

# **LAS ARTES MARCIALES COMO TRANSMISORAS DE VALORES SOCIALES**

*TRABAJO FINAL DE LA ASIGNATURA DEPORTE Y  
VALORES SOCIALES*

**Manuel Rasero Ruiz 3º E INEF (Madrid)**

## **ÍNDICE**

1. Introducción.
2. Filosofía de las artes marciales y valores que se desprenden de esa filosofía.
3. Aplicación de los valores sociales de las artes marciales en los distintos contextos.
4. Ejemplos de sesiones de karate basadas en el modelo de Hellison.
5. Encuesta y resultados.
6. Conclusión.
7. Bibliografía.

# 1. INTRODUCCIÓN.

Este trabajo está encaminado a intentar extraer los distintos valores que se derivan de las artes marciales y aplicarlos a la vida real de las personas. Para cualquier persona de a pie, es de lo más lógico que piense que las artes marciales conllevan una serie de valores que no serían deseables de aplicar a la vida real (como se pretende en este trabajo), pues dichas actividades entrañan violencia, y la violencia tiene intrínsecos una serie de valores poco deseables en nuestra sociedad (envidia, maltrato, resolución de conflictos mediante la violencia...) Pero para tener una opinión sobre algo (de cualquier temática) es necesario estar informados, y a partir de ahí opinar, y ese no es el caso de la mayoría de la gente a la que le gusta opinar sobre las artes marciales y cuestionan la transmisión de valores a través de éstas. Además, da la casualidad de que en los medios de comunicación no se emiten artes marciales ni como formas de vida, ni como eventos deportivos, y en el caso de hacerlo, sólo se emiten las imágenes más impactantes y agresivas, con lo cual se alimenta aún más la opinión indocumentada de las personas acerca de las artes marciales, opinión negativa, por supuesto.

Personalmente hablando, soy practicante de un arte marcial, el karate, y mi opinión acerca de los valores transmitidos por estas disciplinas es muy distinta a la opinión del resto de personas. Éste es el principal motivo que me ha llevado a realizar el trabajo de esta asignatura, mi implicación personal con las artes marciales unida al falso conocimiento que se tiene sobre ellas a la hora de transmitir valores entre sus practicantes. Creo que con este trabajo puedo convencer a personas que tenían una opinión muy distinta a la mía modificando sus puntos de vista e incluso, ¿por qué no?, animarlas a que practiquen cualquier arte marcial. Me gustaría hacerles llegar este trabajo a los padres de los niños que realizan karate en mi localidad y hacerles ver los

beneficios personales que le aporta este “arte” a sus hijos, padres que en la gran mayoría inscribieron a sus hijos en este deporte debido a que era la única actividad que se ofrece en mi localidad (Higuera la Real, Badajoz). Mi intención es que el padre que se decida a apuntar a su hijo en mi localidad a este deporte lo haga con el conocimiento de que su hijo está aprendiendo a ser responsable, a cooperar con otros niños, disciplinado, cuidadoso con su propio cuerpo y con el de sus compañeros, a canalizar la agresividad... etc. y no sólo sea apuntar al niño por quitárselo una hora de la casa, o por que es lo único que se ofrece en el pueblo.

A nivel personal, me veo obligado a contar una serie de anécdotas en las que creo que existe relación entre las artes marciales y la transmisión de valores sociales, y muy posiblemente, gracias a estas anécdotas me haya percatado de que en verdad existe tal relación.

Desde que entras en el vestuario de un gimnasio de karate en el que se va a impartir una clase, ves a niños de 5,6 y hasta los 11 años vistiéndose solos, ayudándose a hacerse el nudo del cinturón... y eso ya es una forma de cooperar con los demás.

En la clase de los mayores (como le decimos nosotros) hablo con un compañero (Pedro), uno de los chavales que más se veía envuelto en revueltas y peleas callejeras de su pueblo, que me contaba cómo había cambiado, “pasando” de esos espectáculos y viendo cómo su madre estaba loca de contenta al no escuchar ningún comentario de su hijo tras un fin de semana movido. También, el hecho de ver a dos niños que realizan técnicas en parejas y uno de ellos le ha dado un puño en la cara sin querer al otro, y en lugar de haber una pelea, siguen haciendo el ejercicio y al terminar se dan la mano mientras el “infractor” pide perdón y el “agredido” dice que no pasa nada, que eso es el karate. O sin ir más lejos, en mi propia casa, donde mi hermano también es practicante de éste arte marcial y de pequeño era muy nervioso durante todo el día menos en dos situaciones: la clase de karate y el momento en el que tenía que realizar los deberes. ¿Por qué no decir que gracias a este

deporte estaba aprendiendo a concentrarse si es que antes de practicarlo no lo hacía?

Eso es lo verdaderamente importante de la práctica de un deporte, el hecho de empaparse de todos los beneficios sociales que nos aportan y saber luego aplicarlos y extrapolarlos a nuestra vida cotidiana. De esto va a intentar ir el trabajo.

Pero este trabajo debe tener una parte de aplicación práctica por llamarlo de alguna manera. Se trata de que este trabajo no se quede en un mero trabajo teórico, sino que se traspase esa barrera y se pueda aplicar a la realidad. Este es el principal problema que tengo a la hora de realizarlo. En mi situación, por motivos de falta de tiempo, no dispongo de ningún grupo de niños a los que les pudiese aplicar un programa de transmisión de valores a través del karate. Por tanto, dicha aplicación práctica de este trabajo se verá mermada al no disponer de un grupo para practicarlo. Para solventar esta desventaja, voy a realizar una encuesta a los padres de los niños que realizan karate en mi localidad (Higuera la Real, Badajoz). El objetivo de tal encuesta será ver las diferencias entre sus hijos en cuanto a ciertos comportamientos y valores antes y después de una práctica continuada de karate (los que continúen haciéndolo). Por último, trataré de realizar un programa de clases de karate que perfectamente se podría dar en una unidad didáctica en educación física. Basándome en el modelo de Hellison intentaré transmitir a través de las sesiones una serie de valores sociales para que los niños antes o después lo apliquen a su vida cotidiana.

## **2. FISOSOFÍA DE LAS ARTES MARCIALES Y VALORES QUE SE DESPRENDEN DE ESA FILOSOFÍA.**

Muchos grandes maestros coinciden en que hay un plano que, gradualmente, adquiere una enorme importancia y dimensión, y que con el paso del tiempo, el practicante de artes marciales valora como esencial e inherente a su Arte: su interacción con la realidad exterior que le rodea. Es por ello que las Artes Marciales deben representar: a) Un método de relación personal. b) Un método de dinámica de grupos en el interior del Dojo (lugar de práctica). c) Un método organizativo. d) Un método de introspección. e) Un método de trabajo filosófico. f) Un método de educación de actividades vitales y sociales. g) Un método de interiorización de valores. h) Un método unitario de posiciones ideológicas diversas. i) Un método de crecimiento personal. j) Un método de puesta en común y respeto. (<http://jlgarcia.galeon.com>.)

Entender la filosofía de las artes marciales es entender que cualquier practicante lucha por superarse a sí mismo, que cualquier practicante debe vivir y actuar como un ser humano ejemplar y que un arte marcial no es una secta, ya que no buscan la sumisión de sus miembros a un líder, sino que, por el contrario, ofrecen a sus practicantes un camino para mejorarse a sí mismos.

El párrafo anterior nos indica de forma global lo que concierne a este apartado del trabajo, ahora se realiza un análisis más en profundidad entrando ya en el apartado de los valores sociales de las artes marciales. Para ello, el artículo escrito por Gonzalo Velasco Canziani en la Web [www.redmarcial.com](http://www.redmarcial.com) nos será de gran ayuda. Según él, entender la filosofía de las artes marciales y sus valores sociales es poder responder a estas preguntas: ¿Que es hoy en día el Bu Do (el camino de las Artes Marciales)? ¿Qué función cumplen en la sociedad y, mas importante aún, dentro de nosotros mismos los principios de estas antiguas Artes? ¿Qué ganamos, qué recibimos y que damos de nosotros en el Dojo? Todas estas preguntas que tarde o temprano nos hacemos los practicantes de Artes Marciales son parte de nuestro cuestionamiento y son parte de lo que se puede llamar filosofía de las Artes Marciales.

Lo que nos lleva a un Dojo a aprender un Arte Marcial, las motivaciones iniciales, pueden no ser las que nos acompañen toda la vida. Nosotros cambiamos; nuestra percepción de las cosas, la vida y de nosotros mismos cambia y puede cambiar también nuestra motivación, nuestros objetivos y, además, la dedicación y pasión que le dedicamos a esta y cualquier otra actividad en nuestra vida. Pero para las Artes Marciales (y otras disciplinas de la vida) se requiere siempre una buena dosis de vocación, de pasión y algo que en el occidente no es tan apreciado pero en el oriente sí: la "mente de principiante", el estar abierto siempre a aprender cosas nuevas, entender mejor algo que creíamos que ya sabíamos, nunca creer que ya no hay nada por aprender.

Las Artes Marciales representan un largo camino; un camino que implica, desde el punto de vista técnico, llegar a comprender y manejar una cantidad no pequeña de técnicas más o menos elaboradas de "defensa personal". Para esto, se requiere y SE GANA el constante crecimiento personal y el autoconocimiento físico u orgánico (de mi cuerpo, sus posibilidades y límites, la coordinación motora, reflejos, capacidad elasticidad y resistencia física, etc.), así como en lo intelectual y espiritual (lo que se refiere al desarrollo de lo más íntimo en la persona, su fuerza de voluntad, su moral y otros aspectos más personales). Estas Artes son mucho más que un deporte.

Todo esto, además de ser una gran aventura personal, como lo es una aventura la propia vida, requiere una buena dosis de trabajo. De nuevo aquí, las Artes Marciales se parecen a todo lo demás que hacemos (y nos importa) en esta vida.

El viejo código moral de los samurai (los guerreros medievales japoneses), el Bushido, hablaba de honradez y justicia (Gi), valor heroico (Yu), compasión (Jin), cortesía (Rei), honor (Meyo), sinceridad absoluta (Makoto), deber y lealtad (Chugo). Todos son valores para ser ejercidos tanto frente a sus superiores (maestros, señores, autoridades, padres y ancianos) como con el resto de las

personas y colegas. Estos valores no son sólo aplicables en el Dojo y el campo de batalla, sino también en el hogar y en el día a día.

Muchos de los grandes Maestros decían explícitamente que un practicante de Artes Marciales debía cultivarse tanto física como intelectual y espiritualmente. También se exigía a los discípulos dedicación, ganas de aprender, mostrarse merecedor de recibir ese conocimiento. Lamentablemente, hoy en día, en muchas actividades, el desgano, la falta de dedicación y de compromiso parecen haber ganado demasiado espacio en el actuar humano. Esto no es diferente en las Artes Marciales tradicionales. A excepción de algunas actividades con gran dosis de "marketing" y propaganda de logros fáciles, rápidos y "de última moda", los locales de entrenamiento están cada vez más vacíos. Los profesores e instructores se cuestionan el por qué de esta realidad (se culpan, muchas veces, por ella) y nos podemos preguntar a qué se debe todo esto. ¿Han perdido espacio las Artes Marciales? ¿Han salido de moda? ¿Ya no sirven para nuestro crecimiento personal y la convivencia pacífica en sociedad? ¿Ya no quedan "guerreros" en nuestra cultura? Nosotros mismos, ¿valoramos estos principios? ¿Los ejercitamos?

La realidad socio-económica, cultural y moral de nuestro tiempo, en todo el mundo, no es de las mejores (mirándola en perspectiva histórica). Pero ¿es esto suficiente para minar nuestra energía de vida y nuestra fuerza para crecer como personas y construir una sociedad y un mundo mejor?

Vemos el desgano, las preocupaciones y problemas (reales) económicos ocupando el primer plano en el día a día de las personas. Para algunos esto es suficiente disculpa para no entrenar ni cumplir las obligaciones con el Dojo (lugar de práctica), su Sensei (maestro) y sus Otagai (compañeros). Tal vez crean que antes no era así. Pero se equivocan. En la época de los Maestros de nuestros Maestros, también había problemas económicos. Los karatecas de Okinawa eran campesinos, maestros de escuela, policías, etc.; o sea, tenían que trabajar para mantenerse y a sus familias. Había (y hay) desastres naturales como huracanes,



terremotos, maremotos, epidemias, días de extremo calor, de extremo frío, etc. Había problemas políticos y guerras que solo traían (y traen) muerte, destrucción y muchos problemas sociales a largo plazo, como consecuencia. Asimismo, los Maestros exigían (y mostraban) todos esos buenos valores a sus discípulos: dedicación, constancia, lealtad, honor, autodisciplina, cortesía. Y no creamos que económicamente la cosa era más fácil porque no se cobraba mensualidad en aquellos Dojo. Al principio los Maestros - que elegían con mucho cuidado a sus alumnos y futuros discípulos - no cobraban dinero por enseñarles Karate. Pero los alumnos le "pagaban" gustosos a su Maestro arreglando y limpiando constantemente el Dojo e incluso la casa del Maestro. Hubo muchos casos en que los alumnos construyeron una casa o un Dojo para su Maestro. Otros llevaban al Maestro a vivir a su propia casa cuando éste ya estaba anciano. Un Maestro se seguía toda la vida, no sólo "hasta que le dieran el primer cinturón negro" como lo hacen algunos hoy en día.

Los orientales hasta visitan la tumba de los antiguos Maestros muchos años después de su muerte, como muestra de respeto por su memoria y agradecimiento por sus enseñanzas. Hoy en día, si agradeceríamos a nuestros maestros (sean de la disciplina que sea) todos los conocimientos que adquirimos gracias a ellos probablemente estaríamos en una sociedad mucho más agradecida y el trabajo del profesor estaría elevado a una escala mucho mayor de reputación, por no decir que si nuestros hijos consideran a sus maestros como tales no existirían los problemas actuales de violencia en las aulas, depresiones de docentes, etc.

En el arte de la guerra, el guerrero supremo derrota a sus enemigos sin luchar... eso es porque lucha constantemente contra su único real enemigo: su enemigo interior. A ese, que nos lleva al desgano, a la cobardía, la envidia, a ese hay que derrotarlo todos los días a pura fuerza de voluntad y puro Ki (energía interior). Los que con suerte lo logren, algún día, serán llamados "Maestros".

Podemos llegar a hacernos la pregunta de por qué es necesario que en nuestra sociedad mantengamos unos valores sociales. Según Santos, J. y Albiac, N.; en el libro *Aikido, la armonía universal* “ el ser humano en cuanto agente cuya actividad transforma y altera el equilibrio natural del planeta que habita, le conviene por su propio bienestar y supervivencia sujetar sus actos e interrelaciones al buen orden de unas normas o principios éticos, basados en el respeto más escrupuloso hacia el entorno y hacia sus semejantes” y nos indican cuáles son esos “principios éticos” que en la antigüedad eran los principales valores que conformaban el código de honor de los samuráis:

- La rectitud. Ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- El coraje. Hacer siempre lo que es justo, cueste lo que cueste, sin miedo al miedo.
- La bondad. Ser magnánimo y tolerante. Estar siempre dispuesto a perdonar.
- La cortesía. Las buenas maneras, así como el respeto en el trato con los demás y en el comportamiento individual.
- El desprendimiento. Actuar desinteresadamente, sin egoísmo.
- La sinceridad. Decir siempre la verdad. Ser fiel a la palabra dada.
- El honor. El valor, el aprecio y la defensa de la dignidad propia.
- La modestia. No ser soberbio ni vanidoso.
- La lealtad. No traicionar a nadie ni tampoco a sí mismo.
- El auto dominio. Control de los pensamientos, las palabras, los actos y las emociones.
- La amistad. Saber compartir, colaborar, ayudar, etc.

Posteriormente, en tiempos más modernos, el código de honor citado sigue siendo reconocido y aceptado como el código ético de todas las artes

marciales japonesas. Los maestros más célebres, creadores de las disciplinas de combate que hoy practicamos (judo, jiu-jitsu, karate, aikido, kendo, etc) como buenos conocedores de la naturaleza humana, sabían que los adversarios más temibles no son “los otros”, sino nuestros propios defectos y debilidades, por ello coinciden en sus objetivos al proponer a las artes marciales como una vía de perfeccionamiento personal, antes que como un simple método de lucha, a fin de que cada practicante alcance el máximo desarrollo global de su personalidad.

Pero estos autores no sólo citan los valores que todo practicante debe alcanzar para su máximo desarrollo, además, citan los “principios morales de valor perenne”: “El mundo que vemos es el reflejo del mundo mental de los individuos que componen la sociedad, y todo aquel que tiene una relación de enseñanza (y por tanto, una influencia psicológica sobre sus alumnos) está en el deber de adquirir ciertas virtudes morales como:

- Integridad. Trata equitativamente a todos, di siempre la verdad y sé fiel a tus compromisos.
- Simpatía. No confundas la simpatía con la adulación y la falsedad en el trato. Son enemigos de la simpatía: el sarcasmo, el ridículo, la burla, la calumnia, el rencor, la jactancia y el orgullo.
- Generosidad. Nadie puede adquirir sin dar, ni cabe dar sin recibir. Guárdate de la codicia, la mezquindad, la suspicacia y la envidia. Sé generoso y magnánimo.
- Sinceridad. No recurras a cumplimientos falsos. Muéstrate tal como eres, sin fingimiento.
- Imparcialidad. Los prejuicios son el más grande obstáculo para conocer la verdad. Examina, interroga, considera y analiza cada cosa libre de prejuicios, simpatías o antipatías.
- Adaptabilidad. La capacidad de adaptación ante los imprevistos y las situaciones insólitas se alcanza mejor conociendo las leyes universales que las formas concretas o detalles.

- Paciencia. Sé atento, complaciente y tolerante con todos y sobre todo con aquellos que te llevan la contraria o que difieren de ti en opiniones, ideas y creencias.
- Serenidad. La serenidad no es indiferencia, sino el control de uno mismo, sabiendo dominar los impulsos ante los conflictos, las dificultades o la adversidad.
- Autoconfianza. Nadie cree ni confía en el que vacila, duda o titubea. Más vale obrar con decisión y equivocarse que no acertar después de muchas vacilaciones, porque en este caso hay error y debilidad.
- Desprendimiento. No te ates a las cosas (dinero, fama, poder, prestigio), pero tampoco las desprecies. Disfruta de las cosas con alegría pero sin apego. Libérate del deseo de “retener” y del miedo de “perder”.
- Paz interior. “Cada uno debe encontrar su paz en su propio interior, y la paz para ser verdadera, debe ser ajena a la circunstancias exteriores” (M. Gandhi).”

Hasta ahora, hemos analizado la filosofía que predomina de forma general en todas las artes marciales, viéndolas desde una vertiente tradicional. Como todos sabemos, las artes marciales son hoy día consideradas también como deporte. Por tanto, es lógico que nos surja la duda de saber si todas las características citadas anteriormente en cuanto a la filosofía de las artes marciales son también aplicables en la vertiente deportiva de estas artes, y por tanto poder aprovechar todos los beneficios que se derivan de esa filosofía en distintos contextos como el educativo, el recreativo...etc.

La respuesta es un sí tajante. Las artes marciales son artes marciales y como tales transmiten todos sus valores y su filosofía, ya sea en su vertiente tradicional o en su vertiente deportiva. Los problemas que estas artes van a tener en cuanto transmisoras de valores son los problemas que tienen todos

los deportes en general: competición, envidia por el otro, problemas alimenticios para entrar en las distintas categorías de peso, rendimiento, selección de talentos... Pero, ¿cuándo un arte marcial traspasa la barrera para ser considerada como deporte? ¿Gracias a qué hechos concretos de un arte marcial sabemos que también se trata de una actividad deportiva? Según Oliva, A.; Torres, F.; y Navarro, J; en el libro *Combate supremo*, “el término deporte, adquiere un significado de actividad motriz que persigue una búsqueda de la distracción, el placer y cuyas normas y reglamentos van implícitas en la propia actividad y en su contexto. El combate tiene una aceptación en la que se concibe como el modo de superar ciertas dificultades a través de la lucha con uno mismo. Es decir: combate supremo es el modo de superarse a sí mismo a través de la actividad del combate de forma placentera, lúdica y sin más objeto que la propia decisión personal de superación. La lucha, el boxeo, la esgrima, el kendo, el karate, el judo, el taekwondo...etc. Son conceptos, ideas y formas diferentes de entender e interpretar la profunda búsqueda que cada uno tiene consigo mismo. Mediante enfrentamientos físicamente duros se depuran aspectos muy profundos de la identidad del practicante. Arte marcial y deporte se hermanan en la actividad del combate. Es el momento del enfrentamiento, duro pero bello, dramático pero noble, definitivo pero auténtico y único. De esta manera, a pesar de las apariencias, a pesar del castigo físico, que es asumido entre ambos contendientes, el combate supremo armoniza el arte y el deporte. Así, el deporte adquiere verdadero sentido en su propio significado. Así, el combate se desliga de esos tópicos que le confieren un rango eminentemente destructor.”

Hasta ahora no empieza a cobrar sentido este trabajo. Ya hemos conseguido enmarcar arte marcial dentro del contexto deportivo y por tanto, podemos aprovechar las actividades deportivas (judo, karate, taekwondo,...etc.) como agentes transmisores de valores sociales.

En definitiva, podemos concluir este apartado diciendo que la filosofía que engloba y caracteriza a las artes marciales transmite una serie de valores

sociales que pueden ser muy fructíferos en la sociedad actual. Que la relación entre arte marcial y deporte se hace patente en el momento del combate (como superación personal, combate lúdico...) y que dicha filosofía se podría resumir con lo que se conoce como DOJO KUN o principios rectores del karate, (en mi gimnasio, los nombramos y repetimos con el profesor antes de cualquier clase de karate). Dichos principios son: formación de la personalidad, rectitud, esfuerzo y constancia, respeto a los demás y reprimir la violencia.

### **3. APLICACIÓN DE LOS VALORES SOCIALES DE LAS ARTES MARCIALES EN LOS DISTINTOS CONTEXTOS.**

Hasta este momento, este trabajo ha tenido un gran peso teórico, alejándose de su principal objetivo práctico: la aplicación en los distintos grupos de las conclusiones obtenidas. No obstante, creo necesario tal peso teórico con el propósito de que sirva como base conceptual y de conocimiento general de las artes marciales antes de empezar a utilizarlas como transmisoras de valores sociales.

Antes de comenzar, voy a nombrar de forma general los distintos contextos en los que se mueven los niños de hoy día.

Principalmente, y a mi modo de ver, son tres grandes contextos: la escuela, la familia y un último al que yo llamaría “otros contextos” que puede ser las amistades, las actividades extraescolares... etc. En cada uno de estos contextos se deben dar los valores sociales por medio de sus miembros, ahora bien, sabemos que en todos los contextos citados existen problemas sociales

que se resolverían si cada uno de sus miembros fuese consciente de que se deben aplicar los valores sociales.

Los problemas en la escuela son muy numerosos. Estamos constantemente informados de las peleas en las aulas, agresiones grabadas con teléfono móvil, depresión del profesorado porque no pueden manejar a los chavales, fracaso escolar, drogas a las puertas de los institutos, falta de disciplina y respeto al profesor... etc. Resumiendo, los problemas en la escuela se centrarían en dos aspectos: los relacionados con la violencia en las aulas y los relacionados con cuestiones pedagógicas como falta de disciplina, fracaso escolar... etc.

En el primer caso, la violencia en las aulas no es sólo agresiones físicas a los compañeros o profesores. Actualmente se viene llamando BULLING que significa violencia entre iguales. Según la fundación ANAR (Ayuda a niños y adolescentes en riesgo) “bulling son situaciones, acciones, conductas en las que uno o más alumnos insultan, difaman, amenazan, chantajean, difunden rumores, pegan, roban, rompen cosas, ignoran o aíslan a otros de manera sistemática o prolongada en el tiempo. Y estos hechos producen en la víctima sentimientos de indefensión, sumisión e inferioridad”. Con las artes marciales, podríamos contrarrestar ese sentimiento de indefensión, pues no se practican para actuar “por cuenta libre” pero sí en caso de vernos agredidos o en peligro. Lo que quiero decir, es que un niño que se vea en una situación así va a estar más seguro de sí mismo si ha practicado artes marciales que si no las ha practicado, y por lo tanto ese sentimiento de indefensión ya no lo tendrá tan acusado. En ningún momento estoy diciendo que el niño tenga que utilizar la violencia, sino que se contrarresta un sentimiento negativo en una situación violenta. Esto va a ayudar a mejorar la autoestima del agredido, cosa que de forma general, en las personas sometidas a estas acciones violentas se suele dar una autoestima baja.

Hasta ahora hemos visto el fenómeno del bulling desde la víctima. Nos falta hacerlo desde el punto de vista de los agresores y de los “espectadores”.

En el caso del agresor, éste se caracteriza por no tener empatía, falta de autocontrol emocional, resuelve los conflictos con la violencia, sus actos violentos los justifica... etc. Además, suelen agredir a los más débiles en grupo, en compañía de sus amigos.

Con la práctica de artes marciales realizamos combates uno contra uno, debes hacer frente a un “reto” distinto al que realizas diariamente. El agresor que actúa con sus amigos debe actuar en solitario, demostrando de verdad si es valiente y sabe actuar sólo. Tal como se citó en el apartado anterior, unos de los valores que las artes marciales llevan intrínsecos son la honradez, la justicia, el valor heroico, la compasión, la cortesía, el honor... todos valores de los que no posee ningún agresor. Es posible también, que haya niños y adolescentes que peguen por deseo de pegar, de autosatisfacerse de ese deseo por tener un instinto violento. ¿Sería posible hacerle ver que si le pega al saco del gimnasio con la misma furia y sin control se quedaría satisfecho? Conozco a gente (antes agresiva) que se decidieron a descargarse emocionalmente con el saco y empezaron a tener menos conflictos porque ese deseo ya no lo tenían, lo habían calmado en el gimnasio.

El niño violento que se apunta a algunas de estas actividades sabe que no puede serlo con los compañeros, pues después de realizar él las técnicas propuestas por el profesor le tocará al compañero realizarlas y puede que el compañero se tome su propia revancha. En una sesión de karate por ejemplo, es de lo más normal que se escapen golpes, y los golpes no entienden de personas violentas o no violentas. En el gimnasio son todos iguales, tienen las mismas posibilidades de dar que de recibir todos sin excepción. En el caso del niño que es violento por naturaleza y éste recibe un golpe sabe que éste ha sido sin querer y que ha sido un fallo de su compañero. En ese momento se puede aumentar la capacidad de empatía del niño violento, sabiendo cómo se siente alguien que es agredido por otro. En casos así, el compañero que ha soltado el golpe sin querer le va a pedir perdón al “agredido”. Si esto se hace sistemático, el niño que es violento cada vez reservará más sus golpes para la



hora de karate, de judo, de taekwondo... y será menos violento en la vida normal. Pero el simple hecho de no controlar una técnica que ha hecho daño al compañero y posteriormente pedirle perdón, se puede transferir al resto de actividades deportivas. En mi caso, he observado cómo en mi pueblo se juega al fútbol sala como si se tratase de la final de la champions, cuando en realidad es una pachanga. En el momento en el que hay alguna entrada o patada a la pierna del contrario se forma una revuelta increíble que afortunadamente acaba en una disputa verbal y no física, y estoy hablando de jóvenes que jugaban contra mayores, y como se suele decir, los mayores son los peores. Pues bien, “da la casualidad” de que si la patada la recibían alumnos del gimnasio en el que practico karate, no se producía esa disputa, tan sólo el afectado le llamaba la atención para que tuviese cuidado la próxima vez, y en el caso de que un alumno de karate fuese el que cometía la falta, inmediatamente pedía perdón, tal y como hace en sus clases de karate. Algo curioso, cuando veo a los niños del gimnasio echando partidillos contra los que no hacen karate y es precisamente que los que “mejor podrían quedar utilizando la violencia” (los que realizan artes marciales) son los menos violentos y agresivos.

Otro ejemplo aplicable al resto de deportes. En cualquier competición de artes marciales existe un reglamento y como consecuencia un árbitro que lo interprete y lo aplique. En el momento en el que protestas una decisión, los árbitros tienen plena autoridad para expulsarte de la competición. Para comenzar, no puedes ni hablar, el que lo puede hacer es tu coach (entrenador) pero que si se pasa en sus protestas amonestan a su propio competidor, por tanto el respeto a las normas y al árbitro son exquisitas. Si este hecho se produjese en más deportes, probablemente los árbitros estarían menos nerviosos al comenzar su trabajo y lo harían mejor aún. En resumen, con la competición en artes marciales respetas las decisiones arbitrales y ni siquiera las comentas, esto lo coges como rutinario y en el momento de practicar otra actividad deportiva ya ni sabes cómo se protestaba.

Finalmente, decir que uno de los valores transmitidos por las artes marciales y que sería más fructífero a la hora de aplicarlo para la prevención de la violencia sería el autocontrol. He citado ya en este trabajo que los practicantes de artes marciales poseen un dominio excelente de su cuerpo y de su mente, cosa necesaria para las personas agresivas que normalmente, al no tener autocontrol, resuelven cualquier situación negativa con un acto violento. Los grandes maestros dicen que “se aprende karate para no tener que utilizarlo”, si esta filosofía somos capaces de transmitirla a alumnos violentos de nuestras aulas y encima que sean capaz de aplicar dicha filosofía, entonces tendremos bastante que agradecer a las artes marciales.

Si pasamos a analizar la conducta que se produce en el tercer grupo implicado en las revueltas (“los espectadores”), observamos que la mayoría no dice nada y “pasa” del tema por temor a que le acusen de chivato, que futuras represalias caigan contra él... etc. Esto se podría superar si la personalidad del espectador fuese lo suficientemente responsable para actuar y remediar lo que está viendo. Hemos citado que algunos valores implicados en las artes marciales son el ser justos y honrados, además del primer precepto del dojo kun “formación de la personalidad”, por tanto, tenemos la posibilidad mediante las artes marciales de mejorar un poco a las personas, enriqueciendo su personalidad con valores muy positivos que harían de la gente que se implicara un poco más en los problemas ajenos (una pelea) intentando resolverla mediante el diálogo o poniendo en conocimiento del profesorado lo que está pasando con los alumnos.

Dejamos de lado la problemática violenta de las aulas y pasamos a analizar la vertiente más relacionada con la actitud de los alumnos.

A menudo, estamos viendo en la enseñanza obligatoria problemas de actitud en los alumnos. Dichos problemas, de forma general, podría decirse que son la falta de esfuerzo y sacrificio, indisciplina, desgano... o simplemente, que un niño por muy dispuesto que esté no tiene la tranquilidad suficiente para concentrarse y centrarse en la tarea a realizar. Con las artes

marciales, llegará el momento en el que tengas a un adversario en contra, el cual, no te hará daño pero el objetivo es que te domine física y psicológicamente. Para evitar esto necesitas estar concentrado, poner tus cinco sentidos en la tarea. Si esto lo tomas como algo rutinario, llegará el momento en el que sólo pienses en lo que tengas que hacer, sin más pájaros en la cabeza. En el caso de la escuela, realizar los deberes tranquilo, concentrado y sin pensar más que en el folio que tengo delante, esto significa que tu eficiencia en la realización de la tarea ha aumentado considerablemente y ¿por qué no decir que la práctica de un arte marcial me ha ayudado a conseguir tal estado de concentración?

Es ya sabido que un arte marcial antes de ser deporte es una disciplina con relativa antigüedad. Esta definición deja al descubierto uno de los valores más importantes que se transmiten: la disciplina. El respeto a las normas del gimnasio, al profesor y a los compañeros es obligatorio si se quiere aprender un arte marcial. Si transferimos esto al sistema educativo, tendríamos que decir que para poder realizar una clase de educación física es necesario un respeto escrupuloso hacia el entorno en el que nos encontrásemos. Los adolescentes de hoy día, comparan a la escuela con la cárcel, por el simple hecho de que se les obliga a ir a ella. Esto supone una falta de agradecimiento enorme. No son conscientes de la formación que se les está intentando dar y, por supuesto, no agradecen a los profesores la implicación que muchos de ellos realizan porque un alumno salga adelante. Esto no ocurría así con los alumnos de los maestros japoneses, los cuales iban hasta a visitar la tumba de sus maestros varios años después de su muerte. Los jóvenes de nuestra sociedad nos estamos caracterizando cada vez más por ser desagradecidos con nuestros profesores, creemos que ellos están ahí solamente para cobrar su sueldo de funcionario y para aprobarnos algún día, pero detrás de esto podría haber mucho más, quizás una relación más intensa (sin que dejara de ser profesor-alumno), además favoreceríamos la motivación de dichos alumnos. Conozco muchos casos en los que los profesores de artes marciales son una

autoridad en el gimnasio, pero tras realizar el saludo final de la clase es un miembro más del grupo, se van a tomar algo, comentan sus impresiones sobre la lección impartida... etc. Pienso que esta filosofía y esta forma de relación profesor-alumno podrían transferirse al sistema educativo. Los profesores que mejor caen a sus alumnos son los que más conversaciones mantienen con ellos de temática distinta a la de clase, son los profesores más accesibles, los que tienen un carisma especial y ese es el caso de la mayoría de profesores de karate. Lo que intento transmitir es que actualmente la indisciplina, la falta de esfuerzo y sacrificio, la falta de vocación... está presente en muchos jóvenes y que con las artes marciales se les puede hacer rectificar y guiarles en el buen camino, primero con las clases en el gimnasio, y después con su aplicación en la vida real. Como llevamos diciendo a lo largo de este trabajo, las artes marciales requieren disciplina, vocación, respeto, interés, sacrificio, esfuerzo, dedicación, etc. y es esto precisamente lo que falta en las aulas de nuestro país en la enseñanza obligatoria, y como consecuencia se produce una desmotivación enorme que acaba en el fracaso escolar, desesperación de profesores por la falta de disciplina de sus alumnos, hay que empujarles para que realicen las tareas (falta de autodisciplina)...etc. Llega el momento en que para un alumno de karate, la clase de este deporte es una clase más, igual que pueden serlo la de lengua, matemáticas, o educación física y por lo tanto la actitud que toma en las clases del instituto es la misma que la que adopta en las clases de karate, y esa es una ventaja que se podría aprovechar.

Pasamos a analizar otro de los contextos en los que se mueven los jóvenes: la familia.

Para seguir con la estructura de este trabajo, vamos a analizar los problemas más comunes en las familias y a partir de ahí, intentar contrarrestarlos mediante una educación en valores que se podría realizar a través de las artes marciales.

Actualmente, los problemas familiares más comunes son los económicos, separación de los padres, falta de comunicación con los hijos, etc.

En cuanto a los problemas económicos, desgraciadamente hoy por hoy no se pueden solucionar mediante un enriquecimiento en valores sociales, de ser así la mayoría de multimillonarios existentes estarían en centros de acogida. Pero son estos problemas económicos los que originan a su vez más problemas en el contexto familiar y por tanto, se agrava la situación.

Con la práctica de artes marciales, no vamos a mejorar la renta de las familias, pero sí podemos transmitir un valor fundamental y que ya comentamos antes: el autocontrol. Muchas familias marginadas viven en un sinvivir de problemas, y por falta de autocontrol del cabeza de familia (generalmente el padre) se producen situaciones violentas: maltratos a la mujer, a los hijos, etc. No estoy diciendo que se solucionen los problemas en las familias gracias a la práctica de artes marciales, pero sabiendo aplicar en este contexto el autocontrol transmitido por éstas se puede ayudar a llevar los problemas mejor y así salir delante de una forma más llevadera.

En cuanto a la separación de los padres, las artes marciales tienen poco que ver y menos aún que solucionar, pero el valor de ser constantes, y de afrontar los problemas sin estar tensos puede ayudar a remediar las diferencias, a veces por tonterías, entre la pareja.

Un tema que no debe dejarse en el olvido en cuanto a problemas en la familia es el de la falta de comunicación entre sus miembros. El hecho de que un hijo practique cualquier deporte (en nuestro caso, un arte marcial) puede ser un tema de conversación más en la mesa y por tanto fomentar más esta carencia familiar. Además si el niño participa en competiciones y los padres lo apoyan incondicionalmente trasladándolo a la competición, animándolo, llevándolo a entrenar, invitando a sus compañeros a casa... el niño será consciente de que sus padres se interesan por él y de que quieren lo mejor. Esto supone en el niño un aumento de la confianza en los padres, con lo cual

el diálogo se verá incrementado y el propio niño hará caso de lo que le aconsejen, fruto de esa confianza.

Y por último, el contexto que falta y que catalogué como “otros contextos” engloba a amistades (amigos, novios/as), actividades... etc.

Desde mi punto de vista el problema más preocupante de hoy día en los jóvenes dentro de este contexto es el de las conductas perjudiciales para él mismo y para sus semejantes. A menudo, entre pandillas, en noches de fiestas se produce un mix de drogas, alcohol y, finalmente, peleas (conductas violentas). Este último apartado, las conductas violentas, no voy a analizarlo, pues ya lo hice en el contexto escolar. Por tanto, pasaré directamente al problema con las drogas entre los más jóvenes.

Todos conocemos ya los efectos perjudiciales de las drogas, y paradójicamente, mientras más información se tiene sobre ese perjuicio más jóvenes se deciden a consumirlas. Cuando hablo de drogas lo hago incluyendo además al tabaco y al alcohol.

Desde mi punto de vista, veo incomprensible el que haya gente que a pesar de saber que algo le hace daño en su organismo consume sustancias para que esto se produzca, y lo que me parece más patético todavía, el que paguen cantidades muy elevadas de dinero por algo que les está matando.

Todo deportista en general, y todo practicante de artes marciales en particular saben el tiempo que tiene que dedicar a dominar su cuerpo mediante la realización de distintas técnicas para cada deporte. Ese dominio requiere de un sacrificio enorme a nivel físico sobre todo, de muchísimo tiempo de dedicación, y una vez conseguido es de comprender que no quiera perderlo. En definitiva, el deportista aprende a valorar su cuerpo y a saber lo que es mejor para él, pues si tanto esfuerzo le ha costado dominar una tarea no va a echar todo por tierra consumiendo sustancias que hagan que pierda todo lo obtenido.

Las personas con este tipo de problema frecuentemente han sido impulsados por sus “buenas compañías” a consumir drogas, o no han tenido ningún escrúpulo en animar a sus amigos a que lo hiciesen...

Estas situaciones se podrían reducir si la personalidad de los jóvenes fuese lo suficientemente fuerte como para saber rechazar algo que en su entorno seguramente esté de moda, es el momento de recordar el primer precepto del dojo kun: formación de la personalidad. De igual manera, todo practicante de artes marciales aprende a dominar su cuerpo y su mente, sabiendo cuidarse a sí mismo y a sus semejantes y rechazando cualquier tipo de sustancias perjudiciales para él y para sus amigos.

En definitiva, lo que pretendo transmitir es que los consumidores de drogas de hoy en día empiezan a hacerlo por falta de autoridad, de autoestima, de no saber decir que NO, y creo que eso, en parte, es porque no tienen la personalidad suficiente para hacerlo. Y a demás, por otro lado, no saben valorar su propio cuerpo, no son conscientes de lo duro que es formarlo en una disciplina, si de verdad fuesen conscientes no les apetecería tanto desaprovechar tantos años de esfuerzo por hacer algo que en su entorno está de moda. Por tanto, una mayor personalidad del individuo unida a una mejor valoración de su propio cuerpo y el de sus semejantes puede evitar que muchos jóvenes indecisos se inicien en este mundo.

Una mención especial dentro de este apartado merece el estudio del karate y la mujer.

La Federación Madrileña de Karate en colaboración con la Comunidad de Madrid editó el pasado mes de Marzo con motivo del XXV Trofeo Internacional Villa de Madrid un libro titulado “Viviendo el karate en la Comunidad de Madrid” en la que se resaltan todos los beneficios que el karate aporta a sus practicantes, todo en un esfuerzo muy conseguido por promocionar un deporte minoritario y a la vez con un mal concepto de él por

parte de la población. En uno de los apartados de ese libro titulado “También en el karate, la mujer en alza” se comenta lo siguiente acerca de la práctica femenina:

*“El karate en la comunidad de Madrid es uno de los deportes en los que encontramos un verdadero equilibrio en el número de practicantes de ambos sexos. Desde su implantación en nuestra Comunidad a principios de los años sesenta, este deporte ha sabido captar el interés de las mujeres, gracias a sus múltiples valores.*

*En principio, hemos de decir que no hay ningún elemento específico en la práctica del karate que discrimine a las mujeres. Ni en el karate deportivo, ni como arte marcial existen reglas internas o factores exógenos que, históricamente o en la actualidad, hayan hecho de la mujer una excepción.*

*Mientras que otras prácticas deportivas han incorporado paulatinamente a la mujer a sus esquemas de competición y aún hoy, no lo han logrado plenamente, el karate ha sabido integrar a hombres y mujeres de manera igualitaria en los tatamis, cada uno en su categoría, desde el primer momento.*

*Al día de hoy, presenciar una competición a cualquier nivel, un entrenamiento o unas sencillas clases en un gimnasio, significa con toda seguridad ver representados a ambos sexos por igual.*

*En su faceta de arte marcial o como técnica de defensa personal, el karate ha tenido un poderoso atractivo para las mujeres como elemento de seguridad. En circunstancias en las que es necesario defenderse de una manera eficaz ante cualquier agresión, y lamentablemente vivimos a diario experiencias de violencia contra las mujeres, el karate brinda un plus de tranquilidad para que en muchas practicantes suponga la razón principal para su práctica”.*



Con estas afirmaciones vemos que el karate es también portador de valores anti-machistas, pues como hemos visto, el número de practicantes es igual en los gimnasios en relación a ambos sexos. Si este deporte tuviese algunas connotaciones machistas el número de practicantes femeninas no se encontraría prácticamente a la par en el número de licencias masculinas.

#### **4. EJEMPLOS DE SESIONES DE KARATE BASADAS EN EL MODELO DE HELLISON.**

A continuación, voy a tratar de ejemplificar unas sesiones de karate basadas en el modelo de Hellison. Pero es necesario explicar brevemente en qué consiste este modelo.

Este autor estadounidense cree que a través del deporte podemos obtener no sólo beneficios físicos, sino también beneficios psicológicos y sociales, y no se queda en esa simple afirmación, sino que propone un programa en el que se ejerciten una serie de valores, comportamientos y actitudes que de verdad propicien ese desarrollo. Según Amparo Escartí en su libro (El Modelo de Responsabilidad Personal y Social Aplicada al Deporte) el deporte en sí puede o no ser educativo y transmitirá por tanto valores aptos o no a la sociedad. Pero de lo que está totalmente segura es que los programas deportivos sí que son educativos. En este caso, el modelo que pretendemos seguir es el de Hellison, el cual llama a su modelo Programa de Responsabilidad Personal y Social (PRPS).

Este modelo intenta actuar allí donde existen adolescentes en riesgo (tienen conductas irresponsables, bajo autocontrol y respeto a compañeros, desinterés por el futuro... etc.) Pero también es interesante aplicarlo como medio de prevención en alumnos de primaria, y en este caso concreto de este

trabajo, podemos tener alumnos de todas las edades en las clases de artes marciales.

El modelo está estructurado en 5 niveles, en cada uno de los cuales se pretende que los alumnos consigan unos comportamientos, actitudes y valores de responsabilidad personal y social, y que sin la consecución de dichos objetivos no podrán pasar al siguiente nivel. En concreto, el nivel 1 se denomina “respeto por los derechos y sentimientos de los demás” y trata de resaltar los valores de autocontrol y resolución de conflictos. El objetivo es crear en el aula un clima adecuado para que todos podamos trabajar sin miedo a equivocarnos bajo amenazas o burlas. El nivel 2 se llama “participación y esfuerzo” en el que el alumno tiene que percatarse de que para conseguir algo será necesario esforzarse y sacrificarse. En este nivel la motivación juega un papel fundamental, pero debemos tratar de que sea una motivación intrínseca, que el niño busque superarse a sí mismo y no superar a los demás. El nivel 3 “autogestión” trata de hacer trabajar a los chicos sin la supervisión directa del profesor, es por ello que se empezarán a desarrollar valores como la responsabilidad, a ser independientes... etc. El alumno buscará su meta trabajando de forma autónoma, esa meta será una consecución deportiva, pero el profesor insistirá para que también se trate de una meta de comportamiento, por ejemplo ser más puntual a la hora de llegar a clase. El nivel 4 se titula “ayuda” en donde el alumno una vez que domina la tarea y comportamientos que hemos ido indicando, pasa a ayudar a los compañeros con más problemas de cara a la consecución del objetivo que se implantaron. En este nivel tratamos de que los alumnos superen comportamientos egocéntricos a la vez que desarrollan capacidad de liderazgo. En este nivel desarrollaremos el compromiso moral de los chicos, entendiendo como moralidad la capacidad para considerar el bienestar de otras personas, eso lleva intrínseco la capacidad de empatía del alumno. Y por último el nivel 5 “fuera del gimnasio” en la que buscamos una transferencia de los valores conseguidos en los niveles inferiores desde el gimnasio al resto de contextos en los que se

muevan nuestros alumnos como por ejemplo en las otras clases del instituto o la escuela, en casa con la familia, o con los amigos...

Estos niveles se irán desarrollando con el tiempo, paulatinamente. Este modelo no es la receta definitiva en la que conseguiríamos que nuestros alumnos se comportasen mejor dentro y fuera del gimnasio. Para ir consiguiéndolo, este modelo se debe aplicar siguiendo una estructura, siempre igual en todas las sesiones. Dicha estructura empezaría con lo que se le llama “toma de conciencia”. En ella se reúne a todos los alumnos al principio de la clase y se les explica qué es lo que se va a realizar en la sesión. También les diremos cuáles son los objetivos para ese día y nos aseguraremos de que todos los alumnos lo han comprendido correctamente. Seguidamente pasamos a la sesión propiamente dicha en la cual los alumnos tienen la oportunidad de alcanzar el objetivo que le hemos marcado al comienzo. A continuación, “encuentro de grupo”. Reunimos a los chavales para intercambiar opiniones acerca de la sesión. Diremos lo que nos ha gustado y lo que no, cómo podríamos mejorar ciertos aspectos de la sesión, cómo nos hemos sentido con los compañeros... en definitiva, damos “parte de nuestro poder” a los chicos para que modifiquen algo de la clase para el día siguiente pero sin olvidar quién es el profesor. Así, si los chavales ven que tienen cierto poder para elegir algunos ejercicios (por ejemplo) aumentarán su motivación hacia la práctica, en este caso, del karate. Y finalmente, la “autoevaluación” en la que los alumnos con diarios o simplemente levantando el dedo pulgar hacia arriba o bajándolo hacia abajo evaluarán si han conseguido el objetivo del día, si el comportamiento de sus compañeros ha sido el adecuado y si la labor del profesor ha sido la correcta. En concreto, en el caso de las sesiones de karate, personalmente no mandaría a realizar diarios y sobre todo si estas clases fuesen en actividades extraescolares, pues los alumnos tienen un concepto de ellas de “ir a pasar el rato” al principio, y si el profesor les impone unos “deberes” puede que eso eche para atrás a ciertos chavales. Como última parte de la estructura del PRPS decir que sería adecuado que el profesor

llevar un diario anotando si los objetivos del día los cumplieron sus alumnos, si ha tenido problemas a la hora de captar su atención, qué formas pedagógicas han resultado efectivas y cuáles no...etc.

Una vez visto de forma general el modelo de Hellison, vamos a aplicarlo a las sesiones de karate.

Las 2 primeras sesiones irán destinadas a dar a conocer a los alumnos cómo van a ser las mismas. Será necesario explicarles cómo es el PRPS y qué objetivos se irán consiguiendo. También es muy importante dejar claro que si hay alguien que no esté dispuesto a alcanzar esos objetivos de responsabilidad personal y social podrá abandonar la actividad en cualquier momento, incluso al principio. A los alumnos les indicaré que para pasar de cinturón blanco al amarillo será necesario reunir 30 fichas que les proporcionaré al final de cada clase si es que han alcanzado el objetivo para ese día. De esta forma aumentaré desde el principio su motivación y a las 30 sesiones el alumno conseguirá su nuevo cinturón. Es esencial que sea a las 30 sesiones y no en más, pues la credibilidad que tengan en mí puede irse deteriorando si no cumplo lo prometido.

También nos pondremos un objetivo a medio-largo plazo: realizar una exhibición con las técnicas aprendidas. Esta exhibición puede estar lista a las 40-45 sesiones, con lo que los alumnos seguirán estando motivados por hacer karate después de conseguir su cinturón amarillo. Además, la citada exhibición será de movimientos individuales (katas) y de técnicas de defensa personal. Con éstas últimas podemos establecer situaciones en las que sea evidente de que se rechaza la violencia y sólo se utiliza el arte marcial como autodefensa en el caso de vernos agredidos o intimidados. Por ejemplo: van dos niñas andando tranquilas y dos compañeros suyos hacen de “macarras”, los cuales van a ir a quitarles el bolso. A partir de ahí las niñas se defienden y salen los macarras huyendo. Otro ejemplo es: va una pandilla de amigos y ven a un niño sólo en la calle y el cabecilla del grupo propone burlarse y

reírse de él. El resto de amigos le aconsejan que no se meta en líos y que no cuente con ellos para hacer eso. El cabecilla decide actuar por sí solo y se va a por el niño, que sabe realizar artes marciales, y como consecuencia tiene que huir, provocando las risas de sus propios compañeros... Son situaciones muy diversas que se pueden demostrar en una exhibición. Por experiencia personal sé que la mayoría de los niños elegirán ser buenos para salir ganando y llevarse la mayoría de los aplausos de la gente que vea la exhibición. Los niños que deseen ser los buenos serán aquellos que hayan conseguido los objetivos de los 5 niveles, y por tanto, los que tengan más fichas acumuladas.

Una vez aclarado el tema de las fichas, la exhibición, etc. la segunda sesión será para realizar unos murales en los que se pondrán (de forma que se vea muy claramente) los objetivos de los 5 niveles del PRPS y otro mural con los principios rectores del karate (Dojo Kun) que mencioné en apartados anteriores. Así los niños se irán familiarizando aún más con los objetivos a conseguir.

A partir de la 3ª sesión, ya empezaremos con las clases prácticas normales. No hay que olvidar que siempre estableceremos la misma estructura en cuanto al desarrollo de la clase, estructura explicada anteriormente. Todos los días y en todas las clases de artes marciales se empieza con un saludo inicial, en ese saludo se repetirán de forma alta y clara los principios rectores del karate (Dojo Kun). Después de insistir que se debe respetar a todo (a uno mismo, a los compañeros, al profesor, al material...) realizaremos juegos en los que se tenga que ver si de verdad existe ese respeto. Después de enseñarles los movimientos de karate más esenciales jugaremos al juego de los aros y al “pollito inglés”. Se trata de que en ambos juegos no exista disputa por nada. En el primero porque hayan llegado dos alumnos a la vez a un mismo aro (se producirán empujones, voces... etc. con tal de conseguir ser el dueño del aro). Y en el segundo juego, se trata de que nadie discuta las decisiones del profesor al haber visto éste a la gente moverse después de la voz. En ambos juegos, tanto dentro del aro como en el momento en el que nos

tenemos que quedar quietos al decir el profesor “pollito inglés” tendremos que estar quietos en una posición de karate, posición que habrán aprendido anteriormente. Para evitar estos posibles conflictos, en el momento en el que haya un alumno que diga que él ha perdido y lo reconozca, el profesor debe reconocer su sinceridad y honradez, premiándole con una nueva oportunidad para jugar. Para finalizar, encuentro de grupo y autoevaluación.

Con este tipo de sesiones estaremos hasta que los alumnos hayan alcanzado los objetivos del nivel 1. El número de sesiones destinadas a esto serán aproximadamente entre las 15 primeras sesiones. Será entonces cuando pasemos al nivel 2, “participación y esfuerzo” en el que los juegos (yo he puesto dos juegos como ejemplo, pero hay muchísimos) ya no estarán tan presentes y se pasará a realizar más técnicas de karate para seguir avanzando a nivel de responsabilidad personal y social y a nivel técnico. En las sesiones a partir de ahora trabajaremos todos juntos realizando todos a la vez los mismos movimientos. En cada serie de movimientos, habrá un niño delante del grupo, el cual se tendrá que esforzar para que las cosas las haga bien. Si ese niño está ahí es porque ha conseguido los objetivos planteados hasta el nivel 2. Ese niño será un ejemplo de esfuerzo y de participación, justo los objetivos que se plantean en este nivel. Hasta que todos los alumnos no hayan pasado por esta función dentro de la clase no pasaremos hasta el nivel 3.

Aproximadamente podremos llevar unas 25 sesiones cuando hayamos pasado al nivel 3, “autogestión”. A estas alturas, ya habremos aprendido uno o dos katas (sucesión de técnicas con un orden y un ritmo) se trata ahora de que el alumno por sí solo repase dichos katas y los mejore técnicamente. Al trabajar el alumno de forma autónoma, estará desarrollando más su responsabilidad, y se pondrá un objetivo: terminar de aprenderse los katas o mejorarlos. Los katas se van mejorando cuando el paso de unos movimientos a otros se realizan rápidamente sin desvirtuar la técnica. Para este nivel 3 no serán necesarias muchas sesiones, con dos bastará, pues los alumnos vienen

de haber practicado los katas con el resto del grupo también durante el nivel 2, lo que pasa es que se tenían que “esforzar” más por aprenderlos.

Pasamos ya al nivel 4. Estamos cerca de las 30 sesiones y el profesor debe cumplir lo prometido, pero antes de otorgar el preciado cinturón amarillo el profesor pedirá al alumno que realice el kata que más le guste de los que lleva aprendidos. Es una pequeña prueba para obtener la recompensa y que a pesar de ser una “prueba sorpresa” puesto que el profe nunca dijo que habría que pasar una prueba, ningún alumno tendrá problemas para pasar de cinturón. En este nivel empezaremos a trabajar en grupos para preparar la exhibición. Dentro de esos grupos habrá “buenos y malos” y se practicarán técnicas de defensa personal. En este nivel se pretende fomentar el valor del liderazgo de los alumnos, cada día uno será el que dé la señal para empezar a realizar los ejercicios de defensa personal. Además, si alguien tiene problemas porque no recuerda algún movimiento el “jefe del grupo durante ese día” será el que le recuerde qué movimientos eran o en caso de no acordarse él también, irá a preguntárselo al profesor.

Ya estamos a punto de acabar y la exhibición está cada vez más cerca. Además, estamos en el nivel 4 y el paso al nivel 5 ya no va a depender del profesor, va a depender de los alumnos, que transmitan esos valores aprendidos en las sesiones al resto de su vida cotidiana. En este caso, yo como profesor, sólo puedo tener charlas con mis alumnos-amigos (después de 40 sesiones aproximadamente) e indicarles que intenten ser en su vida normal como lo han conseguido ser en las sesiones de karate.

Finalmente, decir que los valores que tiene intrínsecos la práctica del karate unido a esta estructura a la hora de dar las sesiones (PRPS) parece ser, a priori, una fórmula interesantísima para transmitir los valores de responsabilidad personal y social. Como dije al principio de este apartado, el deporte en sí puede o no ser educativo, los que sí que son realmente educativos son los programas deportivos. Si unimos a un deporte muy rico

(portador de valores sociales) un programa de responsabilidad personal y social (Modelo de Hellison) podremos haber dado con una buena combinación de cara a nuestro objetivo como educadores.

## **5. ENCUESTA Y RESULTADOS.**

Para tratar de terminar de forma empírica este trabajo, he realizado una encuesta a los padres de los niños que practican karate en mi localidad y alrededores. Mi intención es que este trabajo no se quede en una mera descripción teórica de los valores sociales que aportan las artes marciales, sino que vaya más allá comprobando si de verdad se producen esas mejoras en cuanto a los valores citados.

La encuesta en sí es la siguiente:

### **“ENCUESTA A LOS PADRES DE LOS NIÑOS PRACTICANTES DE KARATE**

La encuesta a realizar está orientada a saber si hay relación entre practicar artes marciales y tener desarrollados una serie de valores sociales que se supone que se pueden adquirir a través de la práctica de éstas. Se trata de un trabajo para la asignatura “Deporte y valores” del Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, facultad en la que curso 3º de carrera.

En ningún momento tiene usted que poner nombre alguno. Esta encuesta es ***totalmente anónima***. Le agradecería que fuese ***sincero/a al contestar las preguntas*** y poner lo que es y no lo que le gustaría que fuese o lo que socialmente se ve bien que se ponga. Comentar y decidir las posibles respuestas acerca de su hijo con su pareja ayudará a que la encuesta sea más reflexionada y, por tanto, más fiable. Sólo con poner un círculo en la respuesta correspondiente bastará. En las preguntas abiertas sea concreto en su respuesta poniendo lo esencial. Muchas gracias de antemano. Si tiene curiosidad por ver cuál es el resultado de la encuesta indíquemelo a la dirección: [loloraseroaki@hotmail.com](mailto:loloraseroaki@hotmail.com) y sin ningún problema se lo enviaré por correo electrónico.

#### ***Entregar al profesor de karate de vuestro hijo.***

- Como padre/madre ¿consideran que la práctica del karate ha cambiado o puede cambiar a su hijo como persona? SÍ / NO



- En caso afirmativo: ¿En que sentido se ha producido ese cambio? (por ejemplo: en cuanto a agresividad, responsabilidad, comportamiento...)

---

---

---

---

---

---

---

---

- En caso negativo: ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Motivo por el que su hijo practica karate: PROPIA INICIATIVA / PROPUESTA PADRES / POR LOS AMIGOS
- ¿Tiene constancia de que su hijo ha utilizado el karate de forma violenta fuera del gimnasio para agredir a alguien siendo él el que buscaba el conflicto? SÍ / NO
- ¿Es a menudo el karate un tema de conversación en casa? SÍ / NO

En cuanto a la primera pregunta “Como padre/madre ¿consideran que la práctica del karate ha cambiado o puede cambiar a su hijo como persona?” trato de que los padres me respondan de forma general a lo esencial de este trabajo: si a través del karate sus hijos pueden cambiar adquiriendo una serie de valores sociales. La respuesta fue casi unánime, de 25 padres encuestados, 20 respondieron que sí, y 5 padres no creían que su hijo hubiera cambiado ni que fuera a cambiar. Esta respuesta supone que el 80% de los padres encuestados creen y saben que las artes marciales tienen un componente de valores sociales que se les están transmitiendo a sus hijos, y además para justificar esa respuesta, les hice responder en caso afirmativo. Algunas respuestas de los padres me parecieron bastante interesantes: la gran mayoría afirma que sus hijos han

mejorado en madurez y responsabilidad (por ejemplo en cuanto a los horarios), en cuanto a comportamiento,...etc. Algunas de las respuestas fueron las siguientes: “La práctica del karate ha cambiado a mi hijo en lo que se refiere a responsabilidad, ya que ha aprendido a ser más responsable de sus actos. También sabe que la agresividad no lleva a nada porque así se lo hacen saber practicando este deporte. En conclusión, creo que el karate puede cambiar a un niño en aspectos positivos.” “Ha cambiado en que se ha hecho más responsable, se integra más en los grupos, se ha independizado en hacer viajes sin la compañía de los padres o hermanos. Cuando compiten, se respetan todos como compañeros, no hay envidia si gana uno u otro aunque a todos les gustaría ganar.” En un caso aparte, la respuesta de unos padres me ha sorprendido, ellos creen que el karate ha cambiado a su hija “dándole más confianza con sus amigos a la vez que en el entorno familiar esa confianza se ha vuelto un poco agresiva.” Éste puede ser un caso en el que la niña al ver que está mejorando en la práctica de este deporte toma más confianza con sus amigos, es decir, es posible que como sabe artes marciales esté más segura en su entorno habitual. A la vez, los padres creen que esa confianza en casa se ha vuelto agresiva. Probablemente, la niña haya realizado algún movimiento brusco o algún golpe contra algún hermano o padre si éste le ha regañado... etc. En este caso habría que insistirle en que esa agresividad no debe utilizarla fuera del gimnasio. De todas formas, aunque se haya notado cierta “confianza agresiva” en esta chica, los padres en su respuesta creen que el cambio a través de la práctica de este deporte ha sido para mejor, resaltando que la niña ha ganado confianza frente a los demás.

En cuanto a los padres que no creen que el karate haya cambiado o pueda cambiar a su hijo (el 20% de los encuestados) han tenido unas respuestas bastantes simples, algunos ejemplos son: No consideran que la práctica del karate pueda cambiar a su hijo: “porque mi hija sigue siendo igual que antes, no usa este deporte para defenderse” o “porque es el mismo de siempre”. Ante este tipo de padres debería ir destinado este trabajo, es posible que no conozcan los beneficios íntegros que las artes marciales aportan o pueden, algún día, aportar y

por supuesto, en sus hijos no han visto ese cambio porque no se ha producido o también puede ser que no lo hayan sabido ver.

Pasamos a analizar la pregunta “Motivo por el que su hijo practica karate”. Con esta cuestión me interesaba ver la motivación de los niños acerca de esta práctica, si la mayoría de las respuestas fuese “propia iniciativa” sería que los niños tienen una motivación bastante considerable para aprender este deporte. Si la respuesta fuese “por los amigos” sería señal de que este deporte se estaría implantando en el entorno del niño y se habría dejado guiar por la moda. Y finalmente, si la respuesta fuese “propuesta padres” se podría deducir que los padres saben los beneficios que aporta este deporte y por ello se lo proponen a sus hijos para que lo practiquen, ello sería lo ideal, y conseguir que la mayoría de los padres se informaran acerca de estos beneficios sería un reto bonito para conseguir.

En el caso de esta pregunta, los resultados fueron: 16 respuestas “por propia iniciativa” con lo que se ve que en un principio los niños tienen una motivación intrínseca hacia este deporte, 1 respuesta “por los amigos” con lo que se demuestra que este deporte no está de moda en la zona y los amigos no lo aconsejan, 6 respuestas “propuesta padres” lo cual me hace pensar que ya va habiendo padres que van sabiendo los beneficios y valores que aporta este deporte y 2 respuestas en blanco (supongo que por equivocación). Por tanto, tenemos que el 64% de los niños que practican karate en la zona lo hacen por propia iniciativa, el 24% de los niños realizan la actividad porque se lo propusieron los padres, y el 4% lo practican porque les animaron los amigos. Con este resultado de lo que podemos estar seguros es de que la gran mayoría de los niños que realiza karate están encantados con practicarlos y van sin que nadie les obligue, solamente por gusto.

En la siguiente pregunta “¿tiene constancia de que su hijo ha utilizado el karate de forma violenta fuera del gimnasio para agredir a alguien siendo él el que buscaba el conflicto?” la respuesta es contundente: el 100% de los niños cuyos padres han sido encuestados no se han visto envueltos en ninguna revuelta

que les tuviera a ellos como protagonistas. Con este resultado podemos recalcar con una seguridad absoluta que este deporte no es una práctica agresiva, ni tampoco que fomente la violencia.

La última cuestión “¿es a menudo el karate un tema de conversación en casa?” la he realizado con intención. Por un lado me interesa saber si el niño llega a casa conforme con lo realizado, si cuenta a sus padres sus experiencias, etc. Si es así, las conversaciones acerca de las clases de karate estarán aseguradas. Por otro lado, también me gustaría saber si los padres se interesan por lo que realizan sus hijos. Si la respuesta a esta pregunta es un “sí” tanto el interés de los padres por esta actividad como las impresiones, satisfacciones del niño se hablarán en casa y esto será un síntoma de buenas relaciones entre padres e hijos, o por lo menos, así puedo saber que el karate da de que hablar en casa, fomentando la comunicación. En este caso, de 25 encuestas 21 contestan que el karate es a menudo un tema de conversación en casa frente a 4 padres que no hablan con sus hijos acerca de este deporte. Nuevamente, un 84% frente a un 16%. Por tanto, la mayoría de los padres están interesados en cómo se sienten sus hijos en esta actividad, una buena prueba es que se lo preguntan y mantienen conversaciones sobre ello.

Para concluir con este apartado relacionado con la encuesta, decir que hay una coincidencia bastante llamativa. Todos los niños que practican karate por propia iniciativa mantienen conversaciones sobre el karate con sus padres en casa y éstos creen que este deporte les puede cambiar o les está cambiando en cuanto a la obtención de unos determinados valores sociales.

## **6. CONCLUSIÓN.**

Hoy en día, no se tiene un conocimiento acertado de lo que son las artes marciales. La gente ve en ellas una práctica violenta, con cierto riesgo para realizarla. Esta es la principal razón por la que he realizado este trabajo, con él,

pretendo dar a conocer los numerosos valores sociales que se pueden adquirir a través de la práctica de las artes marciales.

Conocer medianamente las artes marciales, significa también conocer su filosofía. Con este conocimiento sabremos todos los valores sociales que transmiten las artes marciales, valores que derivan de dicha filosofía. En este trabajo es necesario realizar un repaso teórico a las distintas disciplinas para poder después aplicar esos valores sociales a la vida cotidiana. Como nuestra acción educativa se va a centrar principalmente en los niños, he analizado cada uno de los contextos en los que, a mi modo de ver, se mueven éstos y sus problemas sociales más comunes. Estos contextos son la escuela, la familia y otros contextos como amistades o hobbies. En todos estos contextos existen una serie de problemas que se podrían solucionar con una educación en valores a través de la práctica del karate.

En un intento por llevar a cabo tanta descripción teórica acerca de la filosofía de las artes marciales y de la transmisión de valores sociales a través de éstas, el modelo de Hellison proporciona una fórmula pedagógica interesantísima para organizar las sesiones de actividad física en general y de karate en particular. A los valores que ya de por sí aportan las artes marciales, se le une una forma de impartirlos muy eficaz que se ha comprobado ante adolescentes en riesgo.

Y por último, he realizado una encuesta “de andar por casa” a los padres de los niños que practican karate en mi pueblo y alrededores. La intención es que tanta teoría se vea reflejada de alguna manera en la realidad para ver si es cierta o no. Como resultados relevantes de esa encuesta, decir que el 100% de los padres no tienen constancia de que sus hijos hayan protagonizado actos violentos, y también la relación que existe en que los chavales que practican karate por propia iniciativa nunca se han visto envueltos en peleas y sus padres creen que este deporte ha cambiado o puede cambiar a su hijo como persona.

Estamos ante una práctica deportiva muy aprovechable desde un punto de vista educativo sin entrar en los beneficios físicos. La transmisión de unos valores sociales a las generaciones más jóvenes ayudarán a construir una

sociedad mejor, y con el karate podremos aportar ese granito de arena para el beneficio de todos.

## **7. BIBLIOGRAFÍA.**

- Amparo Escartí. *El Modelo de Responsabilidad Personal y Social Aplicada al Deporte.*
- Federación Madrileña de Karate y Comunidad de Madrid. *Viviendo el karate en la Comunidad de Madrid.* Federación Madrileña de karate. Marzo 2007.
- Fundación ANAR y Comunidad de Madrid. *Entre todos. Escuela = espacio libre de violencia.*
- <http://jlgarcia.galeon.com>
- Oliva, A.; Torres, F.; y Navarro, J.: *Combate supremo*
- Santos, J. y Albiac, N.: *Aikido, la armonía universal.* Paidotribo. Colección de artes marciales.
- [www.redmarcial.com](http://www.redmarcial.com)