante menos apetecible como víctima fácil. Además, el karate incrementa el nivel de alerta, la visión periférica, y los reflejos, todos

ellos elementos que pueden permitir detectar una posible situación de peligro antes de que tenga lugar. En última instancia, la mejor condición física, y el control técnico puede contribuir a resolver una situación de la manera más rápida y con el menor daño posible para todos los implicados.

Uno de los riesgos de enseñar artes marciales a una persona con escaso autocontrol es el de proporcionarle herramientas con las que puede hacer más daño a otros. En general, la práctica de las artes marciales va acompañada de unas enseñanzas morales, como las del respeto, evitar las confrontaciones, utilizar el arte solo para defenderse, utilizar sólo la fuerza necesaria, etc. Es posible que un profesor en concreto no fomente este comportamiento, con lo cual no es el más adecuado. También es posible que un alumno en concreto, a pesar de esas enseñanzas, decida utilizarlas para agredir. Lo más probable es que si se diera este caso, se viese bastante pronto, mucho antes de llegar al aprendizaje de técnicas potencialmente peligrosas. En este caso, quizás el karate (u otro arte marcial) no sea el deporte más adecuado para ese individuo.

Conclusión

Proponemos el karate como una actividad complementaria especialmente adecuada para las personas con TEA por su rutina estructurada, que mejora las habilidades motoras, la autoestima y la condición física, fomentando las relaciones sociales, y que contribuye al aprendizaje en otras áreas.

Bibliografía

Arter, C., McCall, S. y Bowyer, T. (1996) "Handwriting and children with visual impairments". *British Journal of Special Education* 23 (1) , 25–28

Blakemore, S.J. y Frith, U. 2005, "Cómo aprende el cerebro – Las claves para la educación". Ed. Ariel

Levine, K. (1987) "Developmental Variations and Learning Disorders". Cambridge, Massachusetts: Educators Publishing Service.

Muñiz González, Joaquín, 1999, "Las actividades de lucha y combate como medios de formación integral en la escuela." I CONGRESO INTERNACIONAL DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS (Oviedo, 4, 5 y 6 de junio de 1999)
<http://www.tai-jitsu.com/ponencia/ponencia/oviedoes/oviedoes.html>

Thomas, F. (1998) "Une question de writing: a comparative study". *Support for Learning*, 13(1), p43 – 45

Thompson, G. (2004) "Dead or Alive: The Definitive Self-Protection Handbook" (Summersdale Martial Arts)

Anexo 1

Programa de una clase de karate como complemento a clases de informática

Objetivo:

Desarrollar la coordinación motora, canalizar la energía, mejorar el autocontrol, la concentración, la atención y la condición física en general, además de fomentar el desarrollo de relaciones sociales.

Tareas:

- evaluar las habilidades motoras y sociales
- averiguar el estilo de aprendizaje
- desarrollar habilidades motoras básicas: coordinación, lateralidad, ritmo...
- fomentar la concentración y la disciplina
- facilitar la interacción social
- proporcionar herramientas de control de estrés
- elaborar un informe con sugerencias pedagógicas surgidas de la experiencia

Estructura:

2 sesiones semanales

1 hora

4-6 participantes

Actividades:

- técnicas básicas de karate, en fila: defensas, ataques de puño y pierna, posiciones, desplazamientos
- secuencias básicas de movimientos encadenados: ejercicio en solitario con desplazamientos en múltiples direcciones, para desarrollar la conciencia del espacio, la concentración y el ritmo
- trabajos en pareja, desde distancia larga a corta, con velocidad baja y sin impacto, para desarrollar la distancia y la tolerancia al contacto físico
- ejercicios de respiración y relajación
- acondicionamiento físico: carrera, flexiones, abdominales, etc.
- ejercicios de introducción a las caídas: rodar en el suelo, vuelta hacia delante y hacia atrás, rodar sobre un lateral
- ejercicios de impacto sobre diana, para perfeccionar la técnica, trabajar la velocidad y liberar energía
- ejercicios con palos, para trabajar la coordinación óculo-manual, la visión periférica y el ritmo

