



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A. CASTILLA LA MANCHA

**DEPARTAMENTO DE AIKIDO
ESCUELA FEDERATIVA REGIONAL**

AIKIDO INFANTIL

MONITOR INSTRUCTOR DE AIKIDO



**ESPECIFICAS DE AIKIDO
TITULACIONES FEDERATIVAS DOCENTES**

ASIGNATURAS LECTIVAS 1998 a 2022

INTRODUCCION.

Kisshomaru Ueshiba relata en su libro el Espíritu del Aikido, que a la hora de introducir el Aikido Infantil en el Hombu Dojo hubo grandes dudas ya que el Aikido además de hacer hincapié en movimientos físicos (cosa que no presentaría ningún problema para los niños), tarde o temprano requiere la comprensión de la filosofía que hay tras él, en este sentido los elementos de tipo deportivo o lúdico que mantendrían el interés de los pequeños, y esto hizo que meditarán seriamente la decisión de llevar este proyecto adelante. La idea fue llevada a la práctica, y su desarrollo los satisfizo.

En este relato se encuentran los orígenes de la enseñanza del Aikido a niños.

Quizá el Aikido no es visto (incluso por los mismos practicantes) como el deporte y en particular como el arte marcial más apropiado para la práctica de los niños, pero hemos de ser capaces de desterrar esta idea. Esto es necesario para aumentar la difusión del Aikido, y por otro lado, porque la práctica de este arte marcial es beneficioso para el desarrollo del niño tanto a nivel físico como de formación personal. Sería deseable que este proceso empezase en la infancia y tuviese continuidad durante toda la vida de las personas mejorando su calidad de vida y un incremento significativo de la salud.

Dentro de este contexto debería haber un esfuerzo por introducir el Aikido a nivel escolar, y por tanto que fuera reconocido a nivel oficial como un medio educativo.

El monitor de Aikido se encuentra –al dar las primeras clases- con el problema de la planificación específica de las clases de Aikido, este estudio es la recopilación de muchos profesores, que en su carrera deportiva han adquirido. Sus experiencias personales, complementada con los estudios de los diferentes licenciados expertos en estas materias “les” y nos “han” guiado por los caminos no fáciles de la docencia, espero que sea una guía para el monitor que empieza a sufrir por elegir ser enseñante.

Pedro Fournier Cansado
Profesor de Aikido

¿POR QUÉ SE DECIDE UN NIÑO A PRACTICAR ARTES MARCIALES (Y EN PARTICULAR AIKIDO)?

Es muy importante conocer la respuesta a esta pregunta para utilizar esta motivación como alimento de la constancia en la práctica de Aikido del niño, y evitar su abandono. Probablemente la causa más importante es porque este arte marcial es realizado por alguna persona que el niño tiene por modelo (padre, amigo, hermano, artista de cine...), otra posibilidad es que sea practicado por alguien del entorno familiar (padre...) y este le incite a practicar este u otro arte marcial.

En la etapa entre la niñez y la juventud muchos estudiantes de artes marciales, fueron atraídos por el mito, la leyenda y la historia de un estilo particular, así como aprender técnicas de lucha, y esto lleva en muchos casos a ir más allá y a leer sobre la historia del país donde se originó el arte marcial.

No se ha de olvidar la componente de defensa ante una agresión que tiene el Aikido (la cual debe ser correctamente canalizada por el profesor), motivo por el cual muchos niños practican artes marciales, dándole seguridad en su vida.

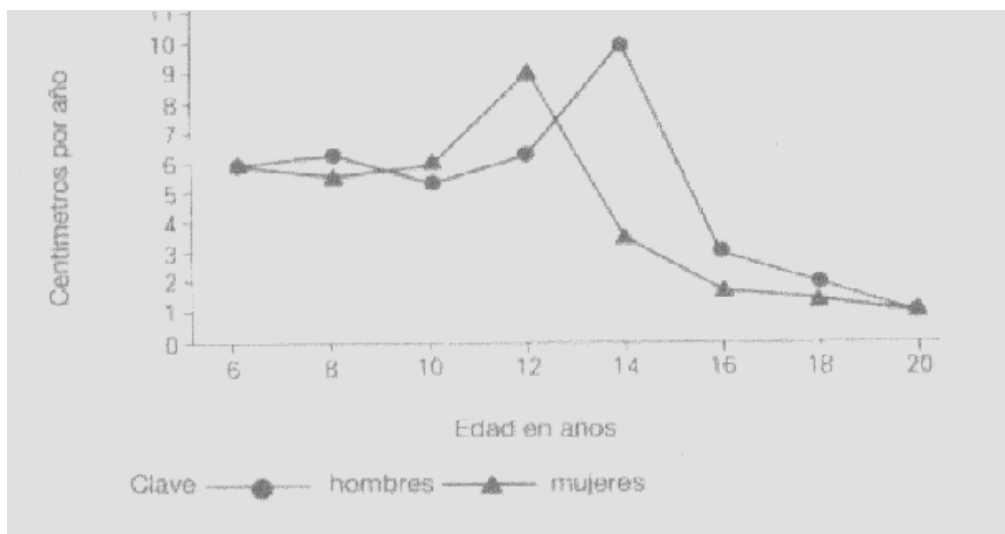
¿QUÉ PUEDE APORTAR LA PRÁCTICA DE AIKIDO AL NIÑO?

- Algunos de los aspectos destacables en Aikido, y que están en perfecta sintonía con los pretendidos en el sistema educativo, se puede resumir en la sensación de evasión, gozo y disfrute que se genera por la actividad física.
- En el contexto escolar es una actividad que se adapta a las características generales y peculiares del alumnado, tanto físicas, cognitivas como socio-afectivas. Permite la integración de aquellos alumnos con necesidades educativas especiales. Fomenta el desarrollo personal y social, mediante el conocimiento de los compañeros, contribuyendo al incremento de la capacidad de socialización y afectividad tanto de las personas que desarrollan la actividad como la posibilidad de extrapolar esa actitud a otros contextos cercanos como es el hogar, los amigos, docentes, etc.
- Una filosofía en la etapa juvenil.
- Un modo de vida (en la etapa juvenil).
- Desarrollo de la confianza en si mismo.
- Desarrollo de la disciplina.
- Desarrollo personal (ir avanzando en la obtención de grados).

CONSIDERACIONES GENERALES QUE HA DE TENER EN CUENTA EL PROFESOR DE AIKIDO.

- En primer lugar se ha de tener presente que la práctica del deporte desde su inicio hasta los 14 años es un proceso educativo para el niño y que toda la planificación que se haga ha de ir dirigida en ese sentido, ayudando a que este proceso sea lo más beneficioso posible para el niño. Se han de establecer las bases para la posible práctica de Aikido, de por vida.
- En relación con el punto anterior se ha de establecer como criterio base: el favorecer la participación activa de los alumnos. El fomento de la creatividad, pasa por promover la búsqueda de soluciones diferentes, ante propuestas iguales o distintas, mediante tareas de elección con un componente lúdico que favorezca la motivación del alumno hacia la resolución en la acción. Las formas jugadas suponen una adecuada plataforma de presentación de las tareas motrices, tanto por la organización como por la transferencia al propio deporte.
- El profesor de Aikido, se enfrenta con un problema fundamental desde el comienzo, las técnicas utilizadas por las artes marciales fueron diseñadas por hombres en situaciones de conflicto. Estas técnicas presuponen que los hombres en situaciones de conflicto. Estas técnicas presuponen que los individuos tienen un determinado nivel de fuerza, velocidad, resistencia y movilidad como base sobre la que pueden aprenderse tales habilidades. Está claro que los jóvenes no tienen estos elementos de preparación física al mismo nivel que los adultos. Además existe un problema todavía más fundamental. ¿Cómo se puede enseñar a un niño técnicas complejas, por no hablar de su aplicación (que exigen un alto nivel de madurez intelectual) cuando se halla tan sólo desarrollando las habilidades de aprendizaje de la utilización de su cuerpo de forma coordinada?. Antes de poder enseñar ninguna técnica compleja, tienen que establecerse los elementos fundamentales de los movimientos corporales básicos. Dicho de otra forma, un niño que no pueda lanzar o atrapar una pelota tendrá dificultades con las técnicas mucho más complejas que intervienen en las acciones de dar puñetazos y de bloquear con sus variaciones.
- Hay otro factor fisiológico muy importante que debemos comprender con claridad. Los estudiantes jóvenes son muy vulnerables al entrenamiento intensivo: los huesos y articulaciones, ligamentos, tendones, y músculos inmaduros pueden dañarse irreparablemente. Estas lesiones pueden persistir para el resto de sus vidas. En consecuencia se ha de ser consciente de sus limitaciones.
- La deficiente función de otros sistemas corporales inmaduros importantes tales como el sistema cardiovascular y el digestivo pueden afectar a los diversos sistemas de energía. Los estudiantes jóvenes tienden a trabajar mejor con ejercicios de bajo nivel; parecen capaces de continuar con ellos indefinidamente. El ejercicio intenso tiene lugar en breves explosiones con periodos de descanso entre ellos; el tiempo de atención y de concentración parece funcionar de un modo parecido.

- Se ha de tener en cuenta que existe un crecimiento casi paralelo de los elementos fisiológicos y psicológicos del niño. Estos elementos intervienen a la par en cualquier movimiento o técnica física (general o específica). En consecuencia, de esto se desprende que tiene que haber un programa cuidadosamente diseñado de aprendizaje de técnicas de Aikido y habilidades relacionadas con este, que corresponda con el nivel de desarrollo del individuo. En la siguiente gráfica se representa el crecimiento esquelético. La influencia de las hormonas produce un rápido aumento en la altura y la masa del cuerpo de las niñas entre los 11 y 13 años, y en los niños entre los 13-15 años de edad; la función cerebral también se ve afectada en los mismos periodos.



* CUIDADOS DE LOS CARTÍLAGOS EN LA TÉCNICAS DE CONTROL

Se ha de hacer comprender al niño (y quizás también a los padres), que en el Aikido la mejora y el refinamiento no se produce de la noche a la mañana. Son necesarios muchos años de dedicación a un estilo particular para alcanzar la excelencia. En muchos deportes y actividades recreativas, los participantes pueden adquirir un dominio suficiente de la actividad con rapidez. Este no es el caso de las artes marciales ya que, por su misma complejidad, se necesita mucho tiempo para alcanzar cualquier nivel de complejidad o de éxito. Quizás sea esta la razón del mayor porcentaje de abandonos que se producen al inicio del proceso de entrenamiento. Si los estudiantes buscan un ritmo rápido de mejora, se desilusionan con rapidez y dejarán de entrenarse. Puede que esto explique también la devoción, dedicación y lealtad de aquellos artistas marciales que han sido capaces de resistir los rigores psicológicos y físicos del entrenamiento a lo largo de varios años para alcanzar su nivel de competencia deseado.

CONTENIDOS TÉCNICO-TÁCTICOS EN AIKIDO.

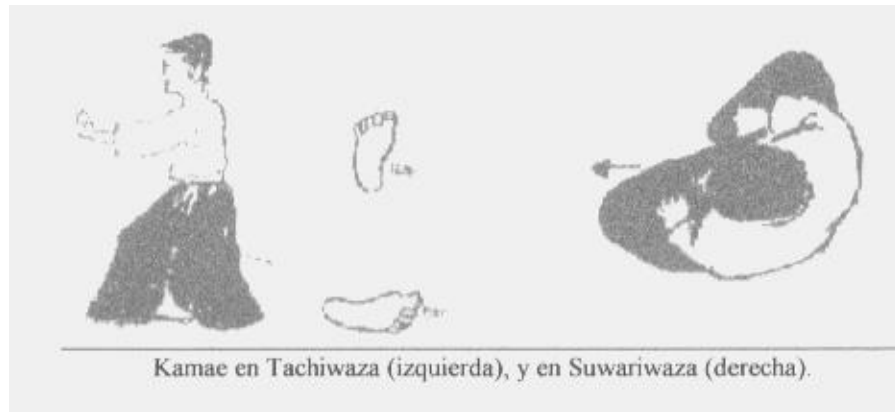
He elegido los siguientes contenidos que están relacionados con una posible inclusión del Aikido infantil como actividad extraescolar.

Los objetivos que se reseñan son pilares de una futura especialización y perfeccionamiento como consecuencia del desarrollo de los mismos. De igual forma, se plantearán de manera conjunta con los contenidos a desarrollar en la etapa de enseñanza abordada.

- Situaciones motrices que destacan en Aikido.
 - Situaciones motrices individuales, que fundamentadas en el conocimiento corporal, desarrollo del equilibrio y la coordinación, como premisas para la buena y depurada ejecución técnica son la base de un correcto ajuste en la respuesta motora. Esta debe poseer, entre otras, la capacidad de adaptación a la necesidad concreta de exposición en cada situación específica de combate.
 - Las situaciones sociomotrices, que dependen del grado de incertidumbre que representa para el deportista su adversario o adversarios y, en algunas ocasiones, el medio donde se desarrolla la acción. La contracomunicación, entre el deportista y el adversario, es un elemento clave que define los elementos tácticos en Aikido, que se emplean para engañar o distraer..., provocando así el derribo o control del otro oponente (objeto final del combate), en convivencia con elementos técnicos. De igual forma podrían plantearse relaciones de colaboración en el caso de plantear situaciones con dos o más participantes con objetivos comunes.
En iniciación se debe diferenciar claramente el rol de Uke y el de Tori, con el objeto de que exista una correcta adecuación tanto técnica como táctica, así como una progresión correcta en el aprendizaje de los contenidos de educación física a desarrollar por parte de los alumnos.

Elementos Técnicos. Situación psicomotriz individual.

- La posición o guardia (kamae). El kamae define actitud postural que debe adoptar el niño ante una situación de lucha. Por tanto, el control y conocimiento corporal deber ser una premisa indispensable y estar definido en una adecuada postura corporal y en una posición spatiotemporal respecto a uno mismo, al adversario y al medio donde se desarrolla.
 - La postura: junto con el tono muscular constituye la denominada unidad ante la realización de movimientos, y su correspondientes encadenamientos, y debe perfilarse de tal forma que las acciones posteriores son ejecutadas con la máxima naturalidad y armonía. Se pretende el correcto tono muscular evitando de esta forma, la hipertonia o laxitud en los músculos que producen el movimiento. El objetivo que se busca es la educación de hábitos higiénico-posturales correctos, mediante el conocimiento y dominio corporal, destacando el control tónico como elemento fundamental del kamae.



○ *La situación y orientación corporal:*

- **Con respecto a sí mismo.** Esta íntimamente relacionada con el Esquema Corporal, puesto que el niño toma conciencia de los diferentes segmentos que configuran su cuerpo. En Aikido además del conocimiento de las partes corporales es importante su localización y utilización consciente. El reconocimiento y al mismo tiempo la capacidad de diferenciarlas de forma segmentaria debe suponer un objetivo de trabajo básico. En el deben priorizarse, de manera específica, las articulaciones de muñecas, codos, hombros, cuello, caderas y tobillos, así como de forma genérica el resto de las articulaciones corporales. El objetivo es que el niño tenga conocimiento del propio cuerpo, de sus partes, y de sus posibilidades de movimiento.

- **Con respecto al adversario/s.**

- Cuando están los dos participantes uno frente al otro, se producen dos posibilidades, una en la que tori y uke tienen la misma guardia, y la otra en que la guardia la tienen cambiada.
- Situaciones en las que tori se encuentra de espaldas a uke.

Si existen varios oponentes, con respecto a la orientación, se debe procurar tener el campo visual mayor número de ellos. En caso de no ser posible, se deben mantener contactos visuales periódicos que den referencia, continua y lo más exacta posible, de la evolución de estos. El objetivo en este caso es el desarrollo de la orientación espacio-temporal de los dos participantes respecto el uno del otro.



- **Con respecto al medio físico.** Tradicionalmente en la enseñanza del Aikido, no se ha tenido en cuenta el medio físico o espacio de juego a la hora de practicar este arte marcial. En un contexto escolar es imprescindible la modificación, adecuación, variación etc., de este, al objeto de contribuir a una mayor riqueza de situaciones que desemboquen en un mayor desarrollo morfo-funcional del alumnado. Por tanto, es un elemento que puede y debe ser modificado por el docente con el objetivo de ampliar el número de experiencias, favoreciendo un ambiente creativo donde la resolución de pequeños problemas sea la guía metodológica por excelencia. Del mismo modo se deben utilizar otros objetos, estáticos o en movimiento, con mayor o menor actividad, de manera que la relación de contracomunicación se vea enriquecida por multitud de opciones.
- **Habilidades motrices.**

Al igual que en todos los deportes, las habilidades motrices son uno de los elementos que conforma la base técnica del Aikido. La automatización de los gestos básico, que suponen los pilares o patrones de movimiento, favorecen la capacidad de adaptación a las distintas opciones que se presentan en el juego de lucha o en la competición. La adquisición de las habilidades específicas demandadas en Aikido, junto con la consolidación de las básicas y genéricas, definen la orientación que debe tener la enseñanza en esta etapas. Dichas habilidades no se dan de manera aislada, sino que formando un único movimiento se convierten en elementos técnicos específicos de las artes marciales en general y del Aikido en particular. De hecho, los gesto técnicos se fundamentan en patrones de movimiento comunes a distintos deportes de lucha o combate.

- **Desplazamientos con giro:** Se realizan en todas las direcciones dentro del plano horizontal del suelo y el eje vertical del cuerpo. Dichos desplazamientos con giro, los cuales oscilan entre 0 y 360 grados, son ejecutados tanto en posición bípeda, o de rodillas.
- **Salto con giro:** Denominados Ukemis, los cuales se realizan con respecto al eje sagital del cuerpo. Esto pueden realizarse en todas las direcciones del plano horizontal del suelo. Al igual que pueden tener una dimensión espacial distinta dependiendo de la técnica a ejecutar. Para su

ejecución la colocación de los segmentos corporales deber ser tal que, en el desplazamiento que se vaya a realizar, la sensación debe ser de deslizamiento por el suelo al igual que lo haría una rueda.

Elementos Técnicos. Situación Sociomotriz.

- Técnica de Tori:
 - Taisabaki o esquivar del ataque.
 - El control de Tori sobre Uke.
 - Proyección.
- Técnica de Uke:
 - Ataque, mediante presa y/o atemi.
 - Ukemis.

Elementos Tácticos.

La táctica en Aikido está definida con respecto al objetivo a conseguir. Dos son las finalidades:

- Controlar al adversario mediante técnicas de luxación de las articulaciones.
- Proyectar a Uke contra alguna superficie para dejarlo inhabilitado para el contraataque.

Los elementos a valorar en la enseñanza de la táctica son:

- Percepción del ataque de Uke, este está condicionado por la posición que adopte Tori, delimita el ataque de Uke, pudiendo así predecir, en cierto modo, cómo va a atacar o, por lo menos, por donde no va a entrar Uke. La educación de la atención que facilite la detección de indicadores supone la base de una adecuada anticipación.
- Respuesta de Tori: La pregunta de ¿qué hacer?, se responde en el momento que uke comienza el ataque y tori se mueve, en primer término para evitar el ataque, ya sea mediante atemi o por una presa realizada por Uke y después para decidir la técnica concreta a aplicar. Se basa en acciones de ataque y contras. Suponen acciones 1x1 de cualquier deporte.
- Ejecución: Se sabe si la técnica está correctamente realizada mediante el conocimiento de los resultados, ya sea interno (Uke no se ha podido escapar o ha sido proyectado) o externo (corrección por parte de un observador externo al combate).

PLANIFICACIÓN.

Para que el proceso de enseñanza se lleve a cabo con óptimos resultados, se ha de tener en cuenta que cada una de las sesiones de entrenamiento tienen valor únicamente como parte integral y secuencial de un programa de entrenamiento a largo plazo. Las lecciones que están fuera de esta secuencia o que se enseñan sin guardar relación con ningún programa, no sólo no tienen escaso valor para el estudiante, sino que indican también una falta de previsión, planificación y dedicación por nuestra parte como profesores.

Un programa de ejercicios es un estudio de los ejercicios que pretendemos cubrir durante un periodo de tiempo. Ayuda a proporcionar continuidad a las lecciones y a su secuencia progresiva en el proceso de aprendizaje.

El programa debe incluir el ¿quién?, el ¿porqué?, y el ¿qué? del entrenamiento:

- ¿Quién?, los detalles de los varios estudiantes a los que hay que enseñar (su edad, sexo, potencial, y nivel actual)
- ¿Por qué?, los objetivos generales del programa.
- ¿Qué?, las técnicas y actividades que hay que enseñar; el número de lecciones con que se cuenta; el programa descompuesto en semanas y en sesiones.

El programa general.

Se ha de diseñar un programa que tenga un objetivo ideal a largo plazo, pero que pueda descomponerse en objetivos intermedios, y que estos últimos a su vez puedan descomponerse en una serie de elementos. La estructuración del programa general puede ser la siguiente:

- Objetivos a largo plazo.
 - La apreciación de la filosofía del arte marcial de que se trate.
 - El desarrollo del estudiante social e intelectualmente.
 - La adquisición y el desarrollo de la excelencia técnica y su aplicación.
- Objetivos a medio plazo.
 - Adquisición de grados de un modo sistemático y progresivo.
 - La exposición a los diversos aspectos del entrenamiento, la graduación.
- Objetivos a corto plazo. Estos son los de las lecciones individuales.

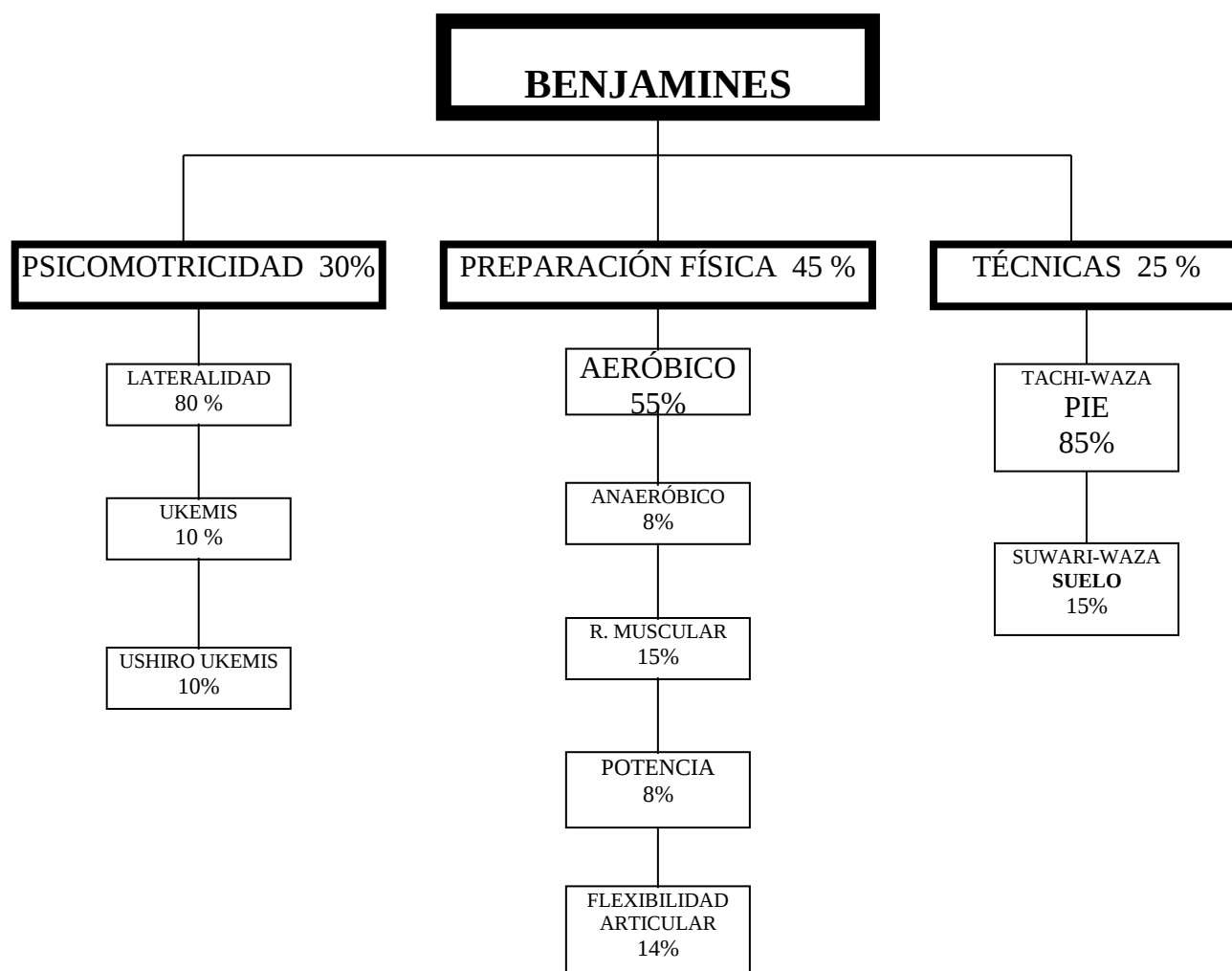
Diversificación anual de la técnica didáctica para las diferentes edades

Diversificación de la técnica didáctica.

El niño de 6 a 9 años: caracteres y problemática.

- * Evolución Motora.
- * Desarrollo afectivo y de la inteligencia.
- * Trabajo en grupo.

El ciclo anual propuesto para este tipo de alumno sería:



Diversificación de la técnica didáctica.

El niño de 10 a 12 años: caracteres y problemática

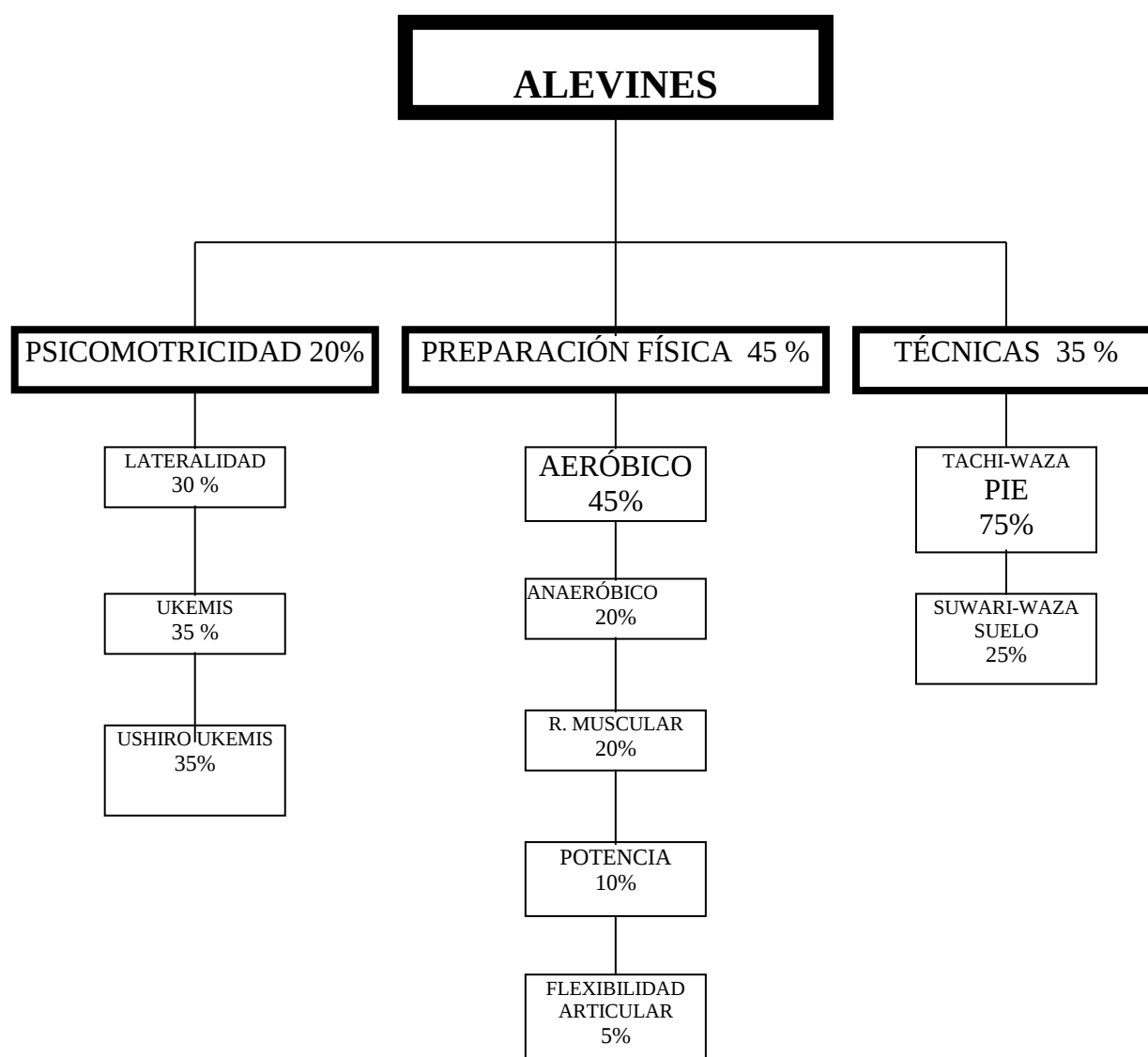
Desarrollo del raciocinio.

Desarrollo motor.

Evolución de la personalidad.

Afianzamiento de las técnicas de Aikido.

El ciclo anual para este tipo de alumno sería.



Diversificación de la técnica didáctica.

El niño de 13 a 15 años. caracteres y problemática

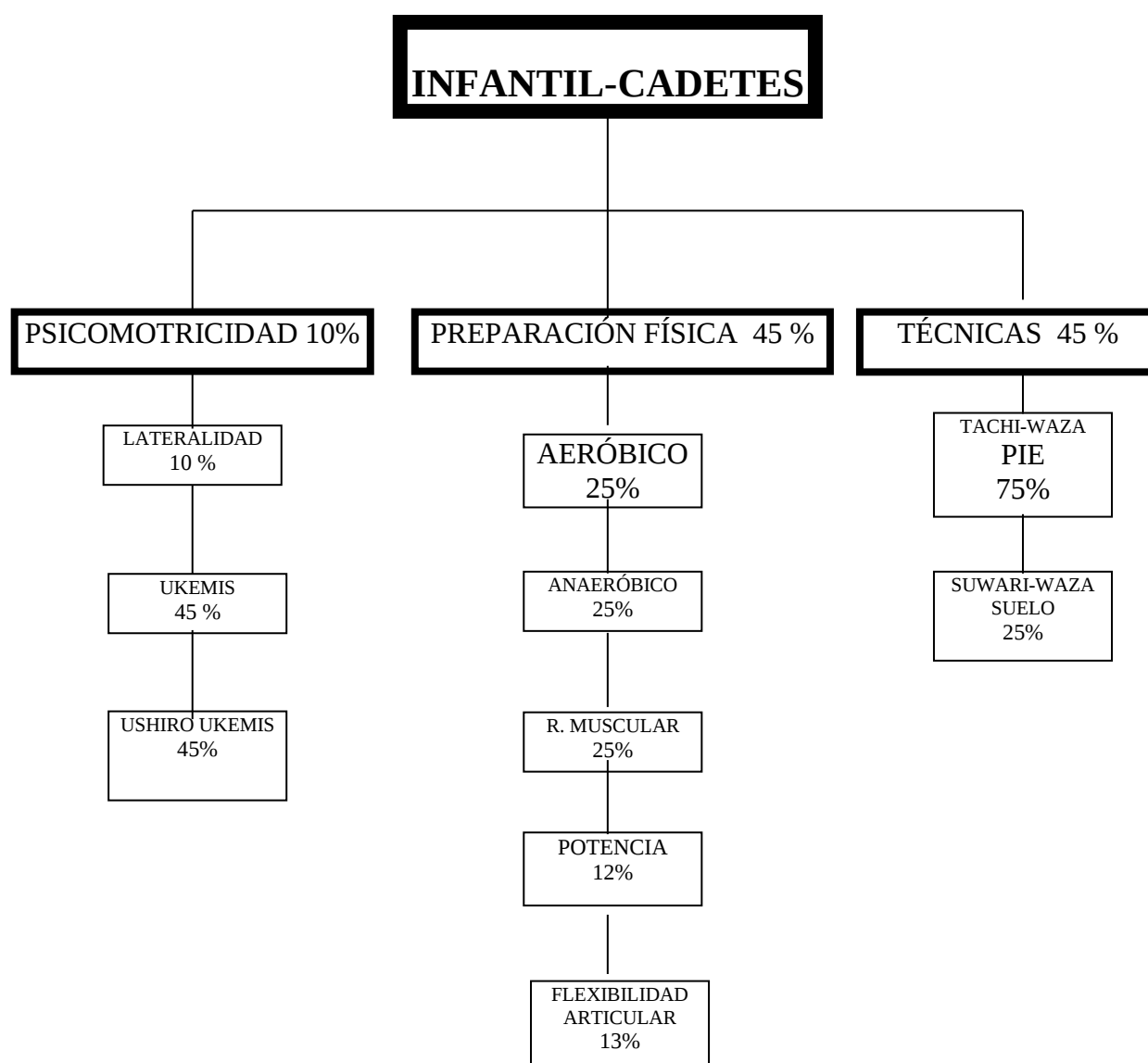
Control y corrección postural

Calidad técnica

Socialización en el grupo

Fortalecer la Flexibilidad Velocidad y coordinación

El ciclo anual para este tipo de alumno sería:



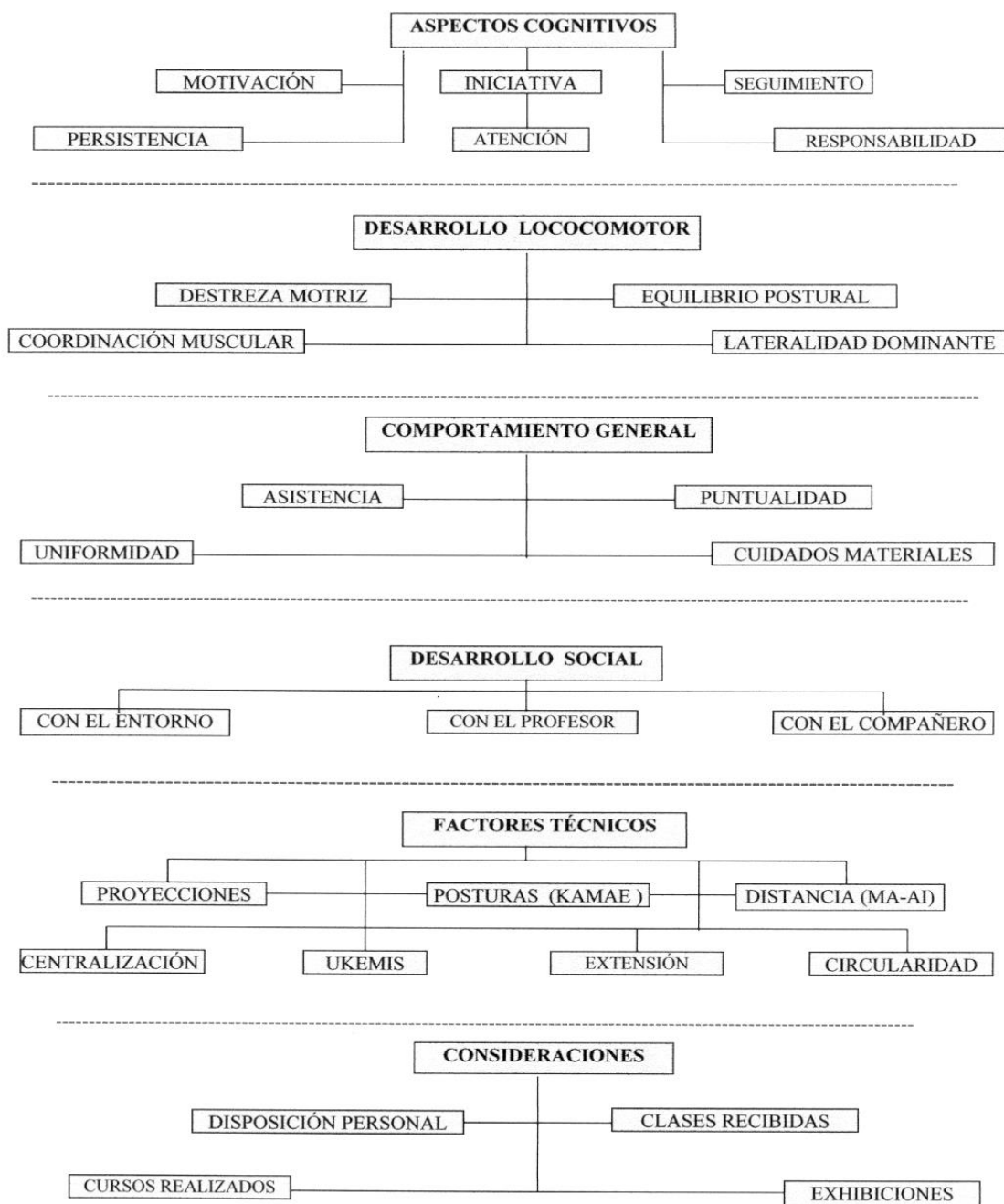
Los datos quedan esquematizados en una visual gráfica en los que los procedimientos sobre la evaluación en las actividades y sus secuencias estarían íntimamente ligados a:

La edad y su conocimiento cognitivo.

Su característica física y psicológica.

Su actitud, progreso y motivación en el campo deportivo.

Calificando por extensión los siguientes parámetros en tres trimestres comprendidos de octubre a junio tendríamos el siguiente esquema para evaluar.



CARTILLA DE EVALUACIÓN TRIMESTRAL BASADA EN LOS SEIS CONCEPTOS

TRIMESTRES	1°	2°	3°	Total
ASPECTOS COGNITIVO				
ATENCIÓN				
SEGUIMIENTO				
INICIATIVA				
RESPONSABILIDAD				
PERSISTENCIA				
MOTIVACIÓN				
DESARROLLO LOCOMOTOR				
COORDINACIÓN MUSCULAR				
EQUILIBRIO POSTURAL				
DESTREZA MOTRIZ				
LATERALIDAD DOMINANTE				
CONSIDERACIONES				
DISPOSICIÓN PERSONAL AL CLUB				
CURSOS				
EXHIBICIONES				
CLASES				

TRIMESTRES	1°	2°	3°	Total
COMPORTAMIENTO GENERAL				
ASISTENCIA				
PUNTUALIDAD				
UNIFORMIDAD				
CUIDADOS DEL MATERIAL				
DESARROLLO SOCIAL				
ENTORNO				
PROFESOR				
COMPAÑEROS				
FACTORES TÉCNICOS				
PROYECCIONES				
POSTURA (KAMAE)				
DISTANCIA (MA-AI)				
CENTRALIZACIÓN				
EXTENSIÓN				
UKEMIS				
CIRCULARIDAD				

GRADOS	FECHA	FIRMA DEL PROFESOR
BLANCO		
BLANCO/AMARILLO		
AMARILLO		
AMARILLO/NARANJA		
NARANJA		
NARANJA/VERDE		
VERDE		MONITOR
VERDE/AZUL		
AZUL		ENTRENADOR
AZUL/MARRÓN		
MARRÓN		MAESTRO
NEGRO 1° DAN		
Fdo Padres/ 1° Trim	Fdo Padres/2° Trim.	Fdo Padres/3° Trim



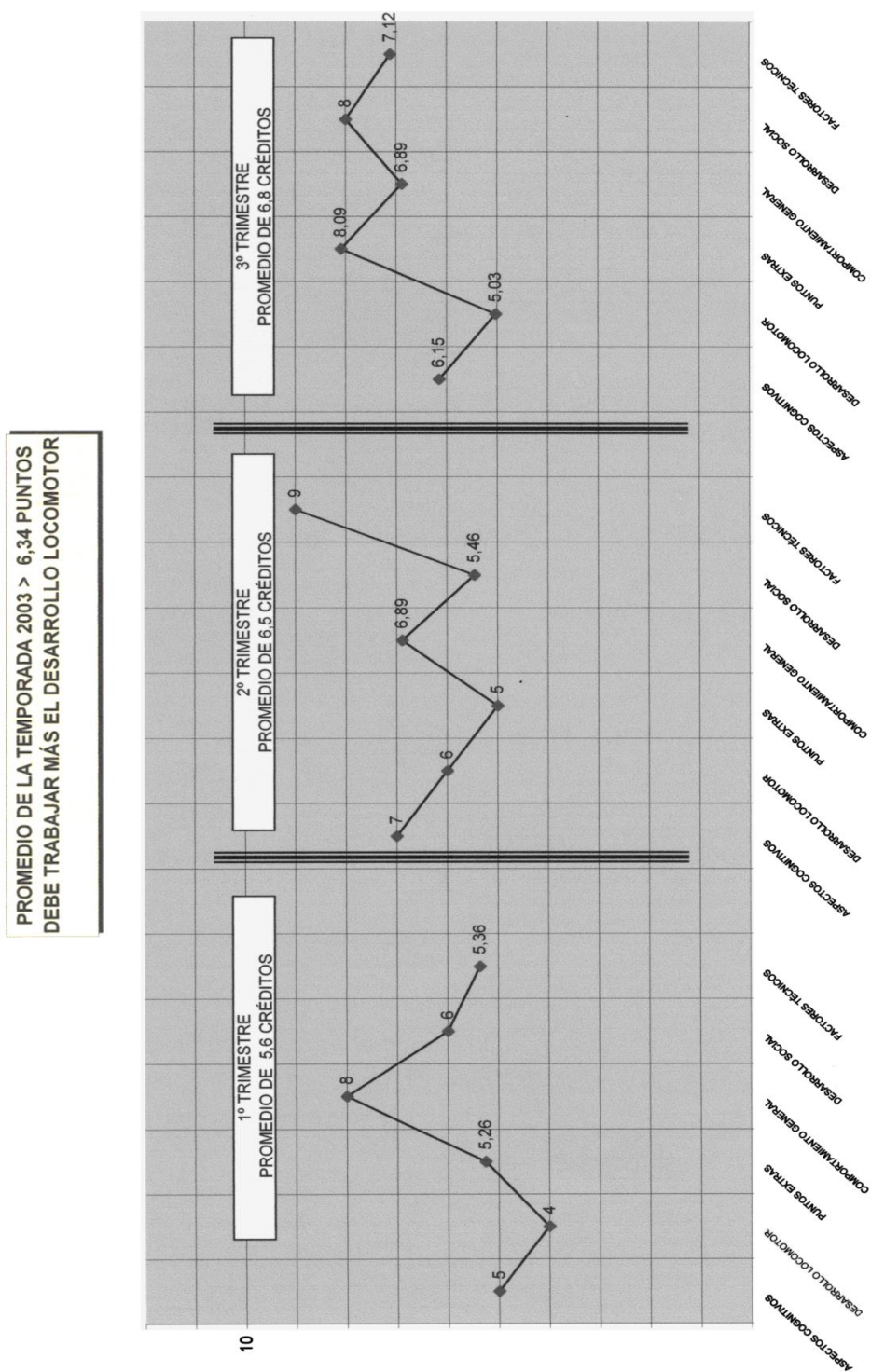
AIKIDOKA

SENDOA PÉREZ MARTÍNEZ

EVALUACIÓN 2003

COLEGIO PABLO PICASSO

EJEMPLO DE VALORACION GRÁFICA



MEDIOS PARA EL TRABAJO DEL AIKIDO INFANTIL.

Puzzle de Aikido.

- Objetivo: Conocimiento de la postura o Kamae.
- Organización: en grupos de cuatro, formando parejas.
- Desarrollo: mediante preguntas de cómo debe ser la postura adecuada se va conformando una figura humana con la postura correcta.
- Metodología: descubrimiento guiado.

La rueda humana.

- Objetivo: Ejecución de la técnica de Mae-Ukemi.
- Organización: Por parejas, repartidos en todo el espacio disponible.
- Desarrollo: Uno de la pareja se coloca en cuadrupedia, mientras que el otro se desliza por su espalda agarrándose de la solapa del compañero, intentando rodar de tal manera que la cabeza del que ejecuta la acción se desplaza entre medias de las piernas y los brazos del compañero que está en cuadrupedia, cayendo al suelo sin que exista un golpeo con este. El compañero que está en cuadrupedia debe adaptarse al nivel de ejecución de la pareja, elevando o agachando más su posición con respecto al suelo.
- Metodología: Descubrimiento guiado.

El mirón.

- Objetivo: Orientación respecto del adversario o adversarios, y ejecución de taisabakis.
- Desarrollo: Un grupo tiene un cartel en el pecho con el nombre de una técnica y el otro grupo con un dibujo de las técnicas. Se deben encontrar las parejas, colocarse un a enfrente de la otra y después ejecutar la técnica. Cuando se encuentra a la pareja se cambian de cartel con otra técnica distinta.
- Nota: Existe una tabla con la descripción y dibujo de las técnicas.
- Método: Descubrimiento guiado.

Defensa del tesoro.

- Objetivo: desarrollo técnico-táctico básico individual y colectivo.
- Organización: grupos de cuatro, 2x2.
- Desarrollo: dentro del cuarteto, dos asumen el rol de Uke, y los otros dos el de Tori. Los Ukes deben conseguir el tesoro, evitando ser proyectados en las colchonetas por los Toris.
- Nota: Los componentes de la pareja de los Toris deben estar separados más de dos metros para que no se golpeen los Ukes a la hora de ser proyectados.
- Material: Cuerdas (tesoro).
- Metodología: Asignación de tareas y descubrimiento guiado.

BIBLIOGRAFÍA.

- **El Espíritu del Aikido, K. Ueshiba.**
- **Enseñanza de las artes marciales, Toni Gummerson.**
- **El Aikido como propuesta de trabajo y aproximación a la iniciación deportiva en el aula de Educación Física, Gabriel Morágo Lázaro (Internet).**
- **Procedimientos y Pautas de Evaluación sobre los Avances del Alumno de Aikido Infantil. Pedro Fournier Cansado (Tesina Maestro Especialista de Aikido R.F.E.J.Y.D.A)**
- **Fernando Gil Martínez (específicas de Aikido Maestro Nacional en Baleares)**