

Erasmus+

Autjudo Project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTJUDO

Adaptive Judo Best Practice

HANDBOOK

AUTJUDO

Un manual sobre cómo enseñar judo a personas
con trastorno del espectro autista

Versión 1.0 esp, 2022



Esta obra está autorizada bajo la licencia Creative Commons
Licencia Internacional Atribución-CompartirIgual 4.0



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que reflejan únicamente los puntos de vista de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



1. Introducción

Este manual introduce al lector en el ámbito de la práctica de judo adaptado para personas con Trastorno de Espectro Autista (TEA). *Autjudo* combina dos pasiones muy importantes para los autores de esta obra, el autismo y el judo.

A lo largo de sus páginas se pretende informar, orientar e ilustrar a las personas interesadas profesional o personalmente por el judo adaptado para personas con TEA, incluidos entrenadores y profesores de judo, estudiantes e investigadores, profesionales de la educación física y de la educación especial, padres y voluntarios.

Esta guía consta de once capítulos repletos de interesante información sobre cómo iniciar un programa de judo adaptado, evaluar a los nuevos alumnos, desarrollar planes de sesión, técnicas y estilos de enseñanza, aprendizaje a través del juego, práctica de katas adaptadas y concienciación sobre el autismo entre otros aspectos relevantes.

En la redacción de este manual ha participado un equipo de expertos y apasionados especialistas en judo adaptado que se han reunido para compartir sus experiencias y conocimientos. En él se describen las acciones y los requisitos necesarios para establecer y desarrollar un programa sobre el tema.

A continuación, se presenta un pequeño resumen de los dos temas relacionados: el autismo y el judo.

Autismo (TEA)

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es un trastorno del desarrollo cuyos síntomas aparecen en los tres primeros años de vida. La mayoría de los niños y niñas con autismo tienen el mismo aspecto que los demás, pero actúan y se relacionan de forma diferente. Al interactuar con los demás, pueden responder tanto de forma inesperada como no interactuar en absoluto.

Se le denomina "trastorno del espectro" ya que aparece en una amplia gama de formas y niveles de gravedad. Algunos individuos desarrollan capacidades normo típicas en términos de habla y lenguaje, otros pueden tener problemas de comunicación, sensibilidades sensoriales y problemas de comportamiento, como rabietas excesivas, comportamientos repetitivos y agresividad, algunos desarrollan habilidades excepcionales, pero todos ellos luchan con diferencias sociales y de comportamiento durante toda la vida. La buena noticia es que con intervenciones y programas adecuados pueden mejorar las capacidades de muchas, si no de la mayoría, de las personas diagnosticadas con TEA.





Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el TEA afecta actualmente al 0,62% de la población mundial, habiendo aumentado la prevalencia del trastorno a un ritmo muy rápido en los últimos años.

También cabe destacar que en algunos países y zonas desarrolladas (como Hong Kong, Corea del Sur y EE.UU.), el trastorno se diagnostica en una proporción mucho mayor, mientras que la falta de recursos en muchos países menos desarrollados hace que el trastorno tienda a ser infradiagnosticado. Todo ello indica que el TEA es un problema de salud pública mundial cada vez mayor.

Diferentes estudios han demostrado que el ejercicio físico y la participación en programas deportivos pueden suponer mejoras sustanciales en la vida de las personas con TEA. Los investigadores han descubierto que las personas con TEA que participan en estos programas consiguen beneficios para la salud física como el control del peso, la mejora de las habilidades físicas y la mejora de la condición cardiovascular. Otros estudios se han centrado en los beneficios psicosociales que ofrecen estos programas deportivos, encontrando mejoras en las habilidades sociales y de comunicación.

Las personas con TEA no suelen ser muy activas físicamente, por un lado porque tienden a realizar actividades muy sedentarias que no suponen un gasto energético significativo y, por otro lado que esta población suele tener menos oportunidades de participar en programas deportivos debido a sus comportamientos sociales y la falta de oferta de actividades deportivas dirigidas a ellos. Todos estos factores apuntan a la necesidad urgente de crear programas deportivos adaptados para los niños con TEA.

En el capítulo once se tratará el autismo y sus características con más detalle.

Judo

El judo es un deporte de origen japonés con una cultura y unos rituales muy antiguos. Tiene su propia estructura, sistemas, costumbres y tradiciones. Además, la base del judo, que es el camino de la flexibilidad, se traslada del tatami a la vida cotidiana de la mayoría de sus practicantes, en sus interacciones con amigos, familiares, compañeros de trabajo e incluso extraños.

El judo es un deporte en el que la interacción con los demás es esencial. El judo, como la mayoría de los deportes de artes marciales, tiene un "código de conducta". Esto ayuda a las personas a aprender a respetar las reglas, a respetar a los demás y, sobre todo, a respetarse a sí mismo.

El judo adaptado se define como "**normal en lo posible, adaptado en lo necesario**". Los programas de judo adaptado para personas con discapacidad intelectual, incluido el TEA, están bien establecidos en muchos países de Europa y de todo el mundo. La difusión de estos programas ha provocado un crecimiento continuo del número de



participantes en esta actividad. Gracias a esta creciente popularidad, actualmente se celebran muchas competiciones de judo adaptado en diversos países. Varias organizaciones internacionales han liderado la organización de un número creciente de competiciones para personas con TEA, y otras discapacidades intelectuales.

El judo es un deporte olímpico, paralímpico, olímpico especial y un deporte adaptado totalmente inclusivo, lo que lo convierte en una actividad increíblemente diversa e integradora, adecuada para todas las edades, géneros, capacidades y discapacidades.

Las características de las actividades practicadas en judo lo hacen muy adecuado para la población con TEA debido a su intensidad, de moderada a fuerte, y a los componentes mentales añadidos en relación con la concentración y el autocontrol, sin olvidar que el judo también puede ser interesante para los jóvenes con TEA debido a la naturaleza repetitiva de los ejercicios. Las investigaciones recientes sobre los efectos de la participación en el judo de niños con TEA han arrojado resultados iniciales prometedores, que apuntan a beneficios psicosociales como el aumento de las habilidades sociales y la autoestima. Los participantes en estos programas también han tendido a aumentar el tiempo total dedicado a la actividad física moderada o fuerte y han reducido el tiempo que dedican al comportamiento sedentario.

Esperamos que disfrute de la lectura de este manual tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo.





2. Agradecimientos

En primer lugar, nos gustaría dar las gracias al programa Erasmus+ de la Unión Europea por darnos la oportunidad y la financiación para desarrollar nuestro proyecto *Autjudo* y redactar este manual.

Este proyecto ha reunido a seis países europeos, con participantes de todos ellos, que han contribuido a la creación de este manual.

Nos gustaría reconocer su increíble ética de trabajo, sus amplios conocimientos y experiencias, y por supuesto su inquebrantable dedicación al éxito de este proyecto y la creación de esta publicación.

A continuación, nos gustaría presentarles cada una de las organizaciones e instituciones educativas participantes y las personas que han contribuido en la confección de este manual:

Autores

Socio coordinador: Universidad Ramón LLULL, Barcelona, ESPAÑA

Participante: José Morales Aznar

Profesor titular de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte. Investigador en Ciencias del Deporte Blanquerna, entrenador de judo, 6º Dan.

Socio: Judo Assist Ireland, Tipperary, IRLANDA

Participante: James Mulroy

Presidente de Judo Assist Ireland, Vicepresidente y cofundador de la Special Needs Judo Union, Asesor deportivo europeo/euroasiático de Special Olympics, 6º dan, especialista en judo adaptado

Teresa Mulroy

Secretaria General de Judo Assist Ireland, Profesora de Educación Infantil y Especial, Licenciada en Estudios de la Primera Infancia, Diplomada en Enseñanza Montessori, Diplomada en Psicología

Sean Davitt

Oficial de Inclusión Judo Assist Ireland, Máster en Psicología del Deporte y del Ejercicio, Licenciado (con honores) en Gestión de Actividades Recreativas y de Ocio, Licenciado en Asistencia Social, Cinturón Negro en Judo y Ju Jitsu Brasileño



Socio: Judo in Harmony Onlus ITALIA

Participante: Luigina Desopo

Presidenta y cofundadora de Judo in Harmony Onlus, 2º Dan Cinturón Negro, Especialista en Judo Adaptado y Autismo

Claudio Marcolini

Vicepresidente y cofundador de Judo in Harmony Onlus, Cinturón Negro 3er Dan, Especialista en Judo Adaptado y Autismo

Chiara Adami

Administradora y traductora oficial de Judo en Armonía, 2º Dan Cinturón Negro, Especialista en Judo Adaptado y Autismo

Socio: Federación Suiza de Judo SUIZA

Participante: Cecilia Evenblij

Jefa de la SN/Judo Adaptado Federación Suiza de Judo, Vicepresidenta del Judo Adaptado Suizo, Asesora Deportiva Global y Europeo/Eurasia Special Olympics, Coordinadora Técnico SO Suiza

Mario Bontognali

Presidente del Judo Adaptado Suizo, Especialista en Sistemas de Competición de Judo Adaptado, Oficial de Deportes de los Juegos Olímpicos Especiales de Suiza, Enfermero especializado en discapacidades para adultos y niños

Socio: Special Needs Judo Foundation (SNJF) PAÍSES BAJOS

Participante: Henk de Vries

Director de escuela secundaria y profesor de economía jubilado, profesor de judo adaptado, presidente de la Fundación de Judo para Personas con Necesidades Especiales y del Club de Judo BeTer, poeta y escritor de judo

Bob Lefevere

Vicepresidente de la SNJF, director de informática y comunicación de la SNJU, licenciado en tecnología aeroespacial por la Universidad Técnica de Delft, consultor de informática, arquitecto de sistemas y especialista en comunicación de datos

Tycho van der Werff

Caballero de la Orden de Orange-Nassau por su contribución al judo adaptado en todo el mundo, director técnico y cofundador del BeTer Judo Club, SNJU y SNJF, especialista en judo adaptado y katas





Socio: Federación Sueca de Judo, SUECIA

Participante: Tomas Rundqvist

Jefe de la Comisión de Judo Adaptado de la Federación Sueca de Judo, Presidente y cofundador de la Unión de Judo con Necesidades Especiales, 30 años de especialista en Judo Adaptado, 6º Dan.

Dick Rösselharth

Miembro de la junta directiva del IK Sodra Judo, miembro de la junta directiva del Team Sweden Adaptive Judo, entrenador de judo adaptado, 1er Dan Cinturón Negro

Otros socios del proyecto participantes

Socio: Universidad Ramón LLULL, Barcelona, ESPAÑA

Participante: Cristina Curto Luque

Profesora de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna. Atleta olímpica, entrenador de judo, 3er Dan

Miriam Guerra Balic

Profesora de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte. Investigadora en Ciencias del Deporte

Socio: Universidad de Génova, ITALIA

Participante: Emanuela Pierantozzi OLY

Doble medallista olímpica, doble campeona del mundo, triple medallista mundial, profesora de ciencias y deporte, investigadora en ciencias del deporte, entrenadora de judo, 6º Dan

Rosamaria Muroni

Médico psicoterapeuta, psicóloga deportivo, profesora de psicología y psicología del deporte (Universidad de Génova, Italia). Entrenador de judo, 5th Dan

Editores

Este manual ha sido diseñado y editado por

James Mulroy (Irlanda)

*Diseñador gráfico y web profesional,
Especialista y consultor de TI
Director y propietario de Webtech Ireland*

Bob Lefevere (Países Bajos)

*Consultor informático
Arquitecto y diseñador de sistemas
Director y propietario de Sylverback Services BV*





Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	2
Autismo (TEA).....	2
Judo	3
2. AGRADECIMIENTOS	5
Autores.....	5
Otros socios participantes.....	7
Editores	7
Índice de contenidos	8
3. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	10
Teorías.....	11
Teoría de la mente	11
Coherencia central	12
Funciones ejecutivas	12
¿Cómo es la teoría en la práctica?	12
métodos de enseñanza en el judo con referencia al TEA	14
método de aprendizaje estructurado	14
El método de aprendizaje abierto.....	14
Reír, aprender, actuar	15
Estilos de enseñanza	16
4. ENTORNO DE LA ACTIVIDAD	18
Lugares adaptados para la práctica con personas con autismo	19
Lugares de competición compatibles con el autismo.....	20
Equipos de juego y entrenamiento.....	22
5. ENSEÑAR JUDO A PERSONAS CON TEA.....	25
Preparación para el programa de judo adaptado.....	26
Identificar a los participantes a los que va dirigido	27
Identificar/contactar con las organizaciones pertinentes	28
Lugar y equipo adecuados	29
Contratación/formación/educación del personal	32
Evaluación de la capacidad de los nuevos alumnos con tea	34
Motivación intrínseca y extrínseca	34
Cómo evaluar a los nuevos estudiantes	35
Habilidades motoras	36
Habilidades sociales	37
Habilidades emocionales	38
Qué clase es la más adecuada.....	39
Planificación de la clase.....	40
Resumen del plan de clase.....	40
Ejemplo de plan de sesión 1 - el enfoque casual	41
Ejemplo de plan de sesión 2 - el enfoque estructurado	62
Pautas de coaching para personas con TEA.....	72
El entrenador.....	72
El estudiante.....	72
Estilos de comunicación	73
Nivel de comunicación	74
Proporcionar estructura a los judokas con TEA	76
Estilos de enseñanza	77





Estilo situacional.....	80
Niveles de formación	82
Información útil.....	83
Aprender jugando	89
Introducción	89
Conceptos de juego.....	91
Vídeos de juegos de muestra	93
6. JUDO TRADICIONAL ADAPTADO	100
Kata	101
Kata unificada, inclusiva y adaptada.....	101
Graduaciones	105
7. DIRECTRICES Y NORMAS DE FORMACIÓN Y CONCURSO	107
Introducción general	108
Reglamento del concurso.....	109
Acciones prohibidas	111
Sanciones	113
Judogi y ayudas	113
Coaching.....	113
Reglamento del concurso de katas	114
Niveles de clasificación	115
8. BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN	116
Beneficios del judo para las personas con TEA	117
Ocio y placer.....	118
9. PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES/TAREAS DE VOLUNTARIADO/COMUNICACIÓN DE INFORMACIÓN.....	120
Participación de los padres	121
Funciones de los voluntarios.....	121
Recopilación de información / ética / normas de privacidad	123
10. HISTORIA DEL JUDO ADAPTADO	125
Humildes comienzos	126
Historia moderna	127
11. VISIÓN DEL AUTISMO	128
¿Qué es el autismo?	129
Evaluación y diagnóstico modernos.....	130
12. REFERENCIAS.....	134



3. Métodos y estilos de enseñanza

Este capítulo pretende destacar los diferentes métodos y estilos de enseñanza que se utilizan para ayudar a la participación de las personas con trastorno del espectro autista (TEA) en el judo. TEA es un término colectivo utilizado para describir a las personas que tienen dificultades con la comunicación social, la interacción y la imaginación. Hay que tener en cuenta muchos enfoques diferentes a la hora de enseñar a los alumnos con TEA. Desde este punto de vista, tiene sentido que el profesorado de judo dispongan de un amplio repertorio de métodos y estilos de enseñanza para poder adaptarse a las necesidades y capacidades del alumnado con TEA. En este capítulo se explican diferentes métodos y estilos de enseñanza, al tiempo que se relacionan con las posibles necesidades de los judokas con TEA.



Capítulo 3



3. Métodos y estilos de enseñanza

Teorías

Actualmente, la ciencia menciona tres importantes teorías neuropsicológicas para explicar las peculiaridades del procesamiento de la información de los niños y niñas autistas: la teoría de la mente, la teoría de la coherencia central y la teoría de las funciones ejecutivas. Normalmente, se observan dificultades en más de una de estas tres áreas en los individuos con TEA. Dado que el conocimiento de estas teorías aumenta la comprensión de la percepción autista, a continuación se revisan brevemente estas teorías.

Teoría de la Mente

El término Teoría de la Mente se refiere a la capacidad de atribuir estados mentales (sentimientos y pensamientos) de otras personas y de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer, comprender y predecir los pensamientos, sentimientos, deseos, intenciones e ideas propias y de los demás (Remschmidt et al. 2006).

Saber que cada persona tiene pensamientos y sentimientos y que éstos pueden diferir de los de los demás constituye la base para comprender las situaciones sociales (Colle et al. 2006). La capacidad de la Teoría de la Mente comienza a desarrollarse en torno a los cuatro años y posteriormente se va diferenciando. Antes de esto, las personas consideran que sus percepciones y pensamientos son la única verdad. Funcionan de forma egocéntrica. Los antecedentes de esta teoría en el desarrollo humano forman la capacidad de imitación, la atención dividida y el juego simbólico (Roeyers y Warreyn, 2010).

Los estudios han demostrado que existen déficits en el desarrollo de la Teoría de la Mente en individuos con TEA. Mientras que su falta es evidente en las personas con trastornos autistas graves, las personas con trastornos autistas más leves, como el síndrome de Asperger, a menudo pueden compensar bien este déficit en situaciones sociales manejables utilizando su inteligencia.

En la vida cotidiana y en el tatami de judo, la falta de Teoría de la Mente suele reflejarse en el hecho de que las personas con TEA no entienden las ambigüedades porque se centran en el contenido de los enunciados sin incluir la prosodia y/o las expresiones faciales en la interpretación. Por lo tanto, tienen dificultades para entender los chistes y la ironía, por ejemplo. Cuando buscan amistades, a menudo se ven envueltos en situaciones en las que se aprovechan de ellos. No comprenden suficientemente que una amistad se basa en la reciprocidad y se construye con la confianza y la lealtad de ambas partes.





Coherencia central

La coherencia central es la capacidad de captar patrones generales (sociales) y el contexto general (Happé et al., 2006). La capacidad de coherencia central está deteriorada en las personas con TEA. Por el contrario, la tendencia a procesar los estímulos de forma aislada y sin contexto es fuerte. A menudo se dice que las personas con TEA tienen una marcada percepción de los detalles. Los estudios han demostrado que las personas con una forma leve de TEA pueden percibir de forma holística si se les pide explícitamente que lo hagan. Sin embargo, sin una orientación adecuada, se centran en los detalles. Ambos estilos de percepción tienen sus ventajas y desventajas en determinadas situaciones. Para comprender situaciones sociales complejas, es indispensable una percepción holística (coherencia central). Sin embargo, al analizar los errores, es más útil una percepción orientada a los detalles (coherencia local).

Esta particularidad se demuestra repetidamente en la vida cotidiana por la capacidad de las personas con TEA de profundizar en un campo especial y adquirir conocimientos y habilidades sorprendentes en ese ámbito. Las áreas de especialización pueden ser múltiples. Las personas con TEA, que suelen ser olvidadizas en las cosas cotidianas, muestran una impresionante capacidad de memoria en relación con su campo especial.

Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas son la capacidad de planificar y actuar de forma orientada a los objetivos. Estas funciones están deterioradas en las personas con TEA. Las funciones ejecutivas alteradas también se encuentran en el TDAH, el síndrome de Tourette o los trastornos del comportamiento social (Pennington et al. 1996). Estos trastornos tienen en común la falta de inhibición de las reacciones que van en detrimento de la acción dirigida a un objetivo. Por ejemplo, las personas con TEA a menudo tienden a reaccionar de forma impulsiva y agresiva cuando se enfadan. Parecen incapaces de considerar comportamientos alternativos. El miedo al cambio, los intereses particulares y la falta de visión de futuro tienen su origen en las funciones ejecutivas deficientes (Freitag, 2009).

En la vida cotidiana, este problema se refleja muy claramente en el hecho de que los procedimientos suelen aprenderse de forma muy laboriosa y mejor con apoyo visual. Los cambios inesperados en las personas o en las secuencias provocan una fuerte incertidumbre en las personas con TEA y, posteriormente, no en pocas ocasiones, un comportamiento agresivo.





¿Cómo es la teoría en la práctica?

¿En qué se diferencian exactamente las personas con TEA de las neurotípicas ¹(Brusie, 2021) en la vida cotidiana y en el tatami de judo?

Los síntomas autistas pueden dividirse en dos grupos principales:

Síntomas sociales: por ejemplo, escasa motivación social, comunicación verbal y no verbal limitada, problemas para empatizar con los demás y dificultades con las reglas y conceptos sociales.

Síntomas no sociales: por ejemplo, intereses restringidos, comportamiento repetitivo, atención a los detalles, hipersensibilidad sensorial.

Características:

- Dificultad para comprender el lenguaje y expresarse lingüísticamente.
- Dificultad para comprender las interacciones sociales típicas e interactuar con los demás.
- Patrones de movimiento atípicos, a veces repetitivos.
- Experiencias sensoriales variadas.
- Comportamiento inusual en el aprendizaje y la resolución de problemas.
- Pensamiento centrado e intereses particulares.
- Necesidad de coherencia, rutina y orden.

De la Teoría de la Mente se deduce que unas instrucciones claras, cortas y sin ambigüedades en las clases de judo pueden ser muy útiles para las personas con TEA. A continuación, también se dan algunas pautas pedagógicas adecuadas para el profesorado de judo:

- Mantenerse fiel a los hechos y abstenerse de utilizar el lenguaje figurado o la ironía.
- Dar instrucciones cortas y claras (cuándo, qué, dónde, por qué).
- Hablar con voz tranquila y firme.
- Utilizar algunos gestos.

De la teoría de la coherencia central débil, se puede deducir que a las personas con TEA les puede resultar difícil ver la totalidad porque perciben muchos detalles. Como

¹ "Neurotípico" es un término que se utiliza para describir a los individuos con un desarrollo o funcionamiento neurológico típico. No es específico de ningún grupo en particular, incluido el trastorno del espectro autista.





profesores de judo, parece importante centrar la atención en los detalles que tienen las personas con TEA y no criticar la lentitud que pueda producirse.

Por otro lado, debido al deterioro de las funciones ejecutivas, es sabido que algunas personas con TEA tienen dificultades con la espontaneidad y los cambios inesperados.

Como profesorado de judo, se puede proporcionar un buen apoyo creando estructuras concretas y vinculantes. Anunciar las variantes con la mayor antelación posible, y los procesos claramente estructurados, mejorarán mucho los resultados.

También cabe destacar que debido a la posible limitación de las capacidades de imitación, será importante dar instrucciones repetitivas que no sean sólo verbales y se dirijan a varios sentidos perceptivos. El uso aislado de instrucciones sensoriales puede favorecer la percepción. Por ejemplo, el instructor de judo puede hacer una demostración física una vez con instrucciones habladas y otra sin hablar. El judo también puede aprenderse experimentando sensaciones corporales. Por ejemplo, sintiendo cómo se tumba, sintiendo cómo se rueda, etc.

Métodos de enseñanza en el judo en relación con el TEA

Dependiendo del grupo de entrenamiento y de los objetivos del mismo, un instructor de judo diseñará su entrenamiento de forma diferente. Por regla general, los grupos de entrenamiento con personas con diferentes necesidades y deficiencias, incluidas las personas con TEA, son muy variados. Todos ellos tienen diferentes condiciones físicas y mentales. Esto significa que no sólo hay que elegir los objetivos de forma individual, sino también el método de enseñanza.

De manera general se pueden diferenciar los métodos de aprendizaje abiertos y los métodos de aprendizaje estructurados.

Método de aprendizaje estructurado

En el método de aprendizaje estructurado, el papel del profesorado de judo es fundamental ya que estructura las vías de aprendizaje y determina lo que se hace a través de un método de aprendizaje global o parcial. A menudo este método de aprendizaje comienza con una demostración de una técnica de judo, dándose instrucciones y dejando tiempo para practicar, mientras se observa y aconseja individualmente. Es necesario elegir cuidadosamente la posición respecto al alumnado, si se mostrará la técnica de judo de forma global o se divide en partes, además de intentar utilizar diferentes canales sensoriales para transmitir la información.





Este método se utiliza a menudo en las clases de judo. Proporciona a los participantes estabilidad y estructura. El grupo de alumnado TEA, en particular, puede beneficiarse fácilmente este método.

El método de aprendizaje abierto

El método de aprendizaje abierto, en cambio, deja espacio para el descubrimiento y la búsqueda de soluciones creativas. Aquí, por ejemplo, se propone una tarea de judo: "pon a tu compañero de espaldas" y se da tiempo para probar cosas y buscar soluciones para, a continuación, presentar soluciones y, si se considera necesario, practicar de forma estructurada.

Este método, en cambio, puede resultar adecuado para los participantes que tienen dificultades para imitar o que tienen una capacidad limitada para hacerlo, así como para los que tienen también la capacidad de concentración limitada, factor que depende del desarrollo y la maduración de la persona.

Que el profesorado de judo elija un método de aprendizaje estructurado o un método de aprendizaje abierto depende no sólo del grupo al que se dirige, sino también del objetivo principal o secundario. Los objetivos de aprendizaje pueden ser motrices, cognitivos, educativos, sociales o de salud, y perseguirse a medio o largo plazo. Los principios metodológicos ayudan a trabajar hacia el objetivo de forma estructurada. Algunos de ellos son: de lo conocido a lo desconocido, de lo sencillo a lo difícil, de lo estático a lo dinámico, o de la posición en el suelo a la posición de pie en una situación específica de judo.

Es importante que el profesorado de judo, facilite un clima propicio para el aprendizaje. Todo proceso de aprendizaje debe basarse en un clima de aprendizaje agradable y sin miedo. El profesorado de judo influye en esto con su motivación y su actitud, que se traslada al grupo. Cuando las personas se sienten cómodos pueden aprender mejor y más fácilmente.

Los participantes con TEA rara vez pueden resolver tareas difíciles de inmediato. Por este motivo, se deben establecer tareas atractivas y tratar de hacerlas posibles con apoyo, orientación y práctica. Una orientación positiva y honesta tiene un efecto alentador y motivador.

Unos procedimientos y normas claros contribuyen a crear un entorno de aprendizaje seguro. La elección de tareas y objetivos alcanzables, así como una buena orientación, también pueden evitar las exigencias excesivas y, por tanto, frustración emocional.

A

U

T

J

U

D

O

H

A

N

D

B

O

O

K



Reír, aprender, actuar

Un ambiente positivo en clase facilita el aprendizaje. Por ese motivo es adecuado promover que los participantes en las clases de judo rían y se diviertan porque, sencillamente, es agradable, crea una buena sensación y facilita el progreso.



El disfrute en la práctica puede influir directamente en la motivación, que a su vez aumenta la alegría mediante la práctica y la sensación de logro.

Los estados de sentimientos positivos pueden alcanzarse de diferentes maneras, por ejemplo, a través de la pertenencia (aceptación social, autoestima positiva, amistad), la competencia (curiosidad, conocimiento, éxito) y la independencia (confianza en sí mismo, determinación), además de poder estar motivados por uno mismo o por agentes externos.

Aprender significa: adquirir un conocimiento, una forma de actuar o una habilidad motriz.

El aprendizaje se produce mediante la absorción de información del entorno a través de los distintos sentidos. Esta información puede percibirse de forma consciente o inconsciente.

El cerebro tiene una capacidad de procesamiento limitada para lo que se percibe conscientemente. Por tanto, la información relevante para el aprendizaje debe seleccionarse mediante un control intencionado. La información consolidada mediante la práctica frecuente se procesa en el cerebro y finalmente se almacena en la memoria a largo plazo.

Esta es la razón del éxito de los numerosos juegos de judo utilizados en el tatami de judo. Para todas las formas básicas de movimiento (correr/saltar, balancearse, rodar, trepar, seguir un ritmo, lanzar/atrapar, luchar, deslizarse), hay diferentes juegos. Las técnicas de judo también pueden adquirirse con éxito a través de los juegos.



Dado que los participantes con TEA también quieren dominar con éxito las técnicas de judo y están dispuestos a actuar y medirse con otros en un combate, resulta muy adecuado utilizar juegos de judo variados con este objetivo, esta vez con un elemento competitivo.

Estilos de enseñanza

Independientemente del método que se elija para lograr un objetivo, el estilo de enseñanza elegido influirá en la consecución de la meta fijada.

El método que se utilice al enseñar será personal y estará compuesto tanto de elementos verbales como no verbales. La forma de hablar; en voz alta, despacio, con un tono bajo o alto, etc., la gestualidad, el estado de ánimo, todo puede tener un impacto en el clima de aprendizaje. Hay una interacción directa entre los docentes y los participantes. Si se es consciente de la forma personal de comunicarse y actuar, será más fácil omitir o reforzar elementos voluntariamente en función de las necesidades.

Cuando no se conoce a los participantes, el objetivo principal es averiguar cómo aprenden y qué estímulos les abruman o estimulan. Con este conocimiento, será más sencillo construir un clima de aprendizaje en el que todo el alumnado se sienta cómodo y pueda aprender.

Por ejemplo, si se es consciente de la hipersensibilidad a los estímulos auditivos, tiene mucho sentido mostrar algo sin hablar en voz alta, o interrumpir los gritos de los niños que juegan antes de tiempo. Si se ha percibido que la capacidad de imitación de alguien está muy bien desarrollada, tiene mucho sentido dar los ejemplos con la postura y el uso del cuerpo en relación con las técnicas de judo, además de con el lenguaje, para mostrar de la forma más clara posible lo que se quiere transmitir.

Independientemente de cómo se presente el estilo de enseñanza con la voz y los gestos, éste debe beneficiar a los participantes en un clima de aprendizaje positivo. Eso significa que debe ser diferente según el objetivo y los participantes, a veces fuerte, a veces tranquilo, a veces divertido, a veces serio, etc. Todos los participantes deben sentirse siempre valorados, respetados y seguros en la formación.

Los elementos lúdicos en un ambiente y estado de ánimo positivo hacen que los niños se diviertan y ríen, lo que a su vez favorece el aprendizaje inconsciente y la resolución de posibles tareas difíciles.



4. Entorno de la actividad

En este capítulo, se analizan los distintos factores ambientales que pueden influir en la percepción y el disfrute de las personas con TEA durante los entrenamientos y las competiciones. Se ofrecen soluciones e ideas sobre la mejor manera de preparar y llevar a cabo con éxito los entrenamientos y sobre cómo preparar y organizar las oportunidades de competición. Para los practicantes de judo adaptado, se debe intentar crear el mejor ambiente posible en el entorno disponible. También en este capítulo se dan consejos al lector sobre el uso de ayudas para el entrenamiento y equipos de juego que faciliten el desarrollo y disfrute del alumnado.





4. Entorno de la actividad

Lugares adaptados para la práctica con personas con autismo

Para disponer de un espacio realmente adecuado para la práctica dirigida a personas con TEA, puede ser necesario realizar ciertas modificaciones en el entorno.

Un aspecto básico a tener en cuenta es tener un entorno seguro en el que entrenar y socializar. En algunos casos, demasiados estímulos pueden llevar a demandas excesivas, y demasiadas distracciones pueden llevar a problemas de concentración y desafíos demasiado exigentes. Cabe señalar que alrededor del 80% de las personas con autismo tienen algún grado de dificultades de procesamiento sensorial.

Es aconsejable tener una sala de entrenamiento que sea manejable tanto en tamaño como en accesibilidad. En la medida de lo posible, los padres deben tener un espacio en el que estén cerca para observar si lo desean, pero fuera de la línea de visión de los judokas para no causarles distracciones innecesarias.

Los vestuarios y los aseos deben estar situados en las inmediaciones de la sala de entrenamiento para evitar que los judokas tengan que recorrer largos pasillos con diversas puertas, lo que para algunos puede resultar difícil y confuso.

En cualquier espacio de práctica puede haber muchas distracciones dentro o alrededor de la zona de entrenamiento que deben tenerse en cuenta como por ejemplo ventanas con vistas a una calle con mucho tráfico, espejos o ventanas reflectantes o el ruido procedente de otros grupos deportivos dentro del recinto.

Es importante que los nuevos participantes se familiaricen con el entorno en el que van a entrenar. Programar una visita completa a las instalaciones sería un buen comienzo para su primera experiencia en el club y debería incluir el vestuario/ducha, el aseo y, si es posible, un lugar al que puedan retirarse para pasar un "rato tranquilo". Hay que tener en cuenta que, dependiendo de la persona con TEA, pueden pasar varias semanas hasta que se acostumbre a su nuevo entorno. Como norma general lo mejor es dejarse guiar por el judoka y progresar a su ritmo, especialmente en las primeras semanas.

Dependiendo de la hipersensibilidad que puedan tener los participantes, si es que la tienen, debemos estar preparados para realizar cambios que se adapten a sus necesidades, siempre que sea posible. Algunos de estos ajustes pueden ser muy sencillos. Por ejemplo, si es un estímulo visual el que distrae al judoka, podemos intentar contener o controlar esta distracción. Se puede tapar un espejo, colgar cortinas en las ventanas y apagar o retirar cualquier aparato electrónico del área de entrenamiento.





Los objetos no esenciales y los materiales de entrenamiento pueden retirarse de la zona hasta que se necesiten.

En cuanto a los problemas de estímulos auditivos, se puede introducir un sencillo sistema de avisos para reducir los estímulos auditivos informando a los demás usuarios del recinto de cuándo no es apropiado entrar en la sala, poner música alta o hablar en voz alta en los pasillos. Un lugar de descanso designado, en el que se pueda usar protección para los oídos, también puede añadir un valor real al área de entrenamiento y ofrecer un entorno sosegado y seguro para el judoka que lo necesite.

Para los que piensan y aprenden más en imágenes, el uso de judogi azul y blanco puede servir de ayuda, aunque se debe tener en cuenta que si todos los participantes llevan también judogi de diferentes colores, esto puede provocar de nuevo un excesivo malestar visual. Por lo tanto, sólo se recomienda llevar judogi de un color diferente al blanco para los entrenadores y los ayudantes del entrenador.

En cuanto a la superficie, el tatami de judo suele estar compuesto por dos colores diferentes. Con estos dos colores del tatami, se puede aportar mucha estructura a la sala. Gracias al color, se puede indicar a los participantes dónde colocarse y a dónde moverse. Se recomienda cambiar conscientemente los tatamis para los distintos juegos sólo cuando los participantes se hayan acostumbrado a la disposición básica.

El objetivo de todas las estructuras añadidas, o el aislamiento de los estímulos, es siempre permitir a los participantes la mayor independencia posible y devolverles la capacidad de reconocimiento sin desafíos adicionales por una estimulación innecesaria.

Si no se detecta inmediatamente lo que provoca la sobreestimulación de uno o varios de los judokas, se debe utilizar la experiencia, conocimientos y habilidad creativa para identificar el problema y ofrecer soluciones para resolverlo. Algunas sobreestimulaciones o hipersensibilidades pueden estar causadas por simples cuestiones ambientales, como el olor de un perfume, el sonido del agua corriente o el ladrido de un perro en el exterior. Si se detecta cuál es la causa del problema, será más fácil resolverlo o minimizarlo.

Una persona que practica judo relajada y feliz tendrá más energía y un mayor nivel de concentración, lo que se reflejará positivamente en el desarrollo de sus puntos fuertes y en su judo.





Espacio de competición adaptado a las personas con autismo

Después de acostumbrarse a los diferentes aspectos que configuran la práctica del judo, participar en competiciones puede ser el siguiente paso en el desarrollo de un judoka.

De cara a la organización de la competición, es importante garantizar que todos los judokas, independientemente del grado de discapacidad, puedan participar con la mayor sensación de seguridad e independencia posible. Para que esto ocurra, de nuevo hay que poner en marcha ciertas adaptaciones para minimizar la sobreestimulación, la confusión y el estrés. Hay una serie de medidas sencillas que pueden llevar a cabo los organizadores y que harán del evento una experiencia totalmente adaptada al autismo.

Una de estas medidas puede ser la codificación por colores de las zonas de competición y las mesas de control. Esto funciona muy bien en combinación con tarjetas de registro de color. Por ejemplo, cuando un competidor se registra se le entrega una tarjeta de color con su nombre, número de tatami y categoría. Esta tarjeta de color se corresponderá con el color de la mesa de control y el tatami en el que el judoka competirá. Esto funciona muy bien para los eventos de un solo día que no requieren división.

Por otro lado, colocar pantallas o carteles en cada tatami que indiquen el orden de participación y los nombres de las personas que compiten a continuación es muy útiles para los judokas con TEA, ya que les facilita anticipar cuándo es su turno, al tiempo que ayuda a los entrenadores a preparar a sus alumnos con antelación.

También resulta de gran ayuda añadir marcas en el tatami para indicar desde dónde tienen que empezar los competidores y establecer señales variadas para el inicio y la finalización de los combates. Por ejemplo se puede utilizar una bolsa de legumbres o un juguete blando lanzado al tatami para indicar el final del tiempo en lugar de un timbre o una campana.

Otro aspecto a tener en cuenta es que tanto la iluminación del local como el uso de la megafonía pueden reducirse al mínimo.

Todas estas sencillas adaptaciones ayudaran a garantizar que todas las personas con TEA tengan una experiencia relajada, agradable y positiva en las competiciones.

Una experiencia negativa puede tener un efecto duradero en un competidor con TEA y puede hacer que esa persona no vuelva a asistir a competiciones o a las clases de judo. Un poco de esfuerzo puede llevar muy lejos y si se puede cambiar algo para mejorar la experiencia no se debe dudar en hacerlo.





Ejemplo de tablas de áreas de concurso codificadas por colores

Equipos de juego y entrenamiento



Diversos materiales de apoyo pueden utilizarse durante el entrenamiento de judo adaptado como herramienta para ayudar a los alumnos en su aprendizaje. Es innegable que el uso de materiales y juegos es muy eficaz para ayudar al alumnado a enfrentar diversas situaciones como la aceptación del contacto, la comprensión de la dinámica de un movimiento, la repetición del mismo, las actividades de entrenamiento de la fuerza y el equilibrio entre otras. El material y los medios de entrenamiento adecuados pueden ayudar a los judokas y a los entrenadores a alcanzar los objetivos físicos y técnicos del aprendizaje y la enseñanza del judo de forma eficaz.

Durante la introducción de nuevos objetos o ayudas de entrenamiento, los entrenadores deben tener en cuenta que todo lo nuevo, ya sea material o ejercicios,

puede provocar un aumento tanto de la curiosidad como de la ansiedad de los deportistas, por lo que es aconsejable introducir siempre los nuevos objetos o ejercicios de forma gradual, así como explicar y demostrar su uso.

También se debe recordar que es muy importante adaptar los materiales y las actividades al nivel del alumnado para obtener mejores resultados: la misma actividad propuesta con diferentes materiales tendrá resultados diferentes.

A continuación se ofrece una lista de los objetos más comunes que pueden utilizarse y adaptarse para una gran variedad de juegos y ejercicios. La mayoría de ellos son fáciles de conseguir o pueden obtenerse con un coste mínimo.

- **Obi (cinturones) de colores**

Adecuado para una serie de juegos y ejercicios como saltar, brincar, delimitar zonas de juego, ejercicios de tirar y empujar, caminar con equilibrio y juegos de resistencia.

- **Trozos cortados de cinturones viejos**

Se pueden utilizar en ejercicios de barrido y agarre y en una variedad de juegos divertidos.

- **Pelotas (varios tamaños y materiales)**

Las pelotas son extremadamente versátiles y pueden utilizarse para una serie de propósitos y juegos diferentes. Los balones de gimnasia más grandes pueden utilizarse con éxito para fomentar el contacto gradual del alumnado con TEA.



- **Calcetines de colores**

Los calcetines de colores se utilizan como un estupendo marcador visual para ayudar a los judokas a recordar qué pie va en cada lugar cuando practican las técnicas. También son la base de una serie de divertidos juegos de desarrollo.

- **Aros de plástico**

Los aros de plástico tienen una amplia gama de usos, desde ejercicios básicos a juegos creativos y divertidos para ayudar a desarrollar la agilidad, la velocidad y la coordinación.



- **Marcadores de suelo/discos circulares**

Los discos de suelo tienen muchos usos en el entrenamiento de judo adaptado, como el posicionamiento de los pies para las técnicas de proyección, el posicionamiento para la práctica de katas, juegos para el aprendizaje de caídas y actividades de ejercicio en general.

- **Colchonetas de seguridad**

Una colchoneta de seguridad o quitamiedos es un elemento muy valioso y una pieza esencial para cualquier ejercicio de judo, pero sobre todo para las personas con TEA.

Aparte de la gran cantidad de juegos en los que puede ser utilizada, también permite a los deportistas explorar y experimentar las proyecciones y caídas con seguridad.



- **Bolsas de legumbres.**

Los sacos de judías o garbanzos se utilizan sobre todo para ejercicios de barrido, pero también pueden emplearse para ejercicios de equilibrio y coordinación así como para juegos de lanzamiento y puntería.

En un próximo capítulo, bajo el título "Aprender jugando", se explicarán los conceptos de juego y diversión y se expondrán los beneficios de aprender jugando. También se compartirán una selección de ideas de juegos y ejercicios para dar rienda suelta a su creatividad.

5. Enseñanza del judo a personas con TEA

Este es el capítulo central de este manual. En él se ofrecen consejos prácticos y probados sobre cómo iniciar un programa de judo adaptado para personas con TEA dando la información necesaria, paso a paso, para desarrollar un programa de judo adaptado con éxito, desde la preparación inicial hasta el entrenamiento de los deportistas con TEA para el judo de competición.

Las secciones incluidas son: preparación para el programa de judo adaptado, evaluación de la capacidad, planificación de la lección, directrices para el entrenamiento y aprender jugando. Cada una de estas secciones tiene sub-secciones en las que se facilita una gran cantidad de información e intercambio de experiencias que pueden ser útiles para todos los potenciales entrenadores de judo adaptado.





5. Enseñanza del judo a personas con TEA

Preparación para el programa de judo adaptado

La puesta en marcha de un nuevo grupo, especialmente un grupo de judo adaptado, necesita un poco más de planificación que un grupo de judo ordinario.

Normalmente las escuelas de educación especial buscan actividades extraescolares por su zona de influencia. Por otro lado, en los clubs de judo, a menudo se puede encontrar alumnado que necesita algún tipo de atención especial, por ejemplo judokas con TDAH o TDA. Estos pueden funcionar en el grupo principal con la orientación adecuada. Incluso se puede dar el caso de encontrar algunos atletas con TEA de alto funcionamiento, ya que el judo es un deporte muy adecuado para los deportistas con TEA, ya que las sesiones tienen una estructura muy marcada.

Una sesión de judo siempre comienza y termina con un "Rei" (saludo), luego el calentamiento, algo de ne-waza, algo de tachi-waza, randori, enfriamiento y finalmente "Rei" de nuevo. Es una rutina que se lleva a cabo en casi todos los clubs de judo del mundo.

El judo, tiene reglas estrictas sobre lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer. Rutinas y normas desde el momento en que se entra en el club hasta que se sale. Estas incluso se amplían a los vestuarios y a la vida cotidiana fuera del recinto deportivo.

Las normas a seguir abarcan diferentes aspectos: puntualidad, vestimenta, comportamiento en el tatami y en los vestuarios e higiene. Todos estos son aspectos, que se hacen a diario, se realizan prácticamente de la misma manera en cada club del mundo al que entras.

Esto es muy útil a nivel educativo para todos los deportistas, pero especialmente para los que necesitan algún tipo de cuidado especial. El judo enseña de forma muy práctica cómo debemos comportarnos y cómo debemos relacionarnos con los demás.

Sea cual sea el motivo para iniciar un grupo de judo adaptado, antes de empezar se debería reflexionar sobre los siguientes aspectos:

¿Quiero que este nuevo grupo tenga una continuidad en el tiempo?





Si la respuesta es "Sí", la siguiente pregunta debe ser:

¿Lo haré solo?

Si la respuesta es "¡Sí!" de nuevo, entonces quizá sea necesario pensar una vez más. Empezar un programa de judo adaptado, llevará tiempo y no se debería hacer solo ya que planteará dificultades. Será adecuado buscar algunos socios que ayuden, contar con un buen equipo con el que trabajar.

El siguiente aspecto a tener en cuenta será: ¿A quién voy a invitar a participar en el programa?

¿Tengo ya algunos judokas o tengo que encontrarlos yo mismo?

¿Tengo un buen dojo (lugar de entrenamiento)?

Y lo más importante: ¿puedo hacerlo con seguridad?

En cualquier caso, tus respuestas deben depender de los conocimientos y experiencia previa. Cuando las respuestas a estas preguntas estén claras se podrá empezar la planificación.

La lectura de este manual es, por supuesto, un buen comienzo ya que contiene muchos consejos y sugerencias sobre qué hacer y qué pensar.

Desarrollar un programa de judo adaptado con alumnado con diferentes capacidades, siendo el único entrenador de judo puede ser complicado, sobre todo al principio. Es necesario recordar un aspecto prioritario ¡la seguridad debe ser siempre lo primero!

Por este motivo es necesario plantearse 'qué sé y qué puedo manejar'.

Una buena opción es comprobar si algún otro club de la región ofrece clases de judo adaptado. Si es así, unirse a ellos para dar algunas clases y observar cómo las imparten y cómo funcionan puede ser una buena opción.

Identificar las características de los participantes

Igual que ocurre con profesionales de otros ámbitos, hay entrenadores que tienen una larga experiencia con niños y adultos con discapacidades físicas, así como otros trabajan bien con personas con una discapacidad intelectual.

Es una buena idea hacer una reflexión previa sobre cómo deberá estar configurado el grupo con el que se trabajará. Será necesario tener en cuenta que aunque no tener experiencia previa al respecto no será un impedimento, lo ideal será tenerla o adquirirla lo antes posible. Dado que el TEA es un síndrome muy variado se pueden dar casuísticas muy diferentes, desde tener deportistas con una alta capacidad funcional, que con la estructura adecuada, pueden entrenar de una manera casi convencional, hasta tener otros que necesiten un acompañamiento más exhaustivo.





Cuando se trabaja con grupos de este tipo, será necesario hacer un gran esfuerzo para que todos los alumnos aprendan y se acostumbren a la forma de enseñar. Para el alumnado con TEA las dificultades pueden consistir, por ejemplo, en entender por qué y cuándo se deben hacer cosas diferentes, por qué lo primero que se debe hacer es el calentamiento y no la "lucha". Más adelante se profundizará al respecto.

Por otro lado, el que haya deportistas con una capacidad funcional muy baja que necesitan ayuda con casi todo, como la comunicación, la activación y la motivación, hará que sea adecuado contar con alguien que pueda dar apoyo en el tatami, tanto para ayudar con la comunicación como con la comprensión de lo que se quiere conseguir.

Una buena opción para empezar puede ser contactar con un centro de atención o una escuela de necesidades especiales para niños con TEA, quizá en ellas haya un grupo que quiera probar el judo. Se pueden ofrecer algunas sesiones como prueba para a continuación, si están interesados, empezar a crear tu grupo.

También puede funcionar contactar con otros clubes de judo de tu región y preguntar si tienen alguna información o conocimientos que puedan compartir, o si tienen judokas que puedan necesitar otro tipo de grupo. Incluso puede darse el caso de que ya tengan un grupo de alumnado con TEA en funcionamiento o, tal vez, puedan ayudar a encontrar más deportistas.

Identificar/contactar con las organizaciones pertinentes

Una vez decidido con qué tipo de grupo se va empezar, es una buena idea contactar con una organización interesada en tu grupo específico. Pueden proporcionarte información sobre qué buscar y cómo actuar con los deportistas con TEA o cualquier otro trastorno funcional.

Hablando con las familias o las escuelas de los deportistas, se puede obtener más información sobre la organización a la que están vinculados. Suele haber diferentes organizaciones en cada país. Pueden ser organizaciones centradas en una discapacidad específica, organizaciones deportivas nacionales o locales, u organizaciones de familias. Estas suelen ser muy activas y a menudo organizan y ofrecen información y educación para las personas interesadas. Buscar esta información relacionada en internet será una buena opción.

Nota: Resulta esencial preguntar a la federación nacional de judo si tienen información sobre el judo adaptado o si conocen algún club o persona que pueda ayudar. A veces tienen cooperaciones con organizaciones nacionales para deportistas discapacitados.



Lugar y equipo adecuados



Un aspecto importante previo a la práctica es pensar que la seguridad es lo primero. Será importante ofrecer un entorno seguro y positivo a tus alumnos.

Si el club tiene un dojo propio donde se entrena con regularidad, eso será estupendo, porque todos los controles de seguridad suelen estar ya hechos. En cambio, si se cuenta con una sala más pequeña, o incluso un aula antigua, donde se tendrán que transportar y colocar los tatamis cada semana, no será lo ideal, pero también será factible.

Independientemente de la situación, siempre se debe:

- Tener un teléfono y una lista de "personas de contacto" de los deportistas en caso de que ocurra algo.
- Tener un botiquín de primeros auxilios.
- Comprobar las salidas de emergencia, para que no estén bloqueadas de ninguna manera.
- Conocer dónde se encuentra el extintor y cómo utilizarlo.
- Comprobar que no hay nada que pueda ser peligroso o dañar a alguien.

Recuerda: siempre es necesario proporcionar un entorno de formación seguro.

Será conveniente llevar siempre un botiquín personal que contenga cortaúñas, vendas, diferentes tipos de esparadrapo, algodón y alcohol desinfectante.



Así como en el propio dojo, tener un kit más grande con algunos artículos adicionales, como bolsas de refrigeración, tijeras, vendas de compresión y desinfectante de manos.



El lugar ideal será un dojo en el que se pueda tener el tatami en su sitio todo el tiempo, en el que todo tenga el mismo aspecto siempre, y en el que se disponga de un vestuario, y aseos. Será preferible un dojo sin pilares ni lugares donde los deportistas puedan estar fuera de la vista. Se debe intentar que la sala esté lo más limpia posible y sin nada que pueda distraer o desviar la concentración del alumnado. Lo ideal sería tener un espacio en el que sólo se practique judo.

El tamaño del tatami depende del tamaño del grupo, cuanto más grande mejor es una buena guía. Si no hay otra opción se pueden utilizar tatamis de rompecabezas de diferentes colores, pero se debe intentar mantener el número de colores al mínimo, porque incluso esto puede causar una distracción innecesaria para los deportistas.

Si es posible, y se puede, tener algún judogi extra para prestar a los nuevos alumnos, añadiría una experiencia completa para estos Siempre es más fácil motivar al alumnado para que participen en el entrenamiento si van vestidos de judoka.



Con estos elementos básicos se puede empezar, pero puede ayudar a enfatizar algunos momentos y ejercicios y, por supuesto, a hacer más juegos de judo, si se tienen elementos como bolsas de legumbres, aros de hulla-hoop, pelotas de gimnasia o cualquier cosa que pueda resultar útil. Se pueden crear tus materiales propios con cinturones de judo viejos, para hacer con ellos círculos, cuadrados o líneas, se pueden cortar de unos 50 cm y usarlos como colas o serpientes, en fin, se puede ser tan creativo como tu imaginación te lo permita. Se pueden hacer muchos juegos de judo diferentes con este tipo de materiales, más adelante se presentaran algunas ideas y ejemplos.

Lo importante al principio será que el entrenamiento sea siempre en el mismo lugar y que se presente siempre de la misma manera.



Contratación y formación del personal

Como se ha indicado anteriormente, iniciar un programa de judo adaptado requiere mucho esfuerzo y dedicación. Realmente no se debería hacer solo.

El principio básico como es mantener la seguridad es más fácil de conseguir con ayuda.

Una persona asistente puede dar apoyo en diferentes momentos, por ejemplo, antes del entrenamiento. Puede recibir a tus alumnos en la entrada y mostrarles el vestuario, mientras que el profesor puede ir recibiendo al alumnado en el dojo. La persona asistente también será de gran ayuda con el entrenamiento. Puede dar apoyo con los ejercicios que se están haciendo, ayudar si es necesario dar asistencia a alguien durante la clase. La persona asistente dará apoyo para que la clase sea segura para todos.

El mejor lugar para encontrar a alguien que ayude es en el propio club o en un club de cercano. Alguien que quiera unirse al proyecto y tenga el tiempo, el entusiasmo y la motivación para dedicarse. No cabe duda que lo será contar con alguien que ya sepa judo y entienda los ejercicios que se llevan a cabo, alguien que pueda llevar la sesión si se ha de quedar solo en algún momento o si hay que centrarse en otra cosa durante la sesión. No es necesario que sean "cinturones negros", pero sí que comprendan el entrenamiento adaptado. A veces, en el propio club, puede haber padres o madres con experiencia en el entrenamiento de judo. No importa si hace años que no practican, a veces sólo se necesita un pequeño empujón para volver al tatami.

Si es posible, se puede invitar a asistentes, padres, madres o cuidadores a participar en el entrenamiento al principio, hasta que el judoka conozca las rutinas y la forma de trabajar. Con el tiempo es posible que estas personas también quieran empezar con el judo.

Cuando se haya encontrado el personal que se necesita, se tiene que averiguar lo que saben y sobre qué necesitarían saber más. Si son judokas, quizá necesiten información sobre las necesidades de los nuevos judokas, y si no lo son, entonces necesitan entender en qué consiste el judo y cómo se enseña.

La mejor manera de aprender es participar en las sesiones. De este modo, se aprende de lo que hace el entrenador y lo que se espera que hagan. Este es un enfoque habitual en el desarrollo de los asistentes de tatami. Antes de la sesión, se explica qué es lo que va a hacer, y luego cómo y por qué se hace. Después de la sesión, revisar y explicar por qué se han hecho algunos cambios o ajustes en el plan.





Es adecuado seguir lo que se llama el "Hilo Rojo". En esta progresión una cosa lleva a la otra. Como 1-2-3 o A-B-C. Por ejemplo, hacer ejercicios de calentamiento que se utilizarán en ne-waza o tachi-waza, ejercicios de ne-waza que se utilizarán después de una proyección, diseñando secuencias en las que se intenta que todo conecte. Después de un tiempo se puede, por supuesto, utilizar una técnica y combinarla con otra, y construir a partir de los movimientos que el alumnado ya conoce. Más adelante en este libro, se describirán varios enfoques e ideas para la planificación de las sesiones.

Cuando el grupo se acostumbre más a la formación, se puede empezar a utilizar a algunos de los alumnos como formadores asistentes. Se puede empezar por dejarles enseñar algo que ya se les haya enseñado antes. Dándoles cada vez más responsabilidades y tareas que hacer irá aumentando el personal disponible.

Cuando sea posible, se debe intentar participar en las sesiones de otros entrenadores o en los campamentos en los que se ofrece tiempo para reflexionar o formación. Esta es una buena manera de descubrir más formas de enseñar y conseguir una gran "caja de herramientas" que será de gran utilidad dado que a veces hay que hacer o decir lo mismo una o dos veces más, pero de forma diferente, para que el judoka entienda lo que se quiere conseguir.

Se ha escrito mucho sobre la seguridad. Es el aspecto más importante cuando se enseña judo. No sólo en el tatami, sino en todo lo relacionado con el entrenamiento antes, durante y después de la sesión. Se debe intentar tener todo previsto intentando pensar en todo lo que puede acontecer a lo largo de una sesión.

Cuando todo esté preparado y bajo control, es el momento de empezar la clase y divertirse.



Evaluación de la capacidad de los nuevos alumnos con TEA



La evaluación de la capacidad de los nuevos alumnos es una parte muy importante del proceso de bienvenida a los clubes y al mundo del judo adaptado. Esto se debe a que cuanto más información se pueda recopilar sobre cada alumno, mejor será el plan que se elabore para garantizar que cada persona tenga una experiencia individual y positiva.

El proceso de evaluación comienza desde el primer contacto de un padre, madre o cuidador preguntando sobre su hijo que quiere probar el judo por primera vez. A menudo, en el primer contacto, es necesario reunir alguna información. En el caso de las personas con un diagnóstico de TEA, lo mejor es hacer preguntas específicas sobre el nivel de comprensión, el comportamiento y a qué reacciona bien. También es razonable preguntar qué situaciones pueden desencadenar la sobreestimulación y cómo se manifiesta ésta. En algunos casos, las familias o cuidadores tienen expectativas específicas o incluso objetivos preestablecidos, en otros, la motivación proviene de los propios niños o niñas.

Motivación intrínseca y extrínseca

Es raro que las personas con TEA que se inician en el judo tengan una motivación intrínseca para probarlo. La motivación intrínseca es la que viene de dentro, de la



propia persona. Las personas con TEA pueden querer iniciarse en el judo por haber observado a sus hermanos o hermanas mayores o haber visto algunos vídeos en Internet, en esos casos la motivación para probar el judo puede ser intrínseca.

La motivación intrínseca se considera una fuerza muy eficaz. Los judokas que están intrínsecamente motivados estarán más comprometidos y serán más capaces de superar los momentos difíciles en el judo o de buscar soluciones creativas. También tienen una mayor disposición a aprender.

Otros aspectos que promueven la motivación intrínseca son un buen ambiente en los grupos de judo, una retroalimentación sincera sobre las actuaciones, tareas claras y motivantes que no abrumen, variedad y conocimiento de la forma de entrenamiento, así como la posibilidad de diseñar elementos del entrenamiento por sí mismos y de asumir responsabilidades.

Desde el primer contacto, corresponde al profesor de judo despertar una motivación intrínseca en el aspirante a judoka, para ello, la persona debe sentirse cómoda. Sólo cuando el judoka se sienta bien podrá desarrollar y experimentar el placer y la diversión desde dentro.

Sin embargo, la motivación extrínseca también forma parte de las clases de judo. Por ejemplo, si los aspirantes a judoka participan bien en las clases de judo, hecho que hace que sus familias se sientan orgullosas.

Es más, los padres, madres o cuidadores pueden pensar que el judo podría ser un gran deporte para probar. Pueden expresar su entusiasmo por el aspirante a judoka de tal manera que la persona esté dispuesta a probar el judo. Los padres, madres o cuidadores pueden ver muchas ventajas en el judo, como aprender a jugar juntos, pertenecer a un club y ser una actividad de ocio significativa para su hijo.

Por lo tanto, la motivación extrínseca puede ser también un motor y puede ser una parte importante del éxito general de un judoka feliz.

Cómo evaluar a los nuevos estudiantes

Tras la recopilación de información inicial de los padres, madres o cuidadores, existen dos métodos principales para evaluar a los nuevos judokas en ciernes. Estos dos métodos dependen del tamaño del club y del número de grupos de nivel disponibles que operan dentro de este. Por ejemplo, si un club tiene un pequeño grupo/clase dedicado a los niños con necesidades especiales, entonces la elección de la clase en la que participará el nuevo alumno es limitada.

Sin embargo, si el club es más grande y cuenta con un gran número de judokas con necesidades educativas que se ejercitan y entrenan en clases separadas, según su





edad y niveles de habilidad, puede tener la opción de determinar qué clase es la más adecuada para que se una el nuevo alumno.

A continuación se describen los dos principales métodos de evaluación de la capacidad:

El primer método consiste en integrar al nuevo alumno directamente en el grupo de judo inclusivo/adaptado y simplemente observar sus habilidades. A partir de estas observaciones se puede determinar la capacidad de los nuevos alumnos para adaptarse a su nuevo entorno, cómo pueden moverse físicamente, cuál es su rango de movimientos, cómo se integran con otros alumnos y cómo son de competentes socialmente. Toda esta información dará una buena idea de lo que se puede hacer para garantizar una experiencia positiva y progresiva dentro de ese grupo.

El segundo método consiste en aplicar al nuevo alumno, de forma individual, una lista estructurada y preestablecida de comprobación de habilidades. Este entrenamiento estructurado puede incluir elementos diseñados para comprobar las habilidades motrices, sociales y emocionales y debe comprender una serie de ejercicios divertidos que se llevarán a cabo con ayuda total, con ayuda parcial y sin ayuda alguna. Para evaluar la capacidad física, algunos de estos ejercicios divertidos pueden incluir juegos/ejercicios de agilidad, fuerza, coordinación y equilibrio.

Por supuesto, es posible utilizar una combinación de ambos métodos. Independientemente de la forma que se elija, se observarán las habilidades de las siguientes áreas: habilidades motrices, habilidades sociales y habilidades emocionales. Se debe tener en cuenta realizar las pruebas de una manera que no abrume a los nuevos judokas, sino que capte los objetivos de aprendizaje individuales y ayude a la integración fluida en un grupo. Esto conduce a la motivación intrínseca y a la apertura para aprender cosas nuevas.

Habilidades motrices

Las habilidades motrices de un nuevo judoka deberían ser detectables ya en la primera introducción. ¿Es el nuevo judoka capaz de ponerse de rodillas y hacer un saludo de judo? ¿O necesita ayuda? Después de eso, muchos instructores de judo suelen continuar con un juego para determinar más habilidades. Algunos ejemplos son: ir y correr de forma independiente, saltar, rodar y saltar.

Lo importante en esta etapa es que el nuevo judoka tenga la capacidad de mirar y observar. Tener la capacidad de observar es tener la posibilidad de copiar o imitar. La observación dirigida también puede ser un objetivo de aprendizaje.



Tras una observación inicial, habrá que fijarse en cómo reacciona el nuevo judoka a las instrucciones sencillas, si puede seguir una instrucción sencilla de forma independiente o si necesita ser guiado. En este caso, se puede utilizar la retroalimentación verbal y no verbal para el nuevo judoka. También será necesario observar si le resulta más fácil reaccionar a la retroalimentación verbal o si la comunicación no verbal funciona mejor, teniendo en cuenta que una combinación de ambas puede ayudar y conducir a mejoras con más facilidad.

Habilidades sociales



Resulta difícil juzgar las habilidades sociales de un nuevo judoka directamente con un juego porque a menudo hay varios elementos añadidos a tener en cuenta. Tal vez el nuevo judoka puede correr pero tiene miedo o nervios por los otros judokas que también están corriendo. Por lo tanto, será muy adecuado prever un periodo de aclimatación. Aquí también se requiere la creatividad de un profesor de judo para descubrir qué habilidades tiene el nuevo judoka y cuál es la mejor manera de desarrollarlas. Pueden ser necesarios varios entrenamientos para descubrir las distintas habilidades del nuevo judoka.

El contacto físico es normal en el judo, pero a veces, para algunos judokas nuevos, se necesita algún tiempo para acostumbrarse a este. Es importante tenerlo en cuenta a



la hora de planificar la sesión. El judo es un deporte individual, pero las habilidades sociales son muy importantes. Se debe incidir desde el principio en que los judokas son responsables los unos de los otros y en que cualquier ejercicio, por simple que sea, requerirá un cierto nivel de contacto social y físico.

A través de varios juegos de judo, se pueden practicar estas habilidades sociales para aplicarlas después tanto dentro como fuera del tatami. Este aspecto tiene un gran potencial para los judokas con TEA y el judo.

Se debe planificar una progresión consciente puede aliviar las inhibiciones y el estrés del nuevo judoka. Un ejemplo sería construir el contacto corporal a través de juegos y accesorios como pelotas de juego, pelotas de gimnasia, etc. Es más fácil luchar por un balón que luchar directamente con otra persona.

Habilidades emocionales

Un judoka con TEA, ante una práctica nueva, puede estar lidiando con un alto nivel de estrés y ansiedad en su nuevo entorno, al estar rodeado de gente nueva y tener que enfrentarse a nuevas experiencias. El desarrollo de habilidades emocionales es muy importante para garantizar la salud y el bienestar de todos los judokas a nuestro cargo, especialmente los nuevos.

Se debe valorar que, pese a que el tatami de judo está destinado únicamente al judoka y no a las familias, en ciertas circunstancias se puedan hacer excepciones. Puede ser que la separación del padre, madre o cuidador sea difícil porque el nuevo judoka está probando algo desconocido por primera vez en un entorno desconocido.

A veces es bueno tener esto en cuenta que también se puede dejar que los acompañantes del nuevo judoka lo dejen solo con el grupo de judo durante un corto período de tiempo para empezar y luego gradualmente estos períodos sean más largos cada vez. Esto sin duda ayudará con la ansiedad que conlleva la separación. Esto puede ayudar al nuevo judoka a aceptar ciertas tareas de sus profesores de judo sin la distracción de sus padres.

Es importante crear un entorno que haga que el nuevo alumno se sienta cómodo y seguro. Esto puede llevar varios entrenamientos y es diferente para cada individuo.

En cuanto el alumno haya ganado seguridad emocional dentro del grupo de entrenamiento, podrá empezar a desarrollar más sus habilidades motoras y sociales.

Otras habilidades emocionales son la de lidiar con las victorias y las derrotas, la de esperar el turno y la de seguir instrucciones sencillas. También es muy importante





que los entrenadores sepan cómo reacciona un nuevo alumno con TEA ante la ansiedad y las situaciones de estrés. Disponer de esta información de antemano ayudará al entrenador a manejar la situación mucho mejor en caso de que surja un problema.

Esto puede resultar complicado para el profesor de judo, ya que en cuanto el nuevo judoka adquiere confianza y se vuelve más activo en el tatami de judo, se puede provocar una sobreestimulación. En el caso de los alumnos con TEA, la sobreestimulación puede dar lugar a comportamientos emocionales como el llanto, la autoestimulación o la agresividad.

Puede ser un reto detener o prevenir este comportamiento, porque no siempre está claro de inmediato lo que desencadenó esta sobrecarga de estímulos. En este caso se necesitan buenas observaciones del profesor de judo y la cooperación de los padres.

Qué clase es la más adecuada

Una vez se haya observado a los nuevos alumnos con TEA y se tenga formada una impresión inicial, se puede diseñar nuestra interacción y el entorno de tal manera que se cree un ambiente de aprendizaje óptimo. Este debe ser un clima de aprendizaje en el que el aspirante a judoka se sienta cómodo y pueda desarrollar una motivación intrínseca por el judo.

En un club de judo grande, pueden ofrecerse diferentes grupos durante varios días en el mismo lugar. En este caso se puede elegir el mejor grupo. Otros clubes de judo trabajan en diferentes lugares cada día. Sin embargo, como regla general, en los clubs de judo la separación entre niños y adultos se basa en la diferencia entre el horario escolar y el laboral.

Si no se tiene la facilidad o la oportunidad de colocar a un nuevo judoka en el grupo que mejor se adapte a él, es el profesor de judo quien debe diseñar su grupo y su entrenamiento de manera que se adapte a la persona. Una opción sería incluir entrenadores asistentes. A veces también es posible personalizar algunas secuencias en el entrenamiento.

Como profesores de judo para judokas con TEA, siempre será conveniente ser creativo y buscar soluciones para dar a cada judoka interesado en el judo la mejor experiencia posible en el tatami. Será un reto en un grupo diverso no abrumar al judoka con TEA y también tener en cuenta a los otros. Se debe entender que ambos aspectos influyen en la motivación y la motivación influye en el factor de diversión. Sin diversión, los aspirantes a judoka no se involucrarán en el judo. Será una tarea importante para un profesor de judo enseñar a divertirse con el judo.





Planificación de la sesión

Resumen del plan de sesión

La planificación de las clases es una habilidad esencial que todos los entrenadores deportivos deberían adoptar y desarrollar. Esto es especialmente importante para los entrenadores de judo adaptado que enseñan a personas con TEA. La planificación previa de las sesiones de entrenamiento permite aprovechar al máximo el tiempo y los recursos y garantiza que se consigan los mejores resultados posibles para uno mismo y para los alumnos.

Además de la planificación de las clases, también es útil reflexionar y tomar notas después de cada sesión, para determinar lo que ha ido bien y lo que podría cambiar, para mejorar la motivación o el compromiso. Aunque la planificación de las clases puede llevar un poco de tiempo al principio, se podrán reutilizar estos planes de sesión cuando se enseñe a grupos o individuos similares en el futuro.

La planificación de las clases debe crearse en 4 o 5 bloques de sesiones con el fin de desarrollar un plan progresivo que sea específico, medido, alcanzable, relevante y escalado en el tiempo (Plan SMART (siglas en inglés): Specific – Measured – Achievable - Relevant - Time-scaled).

La planificación SMART se utiliza en todo el mundo en todo tipo de empresas, organizaciones, instituciones educativas y entornos deportivos. Sin embargo, se puede ampliar el concepto SMART con el enfoque SMART(ER), que significa añadir "Evaluar" y "Reajustar". Evaluando se puede identificar lo que ha funcionado bien para el grupo y lo que no. Esta retroalimentación permitirá reajustar los objetivos, adaptarlos a los deportistas y mejorar los planes de sesión para el siguiente bloque. Aunque la planificación SMART es muy popular, también se puede optar por utilizar un enfoque más relajado para la planificación de las sesiones. En éste el enfoque se centrará más en la socialización y la diversión; en este caso, es menos importante establecer objetivos alcanzables y escalar la progresión en el tiempo. A continuación se exponen algunas de las ventajas de la planificación de las sesiones, independientemente del enfoque que elija.

Las ventajas de la planificación de las sesiones para los entrenadores en general pueden ser:

- Permite que los entrenadores asistentes/sustitutos sigan una planificación coherente cuando el entrenador principal está ausente
- Adapta las clases a las necesidades de los alumnos
- Favorece confianza en la capacidad como entrenador
- Crea una estructura y una coherencia en las clases
- Desarrolla un plan progresivo para sus alumnos





Las ventajas de la planificación de las sesiones para los alumnos con TEA serán, entre otras, las siguientes:

- Estructura y coherencia
- Progreso medido y alcanzable
- Creación de un entorno social
- Mejora de la interacción y el contacto de forma controlada

En esta sección, se explorarán dos tipos diferentes de planes de sesión. En el primer plan, se utilizará un enfoque más informal, divertido y basado en el juego, y en el segundo, un enfoque más estructurado. Teniendo en cuenta que en la sección anterior de este manual ya se han evaluado los niveles de habilidad y destreza de los nuevos alumnos, ahora se creará el plan de sesiones en base a este nuevo grupo de principiantes que acaban de empezar su andadura en el judo.

Ejemplo de plan de sesión 1 - *el enfoque casual*

Para el enfoque casual, el objetivo es introducir todos los elementos del judo, como el calentamiento, las caídas, los patrones de movimiento, las técnicas de suelo, las técnicas de proyección y los ejercicios de flexibilidad de una manera lúdica, divertida y relajada.

Plan de sesiones de cinco semanas

Cada plan de sesión tiene una duración aproximada de 50 minutos, lo que da 10 minutos para cualquier imprevisto o actividad no planificada. Los planes de sesión son sólo una guía básica y se pueden extender o reducir según sea necesario. La estructura de cada una de las sesiones incluirá algunos de los siguientes elementos: saludo, calentamiento, movimientos gimnásticos básicos, ejercicios de empuje y tracción, juegos de equilibrio y coordinación, ukemi (caídas), actividades en colchonetas de seguridad, actividades de juego en el suelo y juegos/actividades de proyección.

Es importante tener en cuenta que algunas personas con TEA requieren estructura y repetición y pueden tener dificultades con los cambios repentinos. Por este motivo, puede ser necesario o aconsejable repetir el plan de la semana 1 durante varias semanas antes de introducir la semana 2. También puede ser necesario sustituir sólo un pequeño número de elementos o ejercicios de la semana 1 por ejercicios de la semana 2. Esta práctica puede aplicarse a todas las lecciones en adelante. Recuerda que siempre se debe avanzar al ritmo de los alumnos y en base a sus progresos. El judo es un deporte para toda la vida, así que un ritmo de progresión constante hará que el viaje sea una experiencia más sostenible, agradable y memorable.



Saludo e introducción (5 minutos)

Es importante introducir el saludo de judo correctamente, en esta etapa inicial, así como la forma de dirigirse correctamente al entrenador. Es una preferencia personal de algunos entrenadores de judo adaptado, experimentados con alumnos con TEA, comenzar la sesión haciendo el saludo en un círculo (en un círculo, todos son iguales). Por supuesto, se puede comenzar la sesión en una línea si así se desea.

La etapa de saludo e inicio de la sesión será un momento ideal para introducir alguna terminología japonesa como Rei (saludo) y Matte (parada).

Juegos de calentamiento (10 minutos)

El calentamiento es una parte esencial de cualquier entrenamiento o actividad física. La forma en que los entrenadores deciden llevar a cabo sus calentamientos varía enormemente, pero para estos planes de sesión se utilizarán una variedad de juegos de bajo impacto y que activarán a los deportistas y promoverán patrones de movimiento básicos. Será bueno intentar ser creativo y divertirse. Los juegos de persecución son ideales para el calentamiento, la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

Juego de calentamiento 1 – El gusano

Desplazándose en el suelo reptando de frente, el judoka debe evitar ser atrapado e intentar atrapar a los otros jugadores, dependiendo de su rol. Cuando es atrapado, el jugador rueda sobre sí mismo dos veces y, en posición de plancha prono, hace el puente.

Para poder salvarse, algún compañero debe pasar por debajo del puente.



Juego de calentamiento 2 – Comecocos

Para pillar a los demás jugadores, los participantes se deben desplazar lateralmente en todas las direcciones utilizando las líneas en las uniones de las planchas de tatami. Este es un buen juego para las habilidades motrices básicas basadas en los desplazamientos.



Elementos de gimnasia (5 minutos)

Los juegos gimnásticos básicos son esenciales para la movilidad, la flexibilidad y los fundamentos del movimiento, al mismo tiempo son muy relevantes para muchos movimientos naturales del judo.

Elemento de gimnasia 1 – Giro de gemelos

Dos judokas, tumbados de frente en la colchoneta mirándose, se toman de las manos y ruedan juntos a lo largo del tatami.



Caídas (5 minutos)

Los juegos de caídas son una parte esencial de la buena práctica del judo. Es muy importante que todos aprendan a caer correctamente para evitar lesiones. Las caídas se producen incluso en situaciones de juego básicas, por lo que conocer los fundamentos será muy importante.

Juego de caída 1 - Clap Clap Bang

En parejas, los participantes se sientan uno frente al otro con las piernas encogidas. Primero chocan sus propias manos, luego chocan las de su compañero, y después ruedan hacia atrás golpeando la colchoneta. Puedes empezar este juego simplemente rodando sobre la curva de la espalda, sin golpear las manos, para luego añadirlo progresivamente. También se puede ampliar este ejercicio añadiendo un giro hacia atrás después del golpe o un giro del cuerpo antes del golpe.



Juegos con colchonetas de seguridad (5 minutos)

Juego de colchoneta de seguridad 1 - Balsa de río contaminado

Utilizando la colchoneta de seguridad como balsa, varios jugadores se colocan en ella. Hay que animar a los jugadores a que luchen contra sus oponentes para que salgan de la balsa y caigan en el río contaminado imaginario. Este es un gran juego para fomentar el contacto, la imaginación y la diversión.



Juegos en el suelo (10 minutos)

Juego en el suelo 1 – Lucha por la pelota

En grupos de dos o tres, agachados en el suelo o a cuatro patas, un jugador se aferra a una pelota pequeña. El otro o los otros jugadores tienen que arrebatársela. El que recupera el balón es ahora el guardián del mismo y el juego continúa. Este juego es ideal para fomentar la interacción.



Juego en el suelo 2 - Calcetines

Los juegos con calcetines son una forma creativa de fomentar la lucha e interacción amistosas. Cada jugador lleva en el pie un calcetín de un color, y el objetivo del juego es quitar el calcetín de los otros jugadores antes de que ellos te quiten el tuyo.



Juegos de proyección (10 minutos)

Los juegos de barrido son siempre un buen punto de partida para introducir las técnicas de proyección de judo por primera vez. Son seguros y fáciles de ejecutar y son una buena base para técnicas de lanzamiento más dinámicas que saldrán más adelante en las planificaciones de clases.

Juego de lanzamientos 1 - Barredora de carreteras

Utilizando las colas y los cinturones de colores, el jugador tiene que barrer la cola de un color específico hacia el lado del color correspondiente. Esta práctica, además de ser muy divertida, desarrolla la coordinación, el equilibrio y las habilidades de barrido a la izquierda y a la derecha.



Juego de lanzamiento 2 - Salto y caída

Por parejas y de pie, ambos jugadores con agarre de judo saltan juntos de lado hacia la colchoneta y realizan una caída. Esta es una buena manera de terminar la primera sesión y ayuda a los estudiantes con cualquier miedo a caer.



Saludo al final de la sesión

Será bueno despedirse de la misma manera que se ha saludado al inicio. Se puede poner a los alumnos en fila o, como ya hemos dicho, reunirlos en círculo y terminar siempre la clase con muchos ánimos positivos.

Sesión 2

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante, se utilizará la misma posición de partida que la semana anterior y se repasará la terminología de judo/japonesa Rei (saludo) y Matte (parada). En esta fase, se puede introducir Hajime (comienzo) en la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (10 minutos)

Juego de calentamiento 1 – Pilar al perro

Moviéndose por el suelo a gatas, los jugadores tienen que evitar ser atrapados mientras intentan atrapar a los otros jugadores. Cuando son atrapados, los jugadores deben hacer un puente. Y para poder ser liberados, alguien debe arrastrarse por debajo del puente.



Juego de calentamiento 2 – Pilar a la medusa

Comenzando con dos personas cogidas de las manos en un círculo, los jugadores deben moverse e intentar atrapar a otros participantes pasando el círculo formado por sus brazos sobre sus cabezas. Una vez atrapado, el jugador forma parte de la medusa y se une a su círculo. La meta es expandir la “medusa” capturando a los demás jugadores. Este es un buen juego de calentamiento en grupo que anima a los alumnos a trabajar juntos.



Juego de calentamiento 3 – La oruga

Los participantes se sitúan de pie, en fila y con los pies separados, la última persona de la fila debe cruzar a cuatro patas por debajo de las piernas de todos. Cuando llegue a la primera persona, se levantará y retomará la postura de pie. La siguiente persona que está en la última posición repite la misma acción. Este juego ayuda a desarrollar las habilidades de movimiento en el suelo y el trabajo en equipo. Más adelante se puede ampliar para incluir un uchi-komi cuando se pongan de pie al final.



Elementos de gimnasia (5 minutos)

Elemento de gimnasia 1 – Pelota giratoria

El jugador abraza una pelota grande de gimnasia y, pegando su cabeza/oreja a ella, gira sobre sí mismo acompañándola. Este es un gran ejercicio para las personas que tienen dificultades con rodar o hacer volteretas. El giro también simula una proyección de judo en suelo y es una gran herramienta para enseñar a realizar caídas más tarde.



Caídas (5 minutos)

Juego de caída 1 – Timbre de oro

Siguiendo con el juego de la caída hacia atrás de la primera sesión, se añade un disco en el suelo, a modo de diana, entre los dos jugadores. Después de completar su caída hacia atrás, tienen que sentarse de nuevo tan rápido como sea posible y

golpear el objeto. El primero en golpearlo gana y el otro jugador tiene que hacer tres caídas hacia atrás.



Juegos de empujar y estirar (5 minutos)

Juego de empujar y estirar 1 – Dentro y fuera de la piscina contaminada

Juego en grupo: Se dibuja en el suelo un círculo con varios cinturones, y dentro de él se forma otro círculo con todos los jugadores agarrados de las mangas de los judogui de sus compañeros. El objetivo del juego es hacer que los otros jugadores salgan del círculo tirando/empujando de sus mangas. Se puede invertir el juego colocándolos fuera del círculo para que los participantes intenten que los otros jugadores entren en él. Este juego fomenta la interacción y desarrolla las habilidades de agarre y arrastre direccional.



Juegos en el suelo (10 minutos)

Juego en el suelo 1 - Rueda de tractor

La rueda del tractor es un juego ideal para ayudar a desarrollar los giros simples desde la posición de rodillas.

Los dos participantes se sitúan de rodillas en el suelo. Sujetan entre los dos un aro/rueda y levantan una pierna para que actúe como pedal de potencia/pierna motriz. El objetivo es girar la rueda y empujar con la pierna motriz para hacer que el otro jugador gire también. Este juego puede ampliarse posteriormente cambiando el aro por los agarres de judo y siguiendo con un abrazo/agarre.



Juego en el suelo 2 – El hueso y el perro

El jugador 1 tiene que proteger el “hueso” (una cola/calcetines/saco de judías) que está detrás de él. El objetivo del juego es que el jugador 2 intente recuperar el hueso que protege el jugador 1. Este juego fomenta el agarre y la interacción amistosa y una serie de habilidades de movimiento en el suelo.



Juegos de proyección (10 minutos)

Después de los juegos de barrido de la primera sesión, se podrá empezar en la segunda con un juego de barrido en grupo para, a continuación, pasar a otros juegos basados en proyecciones.

Juego de lanzamiento 1 - Círculo de barrido

Ejercicio en grupo: Los jugadores se reúnen en un círculo agarrándose a las mangas de los otros. A la orden de inicio, cada jugador debe intentar hacer caer a sus compañeros de al lado utilizando el movimiento de barrido del juego previo. Este juego fomenta la interacción, las habilidades de agarre, las habilidades de barrido y da la oportunidad de practicar las habilidades de caída.



Juego de lanzamiento 2 – Chute con O Soto

Este juego está diseñado para introducir el O Soto Gari en un contexto dinámico. El jugador 1 (Uke) se pone de pie con las piernas separadas y coloca un balón en un cono entre sus piernas. El jugador 2 (Tori) se acercará saltando sobre una pierna, y realizando el movimiento de segada con la pierna que tiene en el aire, golpeará la pelota con el talón para hacerlo caer del cono. Esto favorece el movimiento técnico de O Soto Gari.



Saludo al final de la sesión

Igual que en la sesión anterior se debe despedir al grupo de la misma manera que se ha saludado al inicio. Se puede poner a los alumnos en fila o, más aconsejable, reunirlos en un círculo y terminar siempre la lección con muchos ánimos positivos. Este momento será también adecuado para recapitular la terminología tratada al principio de la lección.

Sesión 3

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante, será aconsejable utilizar la misma posición de partida que la semana anterior y repasa la terminología de judo/japonesa Rei (saludo), Matte (parada) y Hajime (comienzo). Se puede añadir un nuevo término, Sensei, a la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (10 minutos)

Juego de calentamiento 1 Pilla-pilla en el suelo

Empezando en posición sentada con las manos y los pies en el suelo, cada jugador tiene que evitar ser atrapado, al tiempo que intenta atrapar a los otros jugadores moviéndose alrededor del tatami manteniendo la posición sentada. Cuando un jugador es atrapado debe rodar en el suelo sobre su espalda. Este ejercicio puede evolucionar añadiendo una caída hacia atrás cada vez que el jugador sea atrapado.



Juego de Calentamiento 2 Las ranas

Moviéndose por el suelo en cuclillas, imitando a una rana, los jugadores deben evitar ser atrapados o atrapar a los demás, dependiendo del rol. Cuando un jugador es atrapado puede ejecutar un salto de rana para poder volver a jugar. Este es un ejercicio divertido que promueve la potencia, la agilidad y la fuerza.



Juego de calentamiento 3 La excavadora de espaldas

Por parejas, los jugadores se sientan en el centro de la colchoneta espalda con espalda, a la señal de inicio, deben intentar empujar al otro jugador hacia el lado opuesto de la colchoneta utilizando sólo las piernas y la espalda. Este ejercicio fomenta la interacción y desarrolla la fuerza de piernas y brazos.



Elementos de gimnasia (5 minutos)

Elemento de gimnasia 1 - Salto en rueda de carro

Aprender a hacer la rueda puede ser divertido y sencillo utilizando elementos que ya tienes en el dojo. Utilizando un cinturón como línea central y unos discos de suelo para la colocación de pies y manos, se puede crear un ejercicio muy sencillo para desarrollar esta habilidad.



Caídas (5 minutos)

Juego de caída 1 – Hacer rodar

Este juego/ejercicio está diseñado para ayudar a hacer rodar y acabar haciendo la caída de judo, ya que simula una proyección de judo de una manera segura y controlada.



Juegos de empujar y estirar (5 minutos)

Juego de empujar y estirar 1 - Estirar de la estrella de mar

En grupos de distintos tamaños, cada jugador agarrará el extremo de un cinturón que estará unido a otros cinturones por un aro central u otro cinturón atado. El objetivo será sacar a los compañeros de su sitio. Se puede jugar a este juego con o sin señalar el espacio en el suelo; ambos métodos utilizan y requieren diferentes habilidades. Es un gran ejercicio de grupo que ayuda a desarrollar la fuerza de agarre y la ruptura del equilibrio.



Juegos en el suelo (10 minutos)

Juego en el suelo 1 La excavadora de frente

Por parejas, una persona frente a otra de rodillas y cogidos con el agarre básico de judo, los jugadores deben intentar empujar a la otra persona hacia el lado opuesto de la colchoneta utilizando sólo los brazos y las rodillas. Como variante del ejercicio se puede añadir que los jugadores, a la señal, tiren hacia delante y hacia abajo del agarre de la manga para intentar hacer rodar al otro jugador.



Juego en el suelo 2 Levantarse con oposición

El juego se inicia con un jugador tumbado boca abajo con el otro tumbado sobre él. A la señal de inicio la persona que está debajo debe maniobrar para escapar y ponerse en pie. Se pueden realizar diversas variantes, tumbándose de espaldas en lugar de boca abajo o variando las formas de sujeción, utilizando sólo los brazos, sólo las piernas o todo el cuerpo. Este ejercicio fomenta la interacción y el contacto físico al tiempo que facilita el aprendizaje de técnicas de inmovilización y escape.



Juegos de lanzamiento (10 minutos)

Juego de lanzamiento 1 - Agarrar la cola

Por parejas, una de las dos personas se coloca un trozo de cinturón o un foulard en la parte trasera de su cinturón a modo de cola. Agarrándose ambos por una manga, el otro jugador sin cola debe intentar quitar la cola de su oponente. Este ejercicio/juego favorece los fundamentos del movimiento del judo además de, servir de introducción para O Goshi, mediante el gesto de alcanzar la cintura para agarrar la cola del contrario.



Juego de lanzamiento 2 - Golpe en la axila

Por parejas, un jugador agarra la manga del otro; con la mano libre, debe intentar golpear la parte inferior del hombro del otro, a la altura de la axila. Al igual que el ejercicio anterior, este juego fomenta los fundamentos del movimiento del judo al tiempo que el gesto sirve de introducción para Ippon Seoi Nage.



Saludo al final de la sesión

Igual que en las sesiones anteriores se debe despedir al grupo de la misma manera que se ha saludado al inicio. Se puede poner a los alumnos en fila o, más aconsejable, reunirlos en un círculo y terminar siempre la lección con muchos ánimos positivos. Este momento será también adecuado para recapitular la terminología tratada al principio de la lección.

Sesión 4

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante será conveniente utilizar la misma posición inicial que la semana anterior y repasar la terminología de judo/japonesa Rei (saludo), Matte (parar) Hajime (comenzar) y Sensei (maestro). La siguiente palabra a añadir a la lista de palabras de judo puede ser Dojo (espacio de práctica)

Juegos de calentamiento (10 minutos)

Juego de calentamiento 1 Atrapar al mono

Moviéndose sobre las manos y los pies como un mono, los participantes deben evitar ser atrapados, o atrapar, a los otros jugadores en función del rol asignado. Cuando algún jugador sea atrapado, deberá dar 5 saltos para a continuación hace un puente a gatas. Para volver a jugar alguien debe pasar por debajo de la persona colocada en puente.



Juego de calentamiento 2 Atrapa la cola

Para este juego se pueden utilizar cinturones de judo viejos cortados a 50 cm de largo. Estos se colocaran en el cinturón de judo o colgando de la parte posterior de los pantalones de entrenamiento. Se trata de un juego en grupo en el que compiten todos contra todos. El objetivo es que cada jugador recoja el mayor número posible de colas de otras personas en un tiempo determinado (10/15 segundos) mientras se desplazan por el tatami.



Juego de calentamiento 3 – Toque en el hombro

En parejas, cada jugador tiene una pelota pequeña. El objetivo del juego es tocar con la pelota el hombro de la otra persona. Cada toque vale un punto. También se puede cambiar el objetivo del toque a las caderas. Este ejercicio/juego está diseñado para ayudar con el aprendizaje del agarre y los fundamentos del movimiento.



Equilibrio y coordinación (5 minutos)

Equilibrio y coordinación 1 - Campo de minas

Colocando discos planos en el suelo a modo de marca, los jugadores deberán desplazarse saltando para evitar tocar los conos o chocar entre si. Este juego puede realizarse de forma individual o por parejas y es una forma estupenda de desarrollar los fundamentos y los patrones de movimiento. Para ampliar el juego se puede decir un color y cada jugador tiene que ponerse sobre el color correspondiente.



Caídas (5 minutos)

Juego de caída 1 El tigre agachado

Por parejas, en cuclillas y enfrentados, los jugadores deben tratar de empujar a su oponente hacia su espalda usando únicamente las palmas de las manos. Si alguna de las personas cae deberá realizar una caída hacia atrás.



Juegos de empujar y estirar (5 minutos)

Juego de empujar y estirar 1 Atraviesa el pantano

Por parejas, un jugador se tumba boca arriba, mientras el otro se coloca de pie cerca de la cabeza del compañero. Cada jugador se agarra con fuerza a los extremos opuestos de un cinturón. El jugador que está de pie tira lentamente de su oponente a lo largo de la colchoneta utilizando únicamente las colas como asideros. Repite la operación para que los dos jugadores tengan un turno para tirar. Este es un gran ejercicio/juego para mejorar la fuerza de agarre de los brazos y de las piernas.



Juegos en el suelo (10 minutos)

Juego en el suelo 1 – La cola del escorpión

Todas las personas del grupo tumbadas formando una fila en la que la cabeza de cada jugador está junto a los pies del anterior. El objetivo del juego es pasarse un balón a lo largo de toda la fila utilizando sólo los pies y sin levantarse. Este es un gran juego que ayuda a promover el trabajo en equipo y la flexibilidad en el suelo.



Juego en tierra 2 - Desafío Kesa

Este juego se realiza por parejas, tumbados boca arriba uno al lado del otro, pero con los pies de la pareja al lado de la cabeza. Cuando se dé la señal de inicio, cada jugador tendrá que sentarse lo más rápido posible e intentar inmovilizar al otro. Como este es el movimiento natural, los jugadores terminarán automáticamente en kesa gatame. Será importante decir a los jugadores que deben agarrar por debajo del brazo y no alrededor de la cabeza, ya que esta es una acción prohibida en el judo adaptado.



Juegos de proyección (10 minutos)

Juego de proyección 1 Chute con O Uchi

Este ejercicio está diseñado para introducir el O Uchi Gari en desplazamiento. Por parejas, uno de los participantes de pie con las piernas separadas y con un cono con una pelota encima junto a él. El otro jugador tiene que acercarse y colocar su pierna entre las piernas del que está de pie y chutar el balón fuera del cono. Esto desarrolla el movimiento de la pierna O Uchi Gari y el impulso hacia atrás.



Juego de proyección 2 Bloqueo al compañero

En grupos de tres, uno de los participantes gira su cinturón hacia atrás colocando el nudo a su espalda. A continuación se coloca detrás de uno de sus compañeros y se agarra de su cinturón. El jugador que queda tiene como objetivo agarrar el nudo del cinturón del jugador que lo lleva del revés, mientras este jugador utiliza al compañero que tiene agarrado por el cinturón a modo de escudo para bloquear al atacante. Este es un gran ejercicio para practicar el agarre y los desplazamientos.



Saludo al final de la sesión

Igual que en las sesiones anteriores se debe despedir al grupo de la misma manera que se ha saludado al inicio. Se puede poner a los alumnos en fila o, más aconsejable, reunirlos en un círculo y terminar siempre la lección con muchos ánimos positivos. Este momento será también adecuado para recapitular la terminología tratada al principio de la lección.

Sesión 5

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante, se aconseja utilizar la misma posición de partida que la semana anterior y repasar la terminología de judo/japonesa Rei (saludo), Matte (parar) Hajime (comienzo) Sensei (mastro) y Dojo (zona de práctica). Ahora puedes añadir Judoka (persona que practica judo) a la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (10 minutos)

Juego de calentamiento 1 El salto de los gemelos

Por parejas, cada jugador coloca sus brazos alrededor de la cintura de la otra persona para apoyarse mutuamente. A continuación, deberán saltar para atrapar a otras parejas o evitar ser atrapados en función del rol. Cuando una pareja es atrapada, formará un puente con sus brazos y los otros jugadores pueden liberarlos pasando por debajo. Este juego puede ampliarse añadiendo el salto a la pata coja, en el que los jugadores saltan sobre una pierna en lugar de saltar. Es un gran calentamiento para fomentar la interacción, el contacto y el trabajo en equipo.



Juego de calentamiento 2 - Punto caliente

Por parejas, estas se desplazarán por el tatami, realizando el agarre de judo y evitando pisar los discos del suelo que estarán repartidos por la sala. Cuando se dé la señal, cada jugador tiene que intentar desplazar a su oponente para que pise uno de los discos. Cuando un jugador pisa un disco, deberá realizar una tarea, como por ejemplo hacer un ejercicio concreto o ser proyectado con alguna técnica. Este ejercicio/juego ayuda a desarrollar los fundamentos del movimiento, el agarre y el desequilibrio.



Juego de calentamiento 3 La cadena

En este juego dos personas cogidas de la mano/manga, deben intentar atrapar a los otros jugadores sin soltarse. Las personas atrapadas, pasarán a formar parte de la cadena, que cada vez será más larga. Esta es una gran actividad de grupo que requiere trabajo en equipo y coordinación.



Equilibrio y coordinación (5 minutos)

Equilibrio y coordinación 1 - Barrido del campo de minas

Se distribuirán una selección de objetos blandos (como cinturones cortados, bolsas de frijoles, conos) por el área de juego y se organizarán los jugadores por parejas. Realizando el agarre de judo, los participantes deberán moverse alrededor de los objetos sin tocarlos hasta que se dé la señal, momento en el que tendrán que barrer, con los pies, los objetos fuera del área de juego mientras se mueven. Este ejercicio crea un gran ejercicio de barrido/movimiento de pies que es muy divertido y práctico.



Caídas (5 minutos)

Juego de caída 1 - Círculo de saltos

Todas las personas colocadas en un círculo agarrando las mangas de las personas que tiene a los lados. Cuando se dé la señal, todos a un tiempo girarán saltando mientras se cuenta hasta cinco. Una vez se llega a cinco todos realizarán la caída hacia atrás. Este juego puede ampliarse contando en diferentes idiomas, incluido el japonés, o variando el tipo de caída.



Juegos de empujar y estirar (5 minutos)

Juego de empujar y estirar 1 La carrera del mono

Por parejas, una persona se tumba boca arriba y la otra se coloca encima con las manos y los pies en el suelo en posición de mono. La persona tumbada en el suelo se agarra a las solapas del que está encima. A la señal el que hace de mono empezará a caminar/correr por el tatami arrastrando a la persona que lleva colgada. Es un gran ejercicio para las piernas y muy divertido.



Juegos en el suelo (10 minutos)

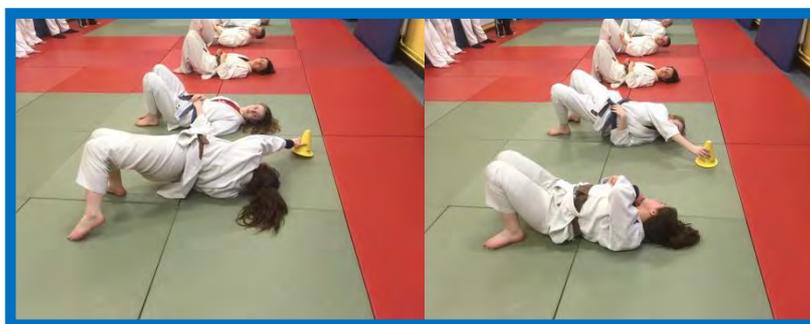
Juego en el suelo 1 Rodar y atrapar

Por parejas, uno de los jugadores rueda por la colchoneta mientras el otro, desplazándose a gatas, intenta atraparlo antes de que llegue al final. Será conveniente animar al que pilla a que atrape utilizando su cuerpo y no sólo las manos. Esto fomenta el contacto corporal y la ventaja en la inmovilización.



Juego en el suelo 2 El arco de escape

Para este juego se distribuyen los participantes en pequeños grupos, por ejemplo de 5 personas. Se colocarán tumbados boca arriba, en filas perpendiculares unos a otros, con medio metro de separación. Se colocará un objeto pequeño junto a la cabeza de la primera persona del grupo. Ésta, arqueando la espalda y extendiendo la mano por encima del hombro, deberá agarrar el objeto y colocarlo en el lado contrario por encima de su hombro para que lo agarre la siguiente persona de la fila. Este juego/ejercicio es ideal para practicar los movimientos de escape.



Juegos de proyección (10 minutos)

Juego de lanzamientos 1 Proyección al arrodillado

Este juego empieza con un pilla-pilla simple. Cuando una persona es atrapada se deberá colocar de rodillas eligiendo una de las siguientes posiciones: sobre las dos rodillas, arrodillado con la rodilla derecha levantada o arrodillado con la rodilla izquierda levantada. Para liberarle, uno de los otros jugadores debe realizar un movimiento de proyección que dependerá de la postura del arrodillado. De rodillas Tai Otoshi, de rodillas con la izquierda levantada Uchi Mata y de rodillas con la derecha levantada O Soto Gari. Esta es una gran oportunidad para probar diferentes movimientos de proyección y para la práctica de las caídas.



Juego de lanzamiento 3 Batalla de cinturones

Por parejas, y utilizando los cinturones de los participantes, cada uno agarra el cinturón por un extremo. Para comenzar se puede empezar agitando los cinturones para ayudar a calentar y aflojar los hombros, brazos, muñecas y dedos. A continuación, se ampliará el ejercicio introduciendo el uchi-komi. El ritmo y la intensidad pueden aumentarse en función del grupo.



Saludo al final de la sesión

Igual que en las sesiones anteriores se debe despedir al grupo de la misma manera que se ha saludado al inicio. Se puede poner a los alumnos en fila o, más aconsejable, reunirlos en un círculo y terminar siempre la lección con muchos ánimos positivos. Este momento será también adecuado para recapitular la terminología tratada al principio de la lección.

Aquí terminan las 5 semanas del plan de sesiones 1: el enfoque casual



Ejemplo de plan de sesión 2: *el enfoque estructurado*

Para llevar a cabo el enfoque estructurado, se intentará introducir elementos del judo como las caídas, las técnicas de suelo y las técnicas de proyección de una manera más específica. Se seguirán utilizando algunas actividades lúdicas para los calentamientos, los patrones de movimiento y los elementos de flexibilidad, y se vincularán estos elementos a las técnicas que se cubren en cada sesión.

Plan de sesiones de cinco semanas

Sesión 1

Saludo e introducción (5 minutos)

Es importante introducir el arte del saludo de judo correctamente en esta etapa tan temprana y cómo dirigirse correctamente al entrenador. Es una preferencia personal de algunos entrenadores de judo adaptado experimentados con alumnos con TEA, comenzar su lección y hacer el saludo en un círculo (en un círculo, todos son iguales). Por supuesto, se puede comenzar la sesión en una línea si así se prefiere. Durante la etapa de saludo e introducción, es un momento ideal para introducir alguna terminología japonesa como Rei (saludo) y Matte (parar).

Juegos de calentamiento (15 minutos)

Para el enfoque estructurado, es aconsejable utilizar el calentamiento como un bloque de construcción para las técnicas que se van a introducir en la primera sesión. En esta primera sesión se iniciarán las caídas, O Soto Gari y Mune Gatame.

Juego de calentamiento 1 Pilla-pilla en el suelo

Empezando en posición sentada con las manos y los pies en el suelo, cada jugador tiene que evitar ser atrapado, al tiempo que intenta atrapar a los otros jugadores moviéndose alrededor del tatami manteniendo la posición sentada. Cuando un jugador es atrapado debe rodar en el suelo sobre su espalda. Este ejercicio puede evolucionar añadiendo una caída hacia atrás cada vez que el jugador sea atrapado (para una visualización, véase del primer plan de sesiones la sesión 3).

Juego de calentamiento 2 Rodar y atrapar

Por parejas, uno de los jugadores rueda por la colchoneta mientras el otro, desplazándose a gatas, intenta atraparlo antes de que llegue al final. Será conveniente animar al que pilla a que atrape utilizando su cuerpo y no sólo las manos. Esto fomenta el contacto corporal y la ventaja de la inmovilización. Para ver una imagen, véase del primer plan de sesiones la sesión 5).



Juego de lanzamiento 3 Chute con O Soto

Chute con O Soto Este juego está diseñado para introducir el O Soto Gari en un contexto dinámico. El jugador 1 (Uke) se pone de pie con las piernas separadas y coloca un balón en un cono entre sus piernas. El jugador 2 (Tori) se acercará saltando sobre una pierna, y realizando el movimiento de segada con la pierna que tiene en el aire, golpeará la pelota con el talón para hacerlo caer del cono. Esto favorece el movimiento técnico de O Soto Gari.

(Para ver una imagen, véase del primer plan de sesiones la sesión 2).

Elementos de gimnasia (5 minutos)

Elementos de gimnasia 1 - Volteretas

Realizar volteretas hacia delante y hacia atrás. Se debe aprovechar para evaluar la capacidad y ayudar cuando sea necesario.

Ukemi (caídas) (5mins)

Ejercicio de Ukemi 1 – Caídas hacia atrás

Explicar en términos sencillos la función y la importancia de las caídas en el judo. Demostrar una simple caída hacia atrás desde una posición sentada. Se debe incidir especialmente en meter la barbilla en el pecho para evitar golpear la cabeza contra el tatami. Proponer que los nuevos alumnos intenten este ejercicio por sí mismos mientras se observa cómo lo hacen. Realizar las correcciones que sean necesarias.

Ejercicio de alfombra de seguridad (5 minutos)

Alfombra de seguridad 1 - Salto y caída

Po parejas y en posición de pie, ambos participantes realizan el agarre de judo para, al mismo tiempo, saltar de lado hacia la colchoneta. Este es un buen ejercicio para ayudar a los deportistas a superar el miedo a caer al tiempo que también introduce el agarre. Para ver la imagen, véase el primer plan de sesiones.

Técnicas en el suelo (10 minutos)

Técnica de suelo 1 - Mune Gatame (sujeción del pecho)

Tomando como referencia el ejercicio de calentamiento del principio de la sesión, se puede explicar la importancia de utilizar el cuerpo para controlar en las inmovilizaciones. La demostración y práctica de Mune Gatame se puede realizar de diversas maneras. En esta sesión y para este tipo de grupos, se recomienda que la inmovilización se introduzca de forma analítica para empezar y se realice de manera global para finalizar. Esta parte de la lección podría incluir un poco de lucha en el suelo para practicar la nueva inmovilización de forma más real.



Técnica de proyección (10 minutos)

Técnica de lanzamiento 1 - O Soto Gari

Tomando como referencia el ejercicio de calentamiento “Chute con o Soto Gari”, se realizará una demostración de la técnica Soto Gari para, a continuación, enseñarla de forma analítica, en pequeñas partes. Será importante hacer hincapié en cada elemento, comenzando con los agarres, la aproximación y el desequilibrio, inclinándose sobre el hombro para ver el hueco y la realización de la segada con la pierna, como si se chutara la pelota. Esta parte de la sesión puede terminar con los nuevos alumnos practicando la técnica y proyectando al entrenador y/o ayudantes en posiciones estáticas o en movimiento.

Saludo al final de la sesión

Se debe terminar la sesión de la misma manera que se empezó, ya sea en círculo o en fila, dando siempre muchos ánimos positivos y felicitaciones por la tarea realizada. También es una oportunidad para recapitular la terminología tratada al inicio.

Lección 2

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante, es aconsejable utilizar la misma posición de partida que la semana anterior y repasar la terminología de judo/japonesa Rei (saludo) y Matte (parada). En esta fase, puedes introducir Hajime (comenzar) en la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (15 minutos)

Para la segunda sesión, presentaremos O Uchi Gari y Yoko Shiho Gatame.

Juego de calentamiento 1 – Pilla-pilla de judo

Este es un sencillo juego de pillar en el que cada jugador debe evitar ser atrapado o atrapar a los demás, en función de su rol, desplazándose por el tatami realizando un movimiento de judo o saltando. Cuando un jugador sea atrapado, deberá colocarse a gatas. Para ser liberado, otro de los jugadores debe hacerlo rodar para realizar una caída de judo. (Para ver imagen véase del primer plan de clase la sesión 3).

Juego de calentamiento 2 El perro y el hueso

El jugador 1 tiene que proteger el “hueso” (una cola/calcetines/saco de judías) que está detrás de sí. El objetivo del juego es que el jugador 2 intente recuperar el hueso que protege el jugador 1. Este juego fomenta el agarre y la interacción amistosa y una serie de habilidades de movimiento en el suelo. (Para ver una imagen véase del primer plan de sesiones 1 la lección 2).





Juego de calentamiento 3 Chute con O Uchi

Este ejercicio está diseñado para introducir el O Uchi Gari en desplazamiento. Por parejas, uno de los participantes de pie con las piernas separadas y con un cono con una pelota encima junto a él. El otro jugador tiene que acercarse y colocar su pierna entre las piernas del que está de pie y chutar el balón fuera del cono. Esto desarrolla el movimiento de la pierna O Uchi Gari y el impulso hacia atrás.

Para ver una imagen véase del plan de la sesiones 1 la lección 4)

Elementos de gimnasia (5 minutos)

Elemento de gimnasia 1 – Volteretas hacia delante

Las volteretas hacia delante son una habilidad esencial que los jugadores de judo deben aprender y dominar. Sin embargo, para algunos, pueden ser un poco difíciles. La práctica de estos giros puede iniciarse en una colchoneta gruesa, quitamiedos, hasta que el nivel de habilidad sea lo suficientemente seguro como para realizarlo en el tatami. Una pelota de gimnasia puede ser una herramienta útil para ayudar en el aprendizaje y la práctica de las volteretas. Como siempre se debe evaluar la capacidad y ayudar cuando sea necesario.

Ukemi (Caídas) (5mins)

Ejercicio de Ukemi 1 Caídas hacia atrás

Será necesario repasar y practicar los mismos movimientos de caída hacia atrás de la primera sesión del plan. A veces, el aprendizaje de las caídas puede ser un poco aburrido. Siempre se debe buscar la oportunidad para hacer este ejercicio un poco más agradable y divertido y, al mismo tiempo, añadir otros aprendizajes al procedimiento. Por ejemplo, mientras se practican las caídas en grupo, el entrenador puede añadir al ejercicio el contar en voz alta. Esta puede ser una oportunidad para enseñar a contar en japonés hasta cinco, para empezar. Otros alumnos del grupo también pueden conocer otro idioma que pueden enseñar. Esto hace que todo el ejercicio sea una experiencia e interacción mucho más agradable.

Ejercicio con colchoneta de seguridad (5 minutos)

Ejercicio con colchoneta de seguridad (quitamiedos) 1 - Salto y lanzamiento

Este ejercicio servirá para repasar la técnica de proyección O Soto Gari, que se introdujo en la primera sesión de este plan. El judoka que cae (Uke) se colocará de espaldas a la colchoneta de seguridad, el siguiente judoka en la fila (Tori) saltará a su lado y ejecutará un O Soto Gari. A continuación Tori pasará a ser Uke, se situará entonces en la colchoneta de seguridad para que el siguiente judoka realice su proyección. Este ejercicio permitirá a todos repasar la técnica de proyección de la última sesión y las caídas con seguridad.





Técnicas en el suelo (10 minutos)

Técnica de suelo 1 - Yoko Shiho Gatame

Este ejercicio comenzará repasando la inmovilización practicada en la sesión anterior, Mune Gatame, como introducción a la nueva inmovilización Yoko Shiho Gatame. Las diferencias entre estas dos inmovilizaciones son bastante pequeñas, por lo que será ideal para progresar de una posición a la siguiente. Hacer hincapié en la sujeción de la pierna en Yoko Shiho Gatame, facilitará que los alumnos lo recuerden la próxima vez. Por ejemplo, si se remarca que Yoko Shiho Gatame es lo mismo que Mune Gatame excepto "por la pierna", recordarán más fácilmente la parte de "la pierna", especialmente si se hace un gran gesto de sujetar la pierna. Esta parte de la sesión podría incluir un poco de lucha en el suelo para practicar la nueva inmovilización.

Técnica de proyección (10 minutos)

Técnica de lanzamiento 1 - O Uchi Gari

Volviendo al ejercicio de calentamiento anterior "Chute con O Uchi" se realizará la demostración de O Uchi Gari para a continuación dividirla en pequeñas partes y practicarla de manera analítica. Es importante hacer hincapié en cada elemento, empezando por los agarres, el desequilibrio y el enganche de la pierna por el centro rodeando la pierna. Esta parte de la lección puede terminar con los nuevos alumnos practicando y lanzando al entrenador i/o ayudantes en posiciones estáticas o en movimiento.

Saludo al final de la sesión

Se debe terminar la sesión de la misma manera que se empezó, ya sea en círculo o en fila, dando siempre muchos ánimos positivos y felicitaciones por la tarea realizada. También es una oportunidad para recapitular la terminología tratada al inicio.

Sesión 3

Saludo e introducción (5 minutos)

Como la repetición es importante, se utilizará la misma posición de partida que la semana anterior y se repasará la terminología de judo/japonesa Rei, Matte y Hajime. En esta fase, se puede añadir Sensei a la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (15 minutos)

En la tercera sesión se presentará De Ashi Barai y Kesa Gatame (Kuzure)





Juego de calentamiento 1 Los caminos

Este es un juego de pillar en el que los participantes deben desplazarse saltando lateralmente en todas direcciones siguiendo las líneas que forman las uniones de los tatamis. (Para ver una imagen, véase del primer plan de sesiones la sesión 1)

Juego de calentamiento 2 - Desafío Kesa

Este juego se realiza por parejas, tumbados boca arriba uno al lado del otro, pero con los pies de la pareja al lado de la cabeza. Cuando se dé la señal de inicio, cada jugador tendrá que sentarse lo más rápido posible e intentar inmovilizar al otro. Como este es el movimiento natural, los jugadores terminarán automáticamente en kesa gatame. Será importante decir a los jugadores que deben agarrar por debajo del brazo y no alrededor de la cabeza, ya que esta es una acción prohibida en el judo adaptado. (Para ver una imagen consulte del plan de sesiones 1 la sesión 4)

Juego de calentamiento 3 - Barredora de carreteras

Utilizando las colas y los cinturones de colores, el jugador tiene que barrer la cola de un color específico hacia el lado del color correspondiente. Esta práctica, además de ser muy divertida, desarrolla la coordinación, el equilibrio y las habilidades de barrido a la izquierda y a la derecha. Es un ejercicio muy divertido para ayudar a los movimientos del De Ashi Barai. (Para ver una imagen, consulte el plan de la sesión 1)

Gimnasia/Ukemi (10 minutos)

Elementos de gimnasia 1 Caer y rodar

La introducción de las caídas desde los elementos gimnásticos es una transición muy fácil para los nuevos alumnos porque ya han practicado algunas caídas y algunas volteretas. Se pueden demostrar a los judokas las volteretas para, a continuación, añadir las caídas. En esta primera etapa, el entrenador puede optar por utilizar las colchonetas de seguridad, quitamiedos, para esta práctica. Como siempre, se debe evaluar y ayudar cuando sea necesario.

Técnicas en el suelo (10 minutos)

Técnica de suelo 1 - Kuzure Kesa Gatame

Después de recordar el juego de calentamiento anterior “Desafío Kesa”, se demostrará la inmovilización Kuzure Kesa Gatame. Es conveniente siempre dividir las técnicas en pequeñas partes para empezar y luego unir las para terminar. Como en sesiones anteriores, esta parte de la sesión puede incluir un poco de lucha en el suelo para practicar la nueva inmovilización.

Nota: Es muy importante tener en cuenta que Hon Kesa Gatame es una acción prohibida en el judo adaptado, ya que puede aplicar una presión indebida en el cuello del jugador que es sujetado.





Técnicas de proyección (10 minutos)

Técnica de proyección 1 - De Ashi Barai

Tomando como referencia el ejercicio de calentamiento anterior "Barredora de caminos", se demostrará la forma de realizar De Ashi Barai. Se debe tener en cuenta mostrarlo en su totalidad y luego dividirlo en pequeñas partes. Es importante hacer hincapié en cada elemento, empezando por los agarres, el desequilibrio y el barrido de la pierna con el pie (como si barriera los trozos de cinturón). Esta parte de la lección puede terminar con los nuevos alumnos practicando y proyectando a los entrenadores tanto en posiciones estáticas como en movimiento.

Saludo al final de la sesión

Se debe terminar la sesión de la misma manera que se empezó, ya sea en círculo o en fila, dando siempre muchos ánimos positivos y felicitaciones por la tarea realizada. También es una oportunidad para recapitular la terminología tratada al inicio.

Sesión 4

Saludo e introducción (5 minutos)

Utilizando la misma posición de partida que las semanas anteriores, se hará un repaso sobre la terminología de judo/japonesa Rei, Matte, Hajime y Sensei. En esta fase, puedes introducir Dojo (sala de práctica) en la lista de palabras de judo.

Juegos de calentamiento (15 minutos)

Para la cuarta lección, vamos a presentar O Goshi y Tate Shiho Gatame

Juego de calentamiento 1 - Atrapa la cola

Para este juego se pueden utilizar cinturones de judo viejos cortados a 50 cm de largo. Estos se colocaran en el cinturón de judo o colgando de la parte posterior de los pantalones de entrenamiento. Se trata de un juego en grupo en el que compiten todos contra todos. El objetivo es que cada jugador recoja el mayor número posible de colas de otras personas en un tiempo determinado (10/15 segundos) mientras se desplazan por el tatami. Para ver una imagen véase del plan de sesiones 1 la sesión 4

Juego de calentamiento 2 La excavadora de frente

Por parejas, una persona frente a otra de rodillas y cogidos con el agarre básico de judo, los jugadores deben intentar empujar a la otra persona hacia el lado opuesto de la colchoneta utilizando sólo los brazos y las rodillas. Como variante del ejercicio se puede añadir que los jugadores, a la señal, tiren hacia delante y hacia abajo del agarre de la manga para intentar hacer rodar al otro jugador.

(Para ver una imagen véase del plan de sesiones 1 la semana 3)





Juego de calentamiento 3 Agarrar la cola

Por parejas, una de las dos personas se coloca un trozo de cinturón o un pañuelo en la parte trasera de su cinturón a modo de cola. Agarrándose ambos por una manga, el otro jugador sin cola debe intentar quitar la cola de su oponente. Este ejercicio/juego favorece los fundamentos del movimiento del judo además de servir de introducción para O Goshi, mediante el gesto de alcanzar la cintura para agarrar la cola del contrario. (Para una visualización ver el plan de sesiones 1 de la semana 3)

Gimnasia/Ukemi (10 minutos)

Elementos de gimnasia 1 Cae y rueda

Se empezará repasando las técnicas de caídas mediante los elementos gimnásticos de la última sesión. A continuación se demuestran las volteretas con las caídas añadidas como en la sesión anterior. En esta primera etapa se puede optar por utilizar las colchonetas de seguridad, quitamiedos, para esta práctica. Como siempre se evaluará la ejecución y se ayudará cuando sea necesario.

Técnicas en el suelo (10 minutos)

Técnica en el suelo 1 - Tate Shiho Gatame

Se empezará demostrando la inmovilización Tate Shiho Gatame. Es aconsejable, como siempre, dividirla en pequeñas partes para empezar y luego unirlos para terminar. Una forma de facilitar la práctica de esta inmovilización es pedirle a Tori que se coloque sobre Uke, con un pie a cada lado del cuerpo de éste último, y a la altura del cinturón para, a continuación, colocarse de rodillas y realizar la inmovilización. Este método evita que Tori aplique demasiado peso sobre Uke en esta etapa de aprendizaje. Como en sesiones anteriores esta parte de la sesión podría incluir un poco de lucha en el suelo para practicar la nueva técnica de inmovilización.

Técnicas de proyección (10 minutos)

Técnica de proyección 1 - O Goshi

Utilizando el ejercicio de calentamiento anterior "Agarre de la cola" como referencia, demuestra los movimientos de O Goshi. Recuerda mostrarlo en su totalidad y luego dividirlo en pequeñas partes. Es importante hacer hincapié en cada elemento, empezando por los agarres, la ruptura del equilibrio y la flexión de las rodillas para la elevación. Esta parte de la lección puede terminar con los nuevos alumnos practicando y lanzando el o los entrenadores en posiciones estáticas o en movimiento.





Saludo al final de la sesión

Se debe terminar la sesión de la misma manera que se empezó, ya sea en círculo o en fila, dando siempre muchos ánimos positivos y felicitaciones por la tarea realizada. También es una oportunidad para recapitular la terminología tratada al inicio.

Sesión 5

Saludo e introducción (5 minutos)

Utilizando la misma posición de partida que en las semanas anteriores, recapitule la terminología de judo/japonesa Rei, Matte, Hajime, Sensei y Dojo. Como esta es la última lección del conjunto se puede considerar la posibilidad de hacer una pequeña prueba o ejercicio de terminología.

Juegos de calentamiento (15 minutos)

En esta sesión se introducirá Ippon Seoi-nage y el escape básico de inmovilización.

Ejercicio de calentamiento 1 – Batalla de cinturones

Por parejas, y utilizando los cinturones de los participantes, cada uno agarra el cinturón por un extremo. Para comenzar se puede empezar agitando los cinturones para ayudar a calentar y aflojar los hombros, brazos, muñecas y dedos. A continuación, se ampliará el ejercicio introduciendo el uchi-komi. El ritmo y la intensidad pueden aumentarse en función del grupo.

Para ver una imagen véase del plan de sesiones 1 la semana 5.

Ejercicio de calentamiento 2 El arco de escape

Para este juego se distribuyen los participantes en pequeños grupos, por ejemplo de 5 personas. Se colocarán tumbados boca arriba, en filas perpendiculares unos a otros, con medio metro de separación. Se colocará un objeto pequeño junto a la cabeza de la primera persona del grupo. Ésta, arqueando la espalda y extendiendo la mano por encima del hombro, deberá agarrar el objeto y colocarlo en el lado contrario por encima de su hombro para que lo agarre la siguiente persona de la fila. Este juego/ejercicio es ideal para practicar los movimientos de escape.

(Para ver una imagen véase del plan de sesiones 1 la semana 5)

Ejercicio de calentamiento 3 - Golpe en la axila

Por parejas, un jugador agarra la manga del otro; con la mano libre, debe intentar golpear la parte inferior del hombro del otro, a la altura de la axila. Al igual que el ejercicio anterior, este juego fomenta los fundamentos del movimiento del judo al tiempo que el gesto sirve de introducción para Ippon Seoi Nage.

Para ver una imagen consultar del plan de sesiones 1 la semana 3.





Práctica de Ukemi (10 minutos)

Práctica de Lanzamiento y Ukemi 1 Proyección al arrodillado

Este juego empieza con un pilla-pilla simple. Cuando una persona es atrapada se deberá colocar de rodillas eligiendo una de las siguientes posiciones: sobre las dos rodillas, arrodillado con la rodilla derecha levantada o arrodillado con la rodilla izquierda levantada. Para liberarle, uno de los otros jugadores debe realizar un movimiento de proyección que dependerá de la postura del arrodillado. De rodillas Tai Otoshi, de rodillas con la izquierda levantada Uchi Mata y de rodillas con la derecha levantada O Soto Gari. Esta es una gran oportunidad para probar diferentes movimientos de proyección y para la práctica de las caídas.

Técnicas en el suelo (10 minutos)

Técnica en el suelo 1 – Escape básico de inmovilización

Gracias a las sesiones anteriores, el grupo ya conoce varias inmovilizaciones de judo. En esta sesión se introducirá un movimiento básico de escape que consiste en hacer el puente y girar. Para introducir la acción se hará referencia al ejercicio de calentamiento anterior de "El arco de escape", se realizará la demostración de una inmovilización de judo previamente aprendida al tiempo que la persona ayudante demostrará la forma de escapar básica haciendo puente y girando. Será adecuado siempre dividirlo en pequeñas partes para empezar y luego unirlos para terminar. Como en sesiones anteriores, esta parte de la lección podría incluir un poco de lucha en el suelo para practicar los movimientos de inmovilización y escape en situación real.

Técnicas de proyección (10 minutos)

Técnica de proyección 1 - Ippon Seoi-nage

Utilizando el ejercicio de calentamiento anterior "Golpe en la axila" como referencia, se demostrará la técnica Ippon Seoi-nage. Se deberá mostrar en su totalidad para dividirlo en pequeñas partes. Es importante hacer hincapié en cada elemento, empezando por los agarres, el desequilibrio y la flexión de las rodillas para la fase de carga. Esta parte de la sesión puede terminar con los nuevos alumnos practicando y proyectando a los entrenadores tanto en estático como en movimiento.

Saludo al final de la sesión

Se debe terminar la sesión de la misma manera que se empezó, ya sea en círculo o en fila, dando siempre muchos ánimos positivos y felicitaciones por la tarea realizada. También es una oportunidad para recapitular la terminología tratada al inicio.

Aquí terminan las 5 semanas del plan de sesiones 2, el enfoque estructurado.





Pautas de entrenamiento para personas con TEA

En las secciones anteriores de este capítulo, se han tratado aspectos como la preparación del lugar de práctica y el equipo, la evaluación del nuevo grupo de alumnos con TEA y algunos ejemplos de planes de sesión basados en las necesidades del alumnado. A continuación se verán algunos consejos prácticos de entrenamiento adaptado a personas con TEA.

El entrenador

¿Qué se necesita para ser un buen entrenador de judo adaptado?

Aparte de la obviedad de tener una formación personal en judo, tiene sentido que un entrenador de judo adaptado tenga conocimientos básicos de una serie de capacidades y discapacidades diversas. También tiene sentido que los entrenadores de judo adaptado conozcan y practiquen una amplia gama de métodos y estilos de enseñanza.

Estas habilidades y conocimientos garantizan que el entrenador pueda atender mejor las necesidades y aspiraciones de sus alumnos. Esto, junto con el entusiasmo y la pasión, es la receta para que un entrenador de judo adaptado tenga éxito y los alumnos estén contentos y motivados.

El estudiante

¿Cómo puede un alumno de judo con TEA beneficiarse de practicar judo y de la guía de un buen entrenador de judo adaptado?

Un entrenador de judo adaptado bien formado, capacitado y con conocimientos puede marcar una gran diferencia en la vida de un alumno de judo con TEA, no sólo en el dojo, sino en la vida cotidiana.

El judo, como la mayoría de los deportes que proviene de un arte marcial, tiene un "código de conducta". Esto ayudará a las personas con o sin TEA a aprender a respetar las reglas y a respetar a los demás y a sí mismos. Estas reglas traen consigo estructura y fiabilidad, lo cual es esencial para las personas con TEA.

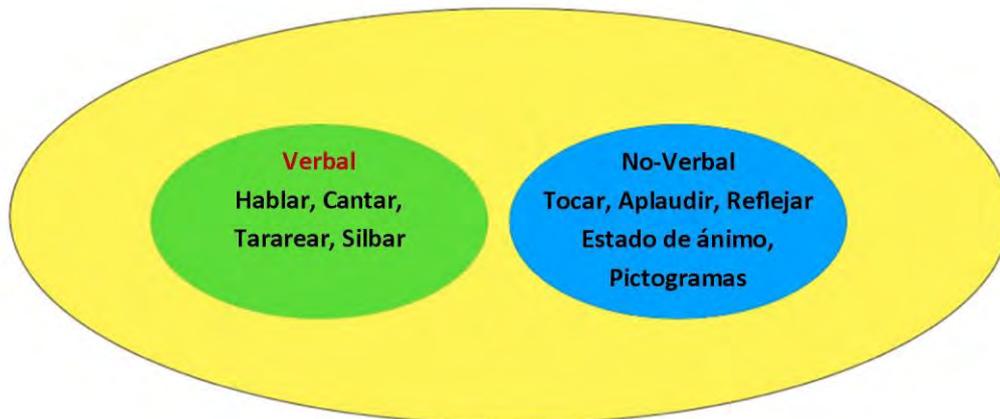
Hay beneficios obvios para la salud asociados a cualquier actividad física en general, como la mejora de la capacidad cardiovascular, el tono muscular y la flexibilidad. También hay beneficios para la salud física específicos del judo, como la mejora del equilibrio, la coordinación y la orientación en el espacio. Por otro lado, no se pueden olvidar los beneficios para la salud mental, que incluyen la mejora de la autoestima, la confianza personal, las habilidades de comunicación y, lo que es más importante, la interacción social, la integración y la inclusión.



Estilos de comunicación

La comunicación es el principal factor de éxito de cualquier interacción; sin embargo, la forma de comunicarse puede variar mucho de un alumno a otro en función de su capacidad y forma de comunicación.

Simplificando se puede distinguir entre comunicación verbal y no verbal. En otras palabras:



Todos los entrenadores deben utilizar el mayor número posible de métodos de comunicación.

Las personas se realizan a través de:

- Comunicarse
- Aprender
- Colaborar
- Jugar

Los judokas con TEA necesitan ayuda en este sentido. El profesor de judo debe adaptar el nivel de comunicación a la situación. Esto puede hacerse utilizando varios estilos de comunicación. Por ejemplo: si un judoka no puede comunicarse o hablar, se puede intentar establecer contacto imitando lo que el judoka hace al tiempo que se emiten sonidos alegres y suaves. A continuación, intentar establecer contacto físico, sin dejar de emitir sonidos suaves. En cuanto esto funcione, pasar a hablar combinando pictogramas y gestos.

Todo esto se describe en un párrafo, pero puede llevar semanas, meses o incluso años conseguirlo.



Nivel de comunicación: intelectual y social

En este apartado se habla del nivel de comunicación del judoka con TEA. Se pueden distinguir dos niveles:

- Edad intelectual
- Edad social

Cabe remarcar que la edad *real* del judoka no es un parámetro aquí.

Edad intelectual

En general, los judokas con discapacidad pueden clasificarse por su edad intelectual. En el caso de un judoka de 24 años con una edad intelectual de 7, se deberá establecer la comunicación con él al nivel de un niño de 7 años. Pero aquí puede darse una paradoja: aunque el judoka tenga una edad *intelectual de 7 años*, puede estar *socialmente a la altura de* su edad real, ya que varias capacidades suelen desarrollarse de forma asíncrona. Esto se llama "perfil disarmónico" y puede llevar a todo tipo de confusiones, por ejemplo, cuando la persona participa en una pequeña charla y de repente entra en pánico cuando el tema cambia a cómo va a viajar al siguiente evento deportivo.

Por lo tanto, se debe procurar establecer la comunicación con el judoka en el nivel adecuado. Es muy contraproducente que te hablen mal porque no entiendes algo, o peor aún, porque la gente *cree* que no entiendes algo.

Todo el mundo quiere comunicarse, pero a veces el judoka con TEA a veces no sabe cómo hacerlo. El profesor de judo debe asegurarse de utilizar el mismo nivel de comunicación que el judoka. Al mismo tiempo, el profesor de judo debe animar y desafiar al judoka para que mejore, para que avance en los diferentes niveles de comunicación: de no hablar, a emitir sonidos y a conversaciones completas.

Funcionamiento en un grupo

Entonces, ¿cómo se puede hacer todo esto al mismo tiempo que se intenta enseñar al resto de la clase de judo? Obviamente, no es sencillo ni fácil. Es posible que se tenga que llevar a cabo una sesión individual con el judoka con TEA, mientras la clase se desarrolla por otro lado.

En una situación ideal tendrás varios, como mínimo dos, profesores de judo o algunos asistentes. Uno de los profesores puede encargarse de algún alumno de manera individual, mientras que los asistentes se encargan del resto de la clase, dirigidos por el otro profesor. Hacer todo esto es un reto, pero puede llevarse a cabo, con buenos colaboradores.





En el caso de algunos alumnos con TEA, no será necesario trabajar con ellos durante toda la sesión de manera individual. En algunos casos, dependiendo de cada alumno, una sesión completa puede ser demasiado, mientras que para otros puede no ser suficiente. Se puede empezar dando instrucciones al judoka, para después continuar con la sesión, y dejar que el judoka procese la información mientras tanto. En primer lugar esto les da algo de tiempo para asimilar lo que acaba de suceder y, en segundo lugar, les permitirá observar lo que hacen los otros judokas de la clase para, cuando estén listos, unirse a la tarea.

Se puede utilizar a otros judokas para animarles a participar en el entrenamiento. Puede que no funcione de inmediato o que se deban ajustar las normas del entrenamiento en función de cómo respondan.

Conseguir que un judoka con TEA ayude a demostrar una técnica, un ejercicio o un juego contribuirá a aumentar la confianza y la autoestima de ese judoka. También se puede emparejar al judoka con TEA con otro judoka que esté dispuesto a ayudar.

Comportamiento durante las clases

A veces las personas con TEA actúan de forma repetitiva, por ejemplo, sentándose y moviendo el cuerpo de un lado a otro, tarareando o agitando las manos. Hay muchas variantes de esto, pero suele significar que el judoka está sobreestimulado y trata de bloquear la entrada externa. Este comportamiento se denomina "*stimming*".

Se interpreta de la siguiente manera: La información que reciben las personas con TEA a menudo es poco fiable o está distorsionada porque el filtro de información habitual que realizaría un cerebro neurotípico no funciona correctamente. Mucha información que una persona neurotípica ignora inconscientemente llega sin filtrar al cerebro de una persona con TEA y, por lo tanto, debe ser procesada. Los problemas que se pueden dar en relación a estas informaciones pueden ser los siguientes:

- Algunas informaciones llegan con demasiada fuerza
- Algunas informaciones no llegan en absoluto
- Algunas informaciones llegan desordenadas
- Alguna información, por sencilla que sea, puede ser demasiada

Todo esto hace que sea muy difícil interpretar el mundo. Se puede decir que una persona con TEA está constantemente ocupada haciendo un rompecabezas incompleto.



Así que cuando un judoka se muestre sobre estimulado, mostrando “stimming”, se le debe dejar continuar. Si su sobre estimulación está distrayendo al resto del grupo, simplemente se le puede explicar lo que está sucediendo y pedirle ayuda para que no los despiste.

Proporcionar estructura a los judokas con TEA

A la mayoría de las personas con TEA les gusta la estructura, porque esto facilita la resolución de los rompecabezas de los que se ha hablado anteriormente.



Para ello se puede utilizar lo que se llama las 5 W, por su nombre en inglés. Es esta una técnica que proviene del periodismo. La 5 W corresponden a “what, who, where, when y why” que significan “qué, quién, dónde, cuándo y por qué”. Todas ellas hechas en formato de interrogación para dar respuesta a preguntas importantes con una estructura establecida, a modo de receta o pauta a seguir.

Cuando se da respuesta a las 5 W, la receta está completa y esto facilita mucho la vida del judoka. Por ejemplo, cuando se da una instrucción "Pedro y Juan (*quién*) deben practicar *ippon seoi nage* (*qué*), haciendo *kuzushi* y colocando su bíceps bajo la axila de Juan y dándole la espalda contra el estómago de Juan y luego hacer *gake* (*cómo*) en medio del *tatami* (*dónde*) después de *hajime* (*cuándo*).

Se debe tener en cuenta que el *por qué* está implícito. La persona vino al dojo para aprender judo, y no es necesario explicarlo. Sin embargo, a veces será necesario recordárselo al alumno.

Sólo cuando la relación entre el profesor y el alumno es sólida y el alumno se siente seguro y a gusto, es el momento de probar a relajar un poco la estructura. Por ejemplo, uno puede olvidarse intencionalmente de mencionar una o dos de las 5 W y ver qué sucede. En muchos casos, el judoka con TEA está tan acostumbrado a la estructura durante las sesiones que ahora llenará los espacios en blanco por sí mismo. Así que, en realidad, será capaz de crear su propia estructura y no será necesario cubrir las 5 W.



Enseñanza analítica de las técnicas

A menudo, explicar todo el proceso de una técnica específica es demasiado para un judoka con TEA. Desglosar la técnica en partes fáciles de entender es un enfoque común entre los profesores de judo para todos los judokas, pero funciona especialmente bien para los alumnos con TEA.

Metáfora de las puertas abiertas y cerradas

A veces un judoka entra en el dojo con un estado de ánimo triste. Las personas con TEA pueden quedarse fácilmente atrapadas en ese estado de ánimo y ser incapaces de hacer nada más. Lo que se debe intentar es ayudar a ese judoka a mejorar su estado de ánimo y a empezar a disfrutar de la experiencia de participar en la clase. En este caso, se puede utilizar la metáfora: "Estás triste, pero ahora cerramos la puerta de tu tristeza, y vamos a abrir la puerta del judo donde está la felicidad".

Ocurrirá que a veces, funciona la ayuda para cerrar la primera puerta, pero la segunda puerta no se abre. Si esto sucede, se puede obtener ayuda de uno de los otros alumnos o de uno de los ayudantes para abrir esa segunda puerta y ayudar al judoka a entrar en la sesión. En el 99% de los casos, este enfoque funcionará.

Estilos de enseñanza

Hay muchos estilos de enseñanza que son utilizados en la vida cotidiana. No todos ellos son adecuados para la enseñanza del judo, pero hay rasgos en cada estilo que pueden adaptarse o utilizarse en función de las necesidades de los alumnos. En muchos casos, el estilo de enseñanza adoptado por algunos profesores de judo está muy relacionado con su carácter, lo que es bastante lógico y adecuado.

Papel y actitud del profesor

La tarea de un profesor es mucho más que guiar al judoka hacia la competición. Es un trabajo difícil y complicado. La verdadera tarea es ayudar al judoka a alcanzar su verdadero potencial y a rendir mejor en su vida personal.

Un profesor tiene que ocuparse de varios aspectos:

- Los deseos y expectativas de los deportistas, los padres y el mismo.
- Las posibilidades de los atletas, el entorno y la organización





Ideas de liderazgo

Un líder de judo es alguien que puede dirigir, motivar, guiar y gestionar no sólo a un grupo sino también al individuo. Los grandes líderes pueden desarrollar el crecimiento social y motivar a los judokas para que alcancen altas metas en las habilidades de judo, sociales, motoras y cognitivas.

El término "estilos de liderazgo" se refiere a la forma de comportamiento de un líder en una relación de trabajo. Según el profesor Fiedler, el estilo de liderazgo depende de la personalidad de cada uno y, por tanto, es relativamente fijo.

Por lo tanto, el estilo de liderazgo adoptado debe ser aquel con el que el líder se sienta más cómodo. En esta sección hablaremos de algunos estilos de liderazgo.

Estilo autoritario

Este estilo de liderazgo se caracteriza por que la persona que lidera toma todas las decisiones y transmite las directrices a los subordinados, de los que se espera que las lleven a cabo bajo una estrecha supervisión.

Pros:

- Asume la dirección y no hay que tomar decisiones. Simplemente hay que llevarlas a cabo. Por ejemplo: "Juan, por favor, siéntate ahora" es una instrucción fácil, sencilla y directa. A muchas personas con TEA les gusta esto, porque es sencillo y claro.
- Alivia la presión porque es una tarea fácil, una persona con TEA puede concentrarse en la tarea, en lugar de preocuparse por otras cosas.
- Cubre la estructura, y muchas personas con TEA necesitan estructura, sobre todo.

Contras:

- Se desalienta la aportación individual. No se anima a las personas a crecer en sus habilidades sociales y a pensar por sí mismas.
- Perjudica a la motivación porque una persona que no tiene la oportunidad de decidir por sí misma, puede perder el interés en mejorar.

Estilo democrático

El estilo democrático se caracteriza por un enfoque estructurado pero cooperativo en la toma de decisiones. Se centra en las relaciones de grupo y en la sensibilidad hacia las personas de la organización. Este tipo de liderazgo fomenta la competencia profesional. La supervisión es mínima, ya que los individuos asumen la responsabilidad de su comportamiento.





Pros:

- Anima a la gente a compartir sus pensamientos y, al hacerlo, se involucran más en el proceso.
- Una persona con TEA puede hacerse más responsable de su propio desarrollo. Aunque se debe tener en cuenta que esto no es lo que algunos judokas pueden estar buscando.

Contras:

- Las opiniones pueden chocar; esto puede provocar fricciones y frustraciones innecesarias para las personas con TEA. A menudo, por ejemplo, elegir un equipo bajo la presión del grupo puede provocar estrés en un judoka.

Estilo coach

Este estilo de liderazgo se caracteriza por un líder que libera la capacidad potencial del judoka para obtener el mejor resultado posible. El líder fomenta el aprendizaje del alumnado durante sus tareas. Hay que tener en cuenta que se necesita un profesor de gran voluntad y extremadamente flexible para dirigir una clase de esta manera.

Pros:

- Se genera un sentimiento de seguridad y positivismo. Las personas se sienten implicadas y atendidas, por lo que darán lo mejor de sí mismas, si así lo desean.
- Favorece el empoderamiento, una persona con TEA tiene la posibilidad de evolucionar y crecer.

Contras:

- El empoderamiento puede ser contraproducente. La falta de estructura puede llevar al fracaso. Especialmente los judokas inmaduros o poco desarrollados pueden ser incapaces de manejar la falta de orientación.
- El impacto emocional del profesor puede ser demasiado fuerte y hacer que la persona con TEA se encierre en sí misma.
- Desde el punto de vista de un observador, las sesiones de este tipo pueden parecer increíblemente desorganizadas. Hay que tener en cuenta que, aunque pueda funcionar con un grupo concreto, no se "vende" bien, especialmente a los espectadores (es decir, los padres).





Estilo Laissez-Faire

Este estilo de liderazgo es todo lo contrario al estilo autoritario. Parece que no hay un verdadero liderazgo. Todo el mundo parece ser libre de hacer lo que quiera. Este estilo se distingue de los demás por la presencia de un líder natural.

Los líderes naturales se ganan el respeto del grupo gracias a sus conocimientos, su perspicacia y su comportamiento. Los líderes naturales no son designados, ni responsables, ni están fijados en una sola persona.

Ventajas:

- Fomenta el crecimiento personal y la innovación. Las personas con TEA que son capaces de tener el control de la estructura pueden entrenar la autosuficiencia para mejorar.

Contras:

- Debido a la falta de estructura y orientación, la formación puede estancarse y no habrá crecimiento. Esto puede provocar estrés y desmotivación.

Entonces, ¿cuál elegir?

Como se puede ver, hay muchos estilos de liderazgo diferentes. Al leer esto, uno puede haber notado que cada estilo tendrá sus propios ventajas y desventajas. Ser autocrático o democrático es la forma común de pensar en el liderazgo. Los líderes autocráticos dependen de su autoridad y del poder que les confiere el hecho de ocupar una posición elevada. Los líderes democráticos dependen de las habilidades, la resolución participativa de problemas y la toma de decisiones. Ser sólo autocrático o democrático suele limitar la eficacia de uno como líder. Sin embargo, existe un estilo alternativo, el que adopta un *líder situacional*.

Estilo situacional

Los líderes situacionales pueden adaptar su estilo de liderazgo a sus seguidores y a las situaciones en las que trabajan.

Esto significa que un profesor puede enseñar a tres judokas en tres estilos completamente diferentes. Cada situación presenta su propia definición y descripción operativa. El entrenamiento ofrece muchos escenarios diferentes en los que surgen líderes en diversas situaciones y posiciones.





Pros:

- Cada judoka recibe la enseñanza en el estilo que más le conviene, de modo que los resultados se maximizan.

Contras:

- Se necesita mucha energía, flexibilidad, experiencia y perspicacia por parte del profesor para que esto sea un éxito.
- Puede resultar confuso para el judoka: "¿por qué él puede hacer esto y yo no?".

El estilo situacional necesita tres habilidades básicas:

Flexibilidad: Utilizar cómodamente una variedad de estilos de liderazgo

Observación: Determinar y reconocer las necesidades de dirección y apoyo de los demás.

Comunicación: Abrir la comunicación y llegar a acuerdos sobre la mejor manera de trabajar juntos.

Ayuda a medida

En general será importante mirar cómo se puede ayudar al judoka, ver en qué áreas se le puede hacer crecer: físicamente, defenderse, vencer los miedos, la condición física, perder peso, ser más social, reconocer el humor, reconocer los límites y muchas otras cosas.

La pregunta difícil es: ¿Cómo se hace esto? No existe una forma, un método o un manual claro para ello. Sólo podemos dar algunas orientaciones:

Un buen comienzo será que el judoka confíe en ti y se trabaje al mismo nivel comunicativo. Para todo lo mencionado anteriormente, se deberán poner a prueba los límites del judoka, probando a sobrepasa los límites, pero no demasiado, por supuesto. Resultará aconsejable atreverse a ir más allá con el alumnado. En caso de sobre pasar el límite y notar que se ha molestado a la persona será necesario disculparse y explicarle lo que se está haciendo y por qué, pero sin cejar en el empeño de superar esos límites. Este es un proceso lento que a veces puede llevar años, después del cual se puede empezar a trabajar en otras cosas:

- **Condición física y/o pérdida de peso:** Muchos tipos de juego y juegos de judo, como el randori, harán que el cuerpo sea más fuerte y esté más en forma. Mantén las clases activas y divertidas, para que el judoka se mantenga ocupado en todo momento y que trabaje desde la motivación intrínseca.





- **Defenderse y reconocer los límites:** Hay muchas formas de hacer randori, aparte de ne-waza y tachi-waza. Se puede jugar al "Rey del Tatami", al "Huevo de Oro", a "Este es mi Tatami" o a juegos de reacción. Siempre hay un juego que se le da bien a un judoka en particular y si es realmente necesario darle algo de autoestima en un momento determinado, entonces siempre se puede actuar como Uke durante un randori para darle al judoka algo de éxito y aumentar su autoestima.
- **Ser más social:** Ser interactivo con el grupo, compartir las cosas que han sucedido en la sesión y discutirlos. Se pueden proponer ejercicios para ayudar a los judokas y hacerles cumplidos cuando lo hagan bien, o dar feedback positivamente si la cosa no sale tan bien como se esperaba. No es adecuado dirigirse a ellos de forma negativa, porque esto ya ocurre demasiado.
- **Los campeonatos,** sobre todo los que abarcan más días y en los que hay que dormir en un entorno desconocido, viajando en grupo, son una gran forma de potenciar el comportamiento social. Este tipo de grandes torneos, locales o en el extranjero, dan a los judokas un sentimiento de pertenencia a un grupo especial de personas, permitiéndoles hacer amigos de otros países y culturas y experimentar cómo se hace el judo en otros lugares.
- **Enseñar el humor:** Cuando se interactúa con el judoka se pueden hacer bromas con y sobre él y explicarle el significado de su broma, guiándolo de tal manera que el judoka acabe por empezar a bromear él mismo.
- **Entrenamiento de competición:** En algún momento el judoka se acercará al momento en el que estará preparado para competir en torneos. Ese es el momento de empezar con el entrenamiento de competición. Cuando llegue a este nivel, verá que la experiencia previa le hace madurar lo suficiente como para actuar en una competición de forma honorable.

Niveles de formación

Los niveles de formación pueden estar basados en el juego, en la estructura y en la inclusión. Podemos utilizar el nivel cognitivo/de comunicación del judoka para planificar la estructura de la sesión.

Sesiones basadas en el juego

El entrenamiento basado en el juego es adecuado para los judokas que también tienen una discapacidad intelectual grave. Puede parecer que estas personas se desenvuelven en su propio mundo o tienen un nivel de comunicación intelectual de





un niño de entre 2 y 12 años. Por este motivo puede resultar que aprendan mejor con juegos, por lo que hay que utilizar muchos juegos de tipo randori e ir con la línea de lo explicado en este documento.

Clases estructuradas

En todas las clases de judo adaptado, habrá judokas con TEA que puedan participar en las clases normales. Aunque la persona tenga un cociente intelectual bajo o un TEA grave, puede poseer esa misteriosa propiedad que llamamos "sentimiento de judo", que reside principalmente en un nivel subconsciente y en la memoria muscular. Puede que sean incapaces de recordar todos los nombres japoneses, pero pueden mostrarte un uchi-mata perfecto, y en shiai son imbatibles. Estos judokas son los que se pueden participar en un grupo convencional.

Por otro lado: ten en cuenta que algunos judokas mayores pueden estar todavía en un nivel intelectual más bajo, así que ajusta tus grupos con cuidado.

Algunos judokas sólo necesitan un poco de orientación en sus habilidades motoras, sociales, comunicativas y emocionales. Otros a veces necesitan más tiempo de procesamiento. Hay judokas que se mueven en la fina línea que separa el cumplimiento de la tarea de una crisis, porque de repente es demasiado. Por lo tanto, se puede jugar con la estructura de las 5W, para ir ajustando cuando sea necesario. Esta estructura sigue siendo importante, pero puede ajustarse y/o relajarse según se necesite.

Basado en la inclusión

Se trata de judokas en los que la edad intelectual no se desvía demasiado de su edad real, y que pueden entrenar con judokas convencionales, desde el nivel de club hasta el de competición de alto nivel.

Algunas informaciones útiles

Ajustar el estilo de enseñanza y el enfoque para adaptarse al judoka

Si bien es cierto que existen los profesores de judo que declaran "*enseñamos a todo el mundo por igual, sin trato especial*". Lo que olvidan es reflexionar sobre que el judoka probablemente no permanezca mucho tiempo, y mientras esté puede que no aprenda mucho. El TEA requiere adaptaciones y debe ser tratado como tal. De este modo se garantizará que los judokas con TEA tengan las mismas oportunidades que el resto de los judokas aplicando la máxima: "Normal cuando sea posible, adaptado cuando sea necesario".





¿Son todos los judokas con TEA iguales?

Todas las personas son únicas, ninguna persona es igual a otra, y esto, por supuesto, se aplica también a las personas con TEA. Cada persona con TEA tiene un carácter único, con una habilidad y un talento increíbles que van desde tocar música, hacer deporte, pintar, hacer judo o jugar al ordenador, igual que todos los demás. Algunas personas con TEA se vuelven especialmente hábiles en tareas o trabajos que requieren repetición y/o destreza para los detalles, como la codificación informática.

¿Puede un judoka con TEA evolucionar dentro del espectro autista?

Absolutamente, mediante una intervención y orientación tempranas, es posible evolucionar. Esto se ha experimentado y demostrado una y otra vez. El judo es un medio excelente para estimular el cerebro autista, especialmente en los niños pequeños con TEA. El judo ayuda a mejorar la forma y las habilidades físicas, la interacción social y los retos emocionales, al tiempo que enseña estructura y rutina.

Ser consciente de la necesidad de estructura

Como ya se ha dicho la estructura y la rutina son importantes. A los niños les gusta la repetición, es una buena forma de aprender. Para las personas con TEA, esto es aún más importante. Utiliza la estructura Quién, Qué, Cuándo, Dónde y Por qué (5 W). Intenta establecer el patrón propio de la persona y trabaja con él.

Permitir el “stimming”

Se debe tener en cuenta que el “stimming” es una forma de autorregulación para que una persona con TEA se sienta a gusto y se encuentre cómoda. Ya se ha hablado de ello, pero es lo suficientemente importante como para ampliar un poco el tema. Las personas con TEA a menudo pueden presentar los siguientes comportamientos:

- Mover las manos
- Deambular
- Hacer ruidos
- Mecerse adelante y atrás o de lado a lado
- Mirar fijamente
- Aplaudir
- Saltar
- Sentarse en silencio en un lugar apartado

Si esto ocurre, y no hay peligro de que nadie se haga daño, permite estas acciones. El judoka necesita tiempo para procesar la información y las experiencias que acaba de vivir y esta forma de actuar es una válvula de escape.

Por supuesto, esto puede ser una distracción para el entrenador, los ayudantes y el grupo, pero si se explica al grupo qué y por qué el judoka tiene este comportamiento el grupo pronto lo ignorará. En cuanto el judoka se familiarice con el grupo el “stimming” disminuirán, aunque seguramente nunca desaparecerá ya que forma parte del comportamiento de este judoka.





La interacción social es difícil para los judokas con TEA. Dedicar tiempo a enseñarles reglas y habilidades sociales.

Por suerte, el judo es un acontecimiento social y, como se ha mencionado anteriormente, cuando se tiene un vínculo con el judoka, se le puede ayudar a trabajar hacia un mayor nivel de interacción social. Pero se necesitará tiempo y esfuerzo por parte de todos para que esto ocurra. Se debe dedicar tiempo a averiguar cómo se siente el judoka y cómo cree que se siente la otra persona y por qué. Por ejemplo es adecuado enseñarle la importancia de que cuando gane o pierda en el randori salude siempre y felicite a su Uke.

Se le puede hacer ver que *Rei* significa "Yo cuidaré de ti, y tú cuidarás de mí" y "El judo es un juego sin daño alguno". Esta es una explicación sencilla y muy útil.

La falta de habilidades sociales puede hacer que a veces los niños con TEA reaccionen de forma inapropiada e hiriente hacia ti y hacia los demás. Cuando el judoka tenga una rabieta no te enfades, porque eso sólo empeorará la rabieta. Es recomendable mantener la calma y guiar al judoka para que salga de la situación dando ejemplo con un comportamiento positivo. Cuando el judoka se haya calmado, será el momento adecuado para explicar la situación y dar los consejos necesarios para que la estructura de procedimiento sea completa.

Pese a todo lo dicho hay que recordar que un comportamiento inaceptable sigue siendo exactamente eso: inaceptable. Por ejemplo, si un judoka tiene, la costumbre de agarrar a otros en lugares inapropiados, hay que dejar claro, *muy* claro, que eso es inaceptable y que *no* debe repetirse nunca. Nunca se debe aceptar un comportamiento inaceptable sólo por la discapacidad.

Los cambios inesperados también deben ofrecerse de forma constante.

Es positivo que el judo tenga una estructura básica propia que resulte atractiva para los judokas con TEA, pero con suficientes sorpresas para que las sesiones sigan siendo interesantes.

La estructura básica de una sesión de judo suele ser: Hacer *rei*, calentamiento, *ukemi*, técnica, *randori*, juego final, y volver a hacer *rei*. Pero será conveniente aderezar esta secuencia con actividades que creen expectativa.

Estas pequeñas sorpresas pueden ser: El calentamiento, ¿será un juego nuevo o el mismo de la semana pasada? ¿Cuál será la técnica de hoy? El *Randori*, el resultado será desconocido o se realizará con alguna variante. ¿Cuál será el juego final?

De todas formas no se deben cambiar demasiadas cosas de golpe. Los grandes cambios pueden tener un efecto muy negativo en el judoka con TEA.

Utiliza la exageración en tus expresiones y sonidos y tómate tu tiempo para explicarte.

Cuando se haga un chiste o se muestre diversión, se utilizará la expresión facial para enfatizarlo y explicar en qué consiste el chiste o por qué es tan divertido. Esta es una

A
U
T
J
U
D
O
H
A
N
D
B
O
O
K





forma de dar estructura, y debe repetirse cada vez que se diga algo divertido o se haga una broma.

Los judokas con TEA suelen experimentar un progreso más lento en las habilidades motoras

Será necesario asegurarse de dar tareas motrices realizables a los judokas que experimentan un progreso más lento en sus habilidades. Trabajar lentamente de menor a mayor, de fácil a difícil. Dar a los alumnos que muestren más dificultades una alternativa más sencilla. Los judokas con TEA necesitan más tiempo para procesar.

A algunos judokas con TEA les lleva más tiempo procesar las instrucciones. Por lo tanto, se debe utilizar la misma explicación visual y verbal repitiéndola varias veces. Cambiar la explicación, no siguiendo la estructura de las 5 W en la explicación, sólo llevará a la confusión. Hay que explicarlo bien la primera vez, por lo que se requiere una explicación bien pensada y planificada.

Los judokas con TEA reaccionan mejor al refuerzo positivo que al castigo.

Dado que algunos judokas con TEA tienen más dificultades para entender a los demás y su comportamiento, intenta guiarlos hacia el buen comportamiento en lugar de hacer hincapié en el malo. Señala lo que es bueno y haz que actúen en consecuencia. Aunque recuerda, el comportamiento inaceptable sigue siendo inaceptable.

Utilizar el “tiempo de espera” como paso de autorregulación.

Un “tiempo de espera” funciona como una alternativa positiva al “tiempo muerto” en el que se pide a una persona que abandone el área de juego para calmarse tras un incidente negativo. El “tiempo de espera” es un lugar en el que un judoka con TEA puede tomarse un descanso de todos los estímulos sensoriales que está experimentando. Se espera que este enfoque evite que se produzca una sobrecarga y una crisis. Este lugar de descanso es algo positivo que puede usarse, cuando se ve que hay una acumulación, como un lugar para que el judoka se relaje y se calme. Todo el mundo necesita uno de estos lugares de vez en cuando.

Para el área de “tiempo de espera” se puede utilizar un lugar determinado en el tatami, una silla, un cojín, una colchoneta de seguridad o un banco. Se trata de un lugar donde se ha acordado con el judoka que puede ir siempre que necesiten un “tiempo de espera”, ya sea por iniciativa propia o a indicación del profesor.

Cuando el judoka va por su cuenta, debe saber que puedes verle y que volverás a buscarlo después de un tiempo determinado, por ejemplo 2 minutos. Si en ese tiempo el judoka se ha autorregulado y relajado lo suficiente, entonces puede volver a unirse al grupo por su cuenta. Si después de 2 minutos siguen en la zona de “tiempo de espera” será conveniente acercarse y preguntar si necesita ayuda, y si no, fijar un nuevo tiempo y repetir el procedimiento.

Por supuesto, el objetivo será reducir los momentos y la duración en los que esta zona es necesaria.





Ten en cuenta que las personas con TEA tienen muchas dificultades en sus vidas, así que cuando parezca que necesitan el área de “tiempo de espera” de nuevo, utilízala.

TEA y contacto físico

La opinión general es que a las personas con TEA no les gusta que las toquen. Esto no es cierto, al menos, en todos los casos. Si este fuera el caso, puede deberse a dos motivos.

En primer lugar, el contacto físico puede suponer una carga sensorial adicional para un cerebro con TEA ya sobrecargado. Cuando se llega al contacto físico sin preparación, un judoka puede simplemente rehuir o, peor aún, evitar el futuro contacto físico. Esto no es muy útil cuando se quiere hacer judo.

La otra razón es que el desarrollo del judoka aún no ha alcanzado la fase en la que el contacto físico es un medio de comunicación. El judo es el medio ideal para enseñar al judoka esta forma de comunicarse.

¿Y cómo se hace?

Se puede empezar la clase con un divertido juego de ukemi como "clap, clap bang" (véase el gráfico en la sección del plan de la sesiones). Este juego será el primer contacto físico, que llevará al segundo y así sucesivamente.

Hay toda una serie de juegos diferentes, que fomentan el contacto parcial o total, que están diseñados específicamente para progresar hacia el contacto total cuando el judoka esté preparado. Algunos de estos juegos se pueden encontrar en la sección de planes de sesiones de este manual. Será necesario recordar que la paciencia es la clave.

Utiliza los intereses del judoka para diseñar la sesión

Utilizar los intereses del judoka en para las clases puede ser una gran ventaja para todos, profesor y para alumnado. Por ejemplo, si al judoka le interesan los trenes, tal vez se pueden hacer juegos de trenes usando las líneas en el tatami como rieles. O hacer gatame waza en el que el tren está atrapado bajo un puente y tiene que salir.

Mantener la calma durante una crisis o incluso un comportamiento muy malo

Una crisis, incluso con mal comportamiento, se suele producir porque el judoka está sobrecargado. Lo que el judoka necesita en ese momento es que se mantenga la calma y se le apoye. El mundo en este momento ya es lo suficientemente aterrador para ellos. No necesitan enfados, gritos durante ese tiempo.

También será importante entrenar a los ayudantes, para que se hagan cargo de la sesión y distraigan al resto del grupo, y no dejen que la situación se convierta en un espectáculo.

Explica, explica, explica

La gente aprende por repetición. Así que, por favor, utiliza chistes y frases cuando el judoka con TEA haya alcanzado este nivel de comunicación. Y se deberá explicar cada vez de qué se trata el chiste o las frases las veces que haga falta.





Si todo va bien en un momento dado el judoka te preguntará si se le está haciendo un chiste. Y al cabo de un rato, es posible que se le ocurrirán sus propios chistes.

¿Cómo presentar opciones de forma clara y concreta?

Es conveniente preguntarles sus preferencias y fomentar que respondan a las preguntas. Por ejemplo: "Pedro, ippon seoi nage, ¿quieres entrenarlo con Juan o con Laura?" Si esto ya es demasiado difícil, puedes dejarles elegir entre Juan o Laura, sin hablar de la técnica. Por supuesto, esto es una recomendación, pero para algunos judokas con TEA hacer una elección de este tipo puede ser difícil.

Cuando sean capaces de elegir entre 2 judokas, entonces se puede avanzar y dejar que elijan entre 3, 4 o todo el grupo.

La secuencia a utilizar siempre será "Demostrar, explicar, hacer"

Esto significa que siempre se debe demostrar y explicar la técnica, el juego o el ejercicio, antes de dejar que el judoka lo haga. Se puede demostrar o preguntar a alguien si conoce la técnica y quiere demostrarla. Al hacer esto, también se empoderará a esa persona: doble resultado.

Comportamiento indeseable

Intenta siempre convertir el comportamiento indeseable en un comportamiento positivo.

- Si un judoka hiere a otro, debe disculparse.
- Sé debe ser *muy claro* en lo que "no está permitido", hacer que el judoka se disculpe y luego elogiarlo por ello. Además, de explicar lo que sí está permitido.
- A veces se puede dar el caso que un judoka haga daño al profesor o a otro judoka a propósito. Muy a menudo esto se tolera debido a la discapacidad. *Esto es incorrecto*. Se debe explicar y mostrar claramente que ha hecho daño a la otra persona y preguntar qué debería pasar ahora. En el 99% de los casos, la respuesta será disculparse y el 1% restante serán necesarias más explicaciones. *Nunca, jamás, se debe permitir que un judoka se salga con la suya por su discapacidad.*

Utiliza el apoyo éntre los judokas

Una de las frases más importantes del judo es "Jita Kioey", o dicho de otra forma "bienestar mutuo". Conseguir el crecimiento personal haciendo que los demás crezcan contigo debe ser uno de los objetivos.

Ser honesto con todos los judokas y dejar que todos se desarrollen tal cual son sirviéndoles de guía. Todas las personas pueden aprender mucho de las demás. Da a todos los judokas la oportunidad de crecer emocional y socialmente mediante la colaboración y la ayuda mutua.





Aprender jugando

Introducción

El judo es un deporte en el que el contacto y la interacción con los demás son esenciales. Como muchas otras artes marciales, el judo también tiene su propio código de conducta, por esta razón, ha demostrado ser muy útil para ayudar a las personas con TEA y otras discapacidades a aprender a respetar las reglas y a respetarse a sí mismas y a los demás.

Mediante la experiencia, se ha observado que es posible integrar esta disciplina mediante actividades y ejercicios divertidos. Esto beneficia tanto el grado de implicación del deportista durante las sesiones de entrenamiento como la calidad de su movimiento y también la capacidad de trabajar la memoria.

Sin embargo, siempre es necesario tener en cuenta la composición del grupo presente durante el entrenamiento, cuidando de variar, adaptar cada actividad propuesta a las posibilidades y capacidades reales del grupo.

Dentro de esta sección, se han incluido algunos juegos de judo y vídeos de ejercicios para ofrecer al lector una muestra de ideas para ayudar a entrenar los movimientos y técnicas básicas del judo. Es necesario reiterar que cada una de estas sugerencias debe ser adaptada específicamente al grupo que participa en la sesión de entrenamiento, en respuesta a las habilidades motoras de cada uno y al estado psicofísico del atleta en ese preciso momento.

El uso de juegos y ejercicios de judo divertidos (o de preparación de técnicas de judo) ayudará, en primer lugar, a crear y mantener un ambiente positivo en el que se favorecerá la socialización entre los compañeros de entrenamiento. Este ambiente tendrá un impacto positivo y estimulante tanto en el aprendizaje de movimientos, secuencias y técnicas, como en la memorización de los mismos.² (Bruner, 1981)

Un entorno sereno, relajado y divertido, en el que es posible sentirse a gusto y divertirse, también puede influir en la frecuencia de los entrenamientos, tanto en términos de constancia en la participación en las actividades como de mayor compromiso y dedicación).

Jugar juntos de forma segura y divertida puede animar a todos, de forma más o menos consciente, a superar sus límites y mejorar sus habilidades, tanto motrices

² J. Bruner, "Il gioco" (ed. Armando 1981)

"Se puede demostrar matemáticamente que, en un entorno relajado una situación de seguridad en la que las necesidades básicas están satisfechas, un comportamiento formalmente similar al juego animal es óptimo para el aprendizaje genérico a través de la experimentación, mientras que el juego innovador también puede desarrollarse en una población de animales capaces de aprender por observación."





como relacionales. El juego representa una de las formas más instintivas de socialización entre las personas.

Hemos tratado la planificación de las sesiones en una sección anterior, sin embargo, es esencial remarcar la importancia de presentar sesiones de entrenamiento bien estructuradas. Esta estructura disminuye la posibilidad de que la sesión se convierta en un momento caótico, durante el cual pueden aumentar las oportunidades de distracciones y lesiones.

Disponer de una estructura general y repetitiva también aumenta la sensación general de seguridad en los deportistas, ya que al ser conscientes de lo que muy presumiblemente podría ocurrir, sienten menos ansiedad ante lo inesperado y, en consecuencia, mayor estabilidad y confianza.³ (Winkler, 1983)

En las siguientes páginas y secciones, se presentan una serie de movimientos y técnicas basados en el juego que pueden agruparse en función del objetivo. También se presentan algunos juegos de judo en forma de vídeo para que el lector pueda ver el juego en acción.

Estos ejemplos de juegos se sumarán a los descritos en la sección de planificación de las sesiones, ampliando así el número de ideas de juego presentadas en este manual.

Como es habitual, se empezará con el calentamiento, fase muy importante dentro de la sesión.

Antes de iniciar cualquier forma de actividad física o deportiva, es necesario llevar a cabo un calentamiento, con el fin de preparar el cuerpo y la mente para la actividad física posterior y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de contraer una lesión.

Los principales objetivos del calentamiento son:

- Aumentar gradualmente la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria
- Aumentar gradualmente el flujo sanguíneo a los músculos
- Preparar mentalmente para la actividad a realizar

³ Manfred Eigen e Ruthild Winkler, "Las leyes del juego: cómo los principios de la naturaleza los gobierna el azar"

"El caso y las regla son los elementos constitutivos del juego: el subtítulo del libro indica su relación recíproca, pero sería más exacto y completo si se especificara que las consecuencias del caso se rigen por las reglas y las leyes. Sólo con un gran número de acontecimientos individuales se pierde el azar y se cae bajo el control de las leyes estadísticas; es lo que ocurre, por ejemplo, en la autorregulación de las fluctuaciones aleatorias en el equilibrio o en su autorrefuerzo en el proceso evolutivo. La formación del código genético, el desarrollo de los lenguajes con los que transmitimos nuestros pensamientos, el juego de ideas en la imaginación del artista se basan en los mismos principios fundamentales de la evolución, aunque individualmente los resultados del juego estén sometidos al capricho y a la variabilidad del caso." (p.14)





Una buena fase de calentamiento prepara los músculos, los tendones y todo el cuerpo de los deportistas en relación con los movimientos que luego tendrán que realizar durante la sesión y, en consecuencia, reduce el riesgo de lesiones. Por lo general, se recomienda proponer una fase de juegos y ejercicios de calentamiento de unos 15 minutos de duración.

Durante esta fase, es aconsejable proponer ejercicios y juegos que:

1. Estimulen la actividad aeróbica para aumentar el ritmo cardíaco como correr, caminar y saltar.
2. Mejoren la movilidad, mediante movimientos controlados
3. Estimulen la adquisición y la práctica de movimientos e instrucciones específicas para la práctica del judo

Del mismo modo, al final de una sesión de entrenamiento, es aconsejable asignar un tiempo para el enfriamiento y la relajación. Esto ayudará al cuerpo a volver al estado fisiológico de reposo. De este modo, es posible disminuir el ritmo cardíaco, la frecuencia respiratoria y la temperatura del cuerpo y los músculos, y mejorar la flexibilidad de las extremidades.

Conceptos de juego

Movimiento y música

Desarrollar juegos sencillos de parada y arranque que impliquen moverse libremente por el tatami ayudará a los alumnos a centrarse en los fundamentos del movimiento, practicar la capacidad de escucha y desarrollar la capacidad de acción/reacción. Es posible añadir un poco de ritmo al proceso con la adición de música. El uso de instrumentos musicales adecuados para niños con sensibilidad sensorial, como el ukelele, la guitarra o los palos de madera, ayudará a armonizar la actividad. La música ayuda a los niños a interiorizar las órdenes de voz y gestos del entrenador y puede ayudar a cambiar el ritmo de la actividad gradualmente, aumentando o disminuyendo el ritmo de la música.

El juego/actividad es increíblemente funcional porque se puede graduar fácilmente según las habilidades de cada miembro del grupo: los atletas con habilidades motrices más desarrolladas, o que tienen la necesidad física de descargar energía, podrán moverse más rápido y serán un motivador para todo el grupo.

Además, el juego es fácilmente modificable, añadiendo variantes como correr hacia los lados o hacia atrás, añadiendo movimientos básicos de ukemi para realizar después de la señal de matte, utilizando círculos u otras herramientas para circunscribir el espacio del tatami o añadiendo a la carrera libre el gesto de dar una palmada a un compañero y decir su nombre cuando se cruzan.



Actividades de imaginación

Existen muchos juegos y actividades para entrenar las habilidades motrices básicas, la coordinación, el fortalecimiento muscular y el equilibrio utilizando diferentes movimientos. Este tipo de juegos son muy versátiles y se adaptan a las capacidades de cada miembro del grupo: si las habilidades motoras del grupo son especialmente limitadas se pueden proponer movimientos sencillos como rodar, simulando ser troncos o lápices, o imitando animales como gatos, perros o gambas. En el caso de grupos con habilidades motrices más desarrolladas, es posible desarrollar juegos y actividades con movimientos más complejos en los que se entrene también el equilibrio y la coordinación como los saltos en cuclillas, la imitación de ranas o canguros, caminar sobre una pierna o imitar a un pájaro tipo garza o flamenco.

Circuitos

Este tipo de juegos son fácilmente adaptables según las capacidades de cada grupo de deportistas. Permiten entrenar la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular, la velocidad y entre otros aspectos. Además, ayudan a los judokas a mejorar su comprensión y procesamiento de las múltiples entregas que se realizarán sucesivamente. Los circuitos son también una buena forma de ayudar a las personas con TEA a gestionar la espera de su turno, el respeto de los tiempos de los demás compañeros y la ansiedad que pueda derivarse de ello.

Dentro de una actividad en circuito, es posible desarrollar ejercicios de calentamiento o, por ejemplo, variar la secuencia y añadir ejercicios básicos para algunas técnicas de judo como ukemis o técnicas de tachi waza. Una estrategia posible es establecer un recorrido con múltiples estaciones en las que se puedan presentar cada uno de los elementos a todo el grupo y luego presentar el juego en su totalidad. De este modo, cada deportista podrá realizar la actividad respetando sus propios tiempos e interiorizando cada uno de los elementos⁴. (Dr. Eric Schopler, 2010)

Movimientos básicos y movimientos del judo

Se pueden proponer muchos juegos para favorecer la adquisición de algunos movimientos básicos y movimientos del judo, como los movimientos del *tai sabaki*. Un juego eficaz para conseguirlo es el de la mímica. Otras propuestas pueden incluir el uso de otros materiales como cinturones, aros, círculos y conos.

Estas actividades pueden ser fácilmente mejoradas y adaptadas a los deportistas de cada grupo. Para los judokas con menos habilidades, es posible presentar estos juegos primero individualmente y luego en parejas para trabajar las técnicas que son útiles para un *randori*.

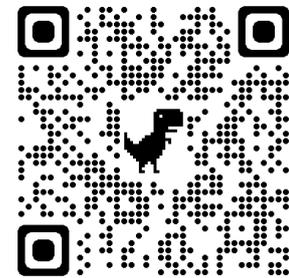
⁴ Dr. Eric Schopler, Gary B. Mesibov, Victoria Shea, "The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorder", Springer Science & Business Media, 2010

Para los deportistas con habilidades más desarrolladas, es posible añadir elementos que favorezcan la competitividad. Será importante estimular la imaginación de los niños y jóvenes con TEA introduciendo juegos y ejercicios con nombres divertidos y explicando las reglas y las situaciones de forma divertida, en la medida de lo posible. Todo esto aumenta la motivación, desplaza la atención de los niños a la situación imaginaria y les ayuda a imitar el movimiento de forma más natural e instintiva.

En las siguientes páginas, presentaremos algunos vídeos de juegos que favorecen la adquisición de estos movimientos.

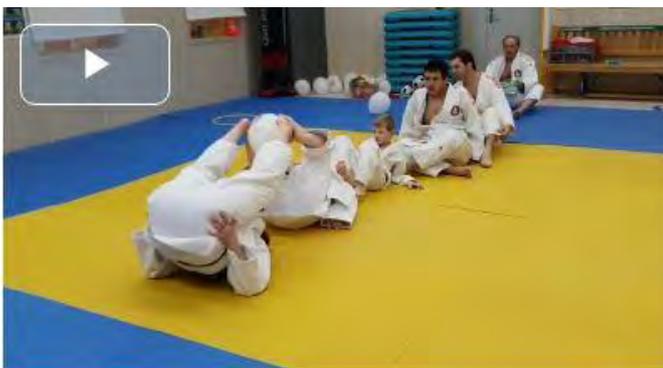
Haga clic en la imagen del vídeo para verlo o escanee el código QR

Ejemplos de juegos de calentamiento



Comecocos

Para pillar a los demás jugadores, los participantes se deben desplazar lateralmente en todas las direcciones utilizando las líneas en las uniones de las planchas de tatami. Este es un buen juego para las habilidades motrices básicas basadas en los desplazamientos.



Cola de Escorpión: La cola del escorpión

Todas las personas del grupo tumbadas formando una fila en la que la cabeza de cada jugador está junto a los pies del anterior. El objetivo del juego es pasarse un balón a lo largo de toda la fila utilizando sólo los pies y sin levantarse. Este es un gran juego que ayuda a promover el trabajo en equipo y la flexibilidad en el suelo.



Estirar de la estrella de mar

En grupos de distintos tamaños, cada jugador agarrará el extremo de un cinturón que estará unido a otros cinturones por un aro central u otro cinturón atado. El objetivo será sacar a los compañeros de su sitio. Se puede jugar a este juego con o sin señalar el espacio en el suelo; ambos métodos utilizan y requieren diferentes habilidades. Es un gran ejercicio de grupo que ayuda a desarrollar la fuerza de agarre y la ruptura del equilibrio. Este juego se puede variar incluyendo ejercicios de uchi-komi.

Ukemi

El aprendizaje y el entrenamiento constante de las caídas (ukemi) son esenciales para la práctica segura del judo. Será fundamental aprender a caer correctamente para evitar lesiones. El aprendizaje/enseñanza de ukemi de una manera lúdica basada en el juego permite a los deportistas adquirir confianza sin peligro ni riesgo de lesiones. Esto aumentará su disposición a practicar más y su disfrute de la práctica.

Además, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de ukemi permitirán a los deportistas mejorar su propiocepción y la conciencia de su cuerpo respecto al espacio que les rodea y, no menos importante, el entrenamiento constante del ukemi aumenta la sensación de confianza en uno mismo y en los compañeros.

Ejemplos de juegos Ukemi



Pelota y caída: Sentados en círculo, cada jugador lanza una pelota a uno de los otros jugadores e inmediatamente después, rueda hacia atrás para realizar un Ukemi. Muy divertido y un buen ejercicio de coordinación óculo-manual.



Tirar y caer: Sentados en círculo, cada jugador se turna para ayudar a los demás a caer traccionando suavemente de sus hombros. Los jugadores que caen realizan una caída hacia atrás. Este juego es ideal como ejercicio de calentamiento y de caída.



El guante: Los participantes se colocan por parejas, enfrentados, en cuclillas, formando una fila. Mientras se mantienen en esta posición uno de los participantes corre por en medio de la fila formada por el grupo provocando que hagan una caída hacia atrás. Este juego es ideal para practicar la flexibilidad, el equilibrio y las caídas.



Caídas con fitball: Este ejercicio ayuda a aumentar la altura desde la que se practican las caídas y ayuda a reducir el miedo a caer. Se puede introducir una variante a este

juego añadiendo el elemento de pillar proponiendo que cuando un jugador es atrapado tiene que rodar hacia atrás sobre la pelota realizando un Ukemi.

NE WAZA

El juego de lucha en el suelo permite desarrollar habilidades motoras y cognitivas, además de ayudar a desarrollar la capacidad de reacción y el pensamiento creativo, ya que ante una situación concreta en el juego es necesario que cada deportista, consciente o instintivamente, encuentre y aplique una solución.

Además, el juego de lucha en el suelo ayuda a adquirir y perfeccionar el control de la propia fuerza y los movimientos. A nivel motriz, es un ejercicio completo que permite entrenar casi simultáneamente la mayor parte de los músculos del cuerpo.

Es necesario remarcar que, como en cualquier otro juego y actividad que se proponga, es importante proponer estos ejercicios en un lugar seguro y protegido, para evitar lesiones. También es aconsejable elegir un espacio específico y/o delimitado, para ayudar a los atletas a contextualizar mejor el juego de la lucha.

De jugar en el suelo se pasa de forma natural, casi instintiva, a luchar en el suelo buscando y aceptando el contacto con el compañero. En un entorno tan seguro y pacífico, esos lazos de confianza y aceptación entre los compañeros de entrenamiento pueden potenciarse.

Ejemplos de juegos en el suelo



Agarrar y luchar: Esta es una gran actividad de grupo, con los jugadores en lados opuestos del tatami, enfrentados por parejas, y un cinturón o pieza de cinturón en el centro para cada una de ellas, a la señal cada jugador tiene que agarrar el cinturón central y llevarlo de vuelta a su lado. El juego puede ampliarse animando a los jugadores a agarrar el cinturón de su oponente.



Pulpo: Este es un gran juego de ne-waza que hace que ambos jugadores trabajen duro. Uno de los jugadores, tumbado de espaldas, agita los brazos y las piernas como si fuera un pulpo, mientras el otro, evitando ser tocado por los brazos y las piernas en movimiento, ha de intentar conseguir inmovilizarlo.



Calcetines: Este juego es una forma creativa de fomentar el agarre y la interacción amistosos. Utilizando calcetines de colores, cada jugador tiene un calcetín que lleva en el pie. El objetivo del juego es quitar el calcetín del otro contrario antes de que éste quite el suyo propio.



Luchar por la pelota: En grupos de dos o tres en el suelo, uno de los jugadores sostiene una pequeña pelota protegida con su cuerpo mientras permanece a gatas en posición defensiva. Los demás jugadores intentaran darle la vuelta y arrebatársela.

el balón. Este juego fomenta una interacción divertida y ayuda a respetar los turnos de juego.

Tachi Waza

La lucha de pie representa una gran posibilidad para cualquier deportista de practicar y combinar movimientos y técnicas. A través de la lucha de pie, es posible mejorar la aceptación del contacto y habilidades como el equilibrio, el tono muscular, la fuerza, el control y la velocidad de reacción.

Además, como consecuencia directa del código de comportamiento vigente en la práctica de la disciplina del judo es posible, a través de la lucha, mejorar tanto el control del propio cuerpo en el espacio como el respeto y la complicidad con el compañero.

Ejemplos de juegos de proyección



Salto y proyección: Se utilizarán discos en el suelo para mejorar el juego de pies y la coordinación. Los jugadores deberán acercarse a su compañero pisando los discos y realizar una proyección de judo.



Chute de O Soto: Este juego está diseñado para introducir O Soto Gari en un escenario en movimiento. Se colocarán varios jugadores de pie con las piernas separadas y con un balón en un cono entre sus piernas. El jugador que realiza la técnica tiene que acercarse saltando sobre una pierna, pasando sobre los discos, para realizar la técnica chutando el balón fuera del cono. Esto ayudará a desarrollar un perfecto movimiento de segada con las piernas en O Soto Gari.



Desafío Hiza: Ejercicio simple para ayudar con las proyecciones tipo Ashi y Hiza.



Círculo de barrido: Se trata de un ejercicio de grupo. Los jugadores se colocan en un círculo agarrándose a las mangas de los demás. A la señal de inicio, cada jugador deberá intentar barrer a su compañero contiguo para hacerlo caer el suelo.

Con esto concluye el capítulo 5 "La enseñanza del judo a personas con TEA". Esperamos que lo hayas disfrutado y hayas absorbido información valiosa.

Nuestro próximo capítulo "Judo Tradicional Adaptado" tratará sobre los Katas Adaptados y la Graduación para personas con TEA.

6. Judo tradicional adaptado

En este capítulo, se hablará de las diferentes adaptaciones posibles para el kata de judo. Exponemos los beneficios del kata para las personas con TEA y los avances que se han producido en este ámbito en los últimos tiempos.

También cubrimos el tema de las gradaciones adaptadas para personas con TEA sobre qué es posible hacer, las evaluaciones de habilidades, los exámenes y la consecución de los DAN.



Capítulo 6



Kata

“Kata” significa literalmente forma, estilo o patrón. Especialmente en las artes marciales japonesas, las “formas” fijas son herramientas importantes para practicar las técnicas y principios tradicionales del arte marcial respectivo y para interiorizar el movimiento.

El kata puede ser muy beneficioso para los judokas con TEA porque satisface sus necesidades de estructura y repetición. Además, el reto de la práctica alternativa deja de ser central, porque en el kata cada persona tiene un papel bastante estable y éste no cambia continuamente.

La repetición regular de las técnicas, los pasos y las secuencias es una fuente de alegría para el judoka con TEA. Al judoka con TEA a veces le cuesta implicarse en cosas nuevas. En una sesión media de entrenamiento, las nuevas técnicas se practican una y otra vez. Cuando se practica el kata en una parte del entrenamiento, y gran parte de ella es reconocible, esto puede conducir a la relajación y la alegría.

Los katas tradicionales tienen varias formas que son muy adecuadas para su adaptación, por ejemplo, Nage No Kata, Katame No Kata, Juno Kata e Itsutsu No Kata. También hay varios katas no tradicionales como Kodomo No Kata y Go No Sen Kata que pueden ser muy adecuados para el entrenamiento del kata.

Las adaptaciones dependerán, por supuesto, del nivel del judoka con TEA. Así se deberá analizar qué fase necesita un ajuste para que un kata pueda ser realizado con seguridad, sin peligro para Tori ni para Uke y sin confusión mental.

Como el kata consiste en interiorizar los movimientos en la memoria a través de muchas repeticiones, es aconsejable que los judokas de nivel inferior con TEA no practiquen técnicas que no están permitidas en las competiciones adaptadas. Solo en el caso de que un judoka con TEA tenga un nivel superior y pueda asumirlo se mantendrá el kata cerca de la forma original.

Kata adaptado, inclusivo y unificado

Cuando se habla de Kata unificado, inclusivo y adaptado en realidad solo significa “kata”, pero con el indicador de que participan personas con discapacidad.

En general, es más fácil aprender cosas nuevas en el judo si el compañero ya tiene conocimientos sobre ellos y sabe cómo hacerlo. Esto es cierto en el judo cuando se aprenden nuevas técnicas porque el compañero es consciente de cómo moverse, en qué dirección o cómo utilizar su equilibrio.

Este hecho se ha aprovechado para el diseño del kata unificado. Así, el compañero unificado puede apoyar al judoka con TEA con sus conocimientos para aprender



nuevas técnicas y secuencias. Al principio, un compañero unificado puede proporcionar mucha asistencia para ir reduciéndola gradualmente. Esto por supuesto depende del nivel de Tori. Algunos ejemplos son el apoyo en los pasos o los giros del cuerpo, donde el compañero unificado puede controlar a Tori con su cuerpo. También, el compañero unificado deberá ser capaz de ajustar su potencia y velocidad.

Todos los ataques o reacciones de Uke en todos lo katas deben adaptarse en fuerza y velocidad a la capacidad del judoka con TEA.

Observar con atención los siguientes conceptos puede ayudar a entender mejor sus significados:

Kata adaptado

El kata adaptado es un tipo de kata que se ajusta para un judoka en concreto en base a la seguridad y/o la habilidad. Se hablará de esto más adelante en este documento.

Kata inclusivo

En el kata inclusivo, el objetivo conseguir la participación del judoka en un evento ordinario. En este caso se pueden dar dos situaciones, que tanto Tori como Uke tengan discapacidad, o que sólo Tori la tenga. Estos equipos están permitidos en los principales campeonatos regulados, como los Campeonatos de Europa de la UEJ o los Juegos Mundiales de Judo de Holanda, donde tanto los judokas convencionales como los discapacitados se esfuerzan por demostrar sus mejores katas.

Kata unificado

Este es el término que se utiliza principalmente en los Special Olympic para expresar que un atleta con discapacidad (Tori) entrena, practica y compite junto con un atleta sin discapacidad. El compañero unificado tiene el papel de Uke.

Aunque los Special Olympic están específicamente dirigidos a deportistas con discapacidad intelectual, también hay un gran número de atletas con comorbilidad, hecho que hace que también se incluyan personas con TEA.

Kata significa "Forma".

En el kata, el judoka muestra los principios fundamentales de las técnicas de judo.

- En nage-no-kata esto es *kuzushi* (desequilibrio del oponente), *tsukuri* (colocación) y *kake* (ejecución)
- En el katame-no-kata se demuestra el control sobre el uke
- El Ju-no-kata demuestra los principios fundamentales del judo, especialmente la flexibilidad y la suavidad

En los kata, SEIRYOKU ZENYO y JITA KIOEY las orientaciones principales serán que el kata debe mostrarse de forma natural, adecuada y segura tanto para Uke como para Tori.

¿Qué significa esto para el kata adaptado?

La máxima a seguir será “Normal cuando es posible, adaptada cuando es necesario”. Una técnica debe ser adaptada *sólo* cuando no hay otra manera de hacerla. Así, sólo cuando la discapacidad ponga en peligro la correcta ejecución de la técnica o cuando la seguridad de uno de los judokas esté en peligro, la técnica podrá ser alterada.

Mientras se adapta, la esencia de la FORMA debe ser preservada. Por ejemplo, sustituir un *tsuri komi goshi* por *tai otoshi* no está permitido, ya que ambas técnicas pertenecen a una familia de proyecciones completamente diferente.

Las adaptaciones dependen, por supuesto, del nivel del judoka con TEA. Así que se debe considerar qué fase necesita un ajuste para que un kata pueda ser realizado con seguridad, sin peligro para Tori y Uke y sin confusión.

La técnica debe ser natural y no forzada. Por ejemplo, si Tori es inestable, debe tenerse en cuenta en la adaptación de la técnica.

Si un judoka también participa en *el shiai*, se debe tener cuidado de dejar claro que algunas técnicas de kata no están permitidas en el shiai, y si el judoka no puede hacer frente a esto, se debe considerar un cambio en el kata.



Sugerencias de adaptación - haga clic en la imagen o escanee el QR para ver el vídeo

Con cualquier kata es muy importante mantener la esencia y la intención del kata original. El kata trata de los principios del judo, por lo que se deben demostrar las técnicas "controladas". Por ejemplo, el katame-no-kata trata de controlar a Uke. Pero lo que se ve muy a menudo es que el shime-waza y el kansetsu-waza se enseñan como si fueran a utilizarse para el shiai. Así, se ejecuta un verdadero estrangulamiento, o se intenta luxar demasiado una articulación, lo cual no tiene ninguna relación con el control adecuado.

Pero el katame-no-kata se basa en el control. La serie osae-komi-waza trata de controlar Uke usando un osae-komi. Shime-waza trata de *controlar* Uke utilizando una sujeción por el cuello. Hay una clara diferencia entre *controlar* a alguien por el cuello y tratar de hacer una estrangulación. Lo mismo ocurre con el kansetsu-waza, se *controla* a Uke con el brazo o la pierna, pero la luxación de la articulación no es el objetivo del kata. Por lo tanto, en el katame-no-kata Tori y Uke deberán trabajar juntos en beneficio de ambos (Jita-Kioey).

Cuando un kata recibe un nombre diferente

Si la discapacidad es demasiado grave, o el entrenador o la organización consideran que hay técnicas que deben ser sustituidas o eliminadas por completo, esto será posible, pero teniendo en cuenta que el nuevo kata debe recibir un nuevo nombre porque la esencia del kata original ya no se mantiene. Un buen ejemplo de esto es el siguiente, el *agura-no-kata* (*agura* es el término japonés para sentarse con las piernas cruzadas). Se trata de un kata desarrollado en base a las posibilidades del judoka en el que se demuestran el *kuzushi*, el *tsukuri* y el *kake* para un judoka con esclerosis múltiple que no puede estar de pie con seguridad.



Agura-no-kata - haga clic en la imagen o escanee el QR para ver el vídeo

Evolución del kata en los campeonatos generales

Durante los Campeonatos de Europa de Kata en 2019 la EJU, por primera vez en la historia, invitó a judokas discapacitados a su campeonato. Thomas Schepe, Sanne Simons, Cees Roest y Janienke Roelfsema realizaron su nage-no-kata en el tatami de competición. Esta primera vez fue una demostración, pero está previsto invitar a judokas discapacitados a competir en el torneo a partir de 2020. Por supuesto, la pandemia del COVID-19 echó por tierra todos estos planes, pero el plan de la UEJ sigue en pie y los futuros campeonatos incluirán a judokas discapacitados.

Como en todos los Campeonatos Europeos, sólo podrán participar los "mejores de los mejores". Tal y como está ahora (2021), la puntuación no se modificará. Los deportistas serán puntuados exactamente igual que sus colegas de la categoría general. Aunque esto puede parecer injusto no lo es, los deportistas con necesidades



especiales estarán en un cuadro de competición separado y sus puntuaciones se valorarán bajo el mismo parámetro, de modo que al final las puntuaciones se medirán dentro de ese cuadro de competición. La EJU considerará esto como una prueba, por lo que las reglas pueden cambiar en el futuro, y en la que la EJU ha decidido empezar de forma sencilla, con cambios mínimos y sólo con Nage-no-kata.

Obtención de grados

Graduaciones Kyu

Cada país tiene su interpretación de los grados kyu, y algunos países incluso utilizan el sistema *mon*, en el que los grados tienen sus subgrados. Esto no es tan diferente del sistema de *rayas*, en el que se añaden uno o dos *rayas* del siguiente color de cinturón, dependiendo de la habilidad. Además, hay una gran variedad en el número de grados kyu, desde seis en la mayor parte de Europa hasta 13 en Israel, 8 en Brasil y en EE.UU. Dependiendo tanto de la edad como de la federación a la que se pertenezca estos niveles pueden variar de 4 a 10.

Para simplificar, en esta obra se hablará de los grados basados en el sistema de *kyu*, sin fijarnos en el número de *kyu*.

Cada país tiene requisitos propios que deben cumplirse para la obtención de un determinado *kyu*, ser capaz de realizar tal o cual técnica, dominar una cantidad determinada de inmovilizaciones, una cantidad de formas de escapar, etc.

Nota: no hay un sistema claro y unificado en todos los países. Además, en la mayoría de los países estos requisitos son directrices y no tienen por qué cumplirse, es decir, el sensei es casi siempre libre de asignar cualquier grado, excepto el negro, a un judoka.

Tener unas directrices claras podría facilitar la evaluación de cualquier judoka, estipulando qué conocimientos y habilidades ha de poder desplegar para poder obtener el siguiente cinturón.

Evaluación de competencias

Sin embargo, un judoka con TEA puede tener un camino de logros a obtener diferente. Paralelamente a la enseñanza de habilidades de judo, puede ser necesario enseñar al judoka algunas habilidades que pueden ser útiles en la vida diaria y habilidades que pueden ser útiles durante las clases de judo, como por ejemplo, no hacer ruidos mientras se explican las cosas, levantar el dedo cuando se tiene una pregunta y cosas por el estilo.

Así que, junto con las habilidades de judo, también se pueden premiar esos logros sociales. Habilidades como la empatía, el trabajo en equipo y mantener el turno para preguntar. La filosofía *jita-kioey* del judo no sólo premia las habilidades de judo, sino



que fomenta el crecimiento personal. Mirándolo desde ese punto de vista, esas "otras" habilidades forman parte del judo tanto como hacer un *seoi-nage* perfecto o atarse el *obi de la forma* adecuada. En este sentido será bueno planificar estos logros, algunos ejemplos pueden ser: esta temporada trabajaremos para que X sea más empático, domine ippon-seoi-nage y o-soto-gari, migi e hidari. Si eso se logra obtendrá su próximo cinturón.

Sobre los exámenes

Otra consideración es que un examen ejecutado de manera ordinaria, es decir, colocándose el judoka ante el sensei y haciendo la demostración de varias proyecciones y otras técnicas parece ser extremadamente estresante para algunos judokas con TEA. En su lugar, también es posible, siguiendo el plan discutido en el párrafo anterior, simplemente registrar todos los logros planificados para la temporada y luego al final de la temporada hacer una pequeña ceremonia donde todos los judokas recibirán sus nuevos cinturones ganados durante la temporada.

Graduaciones de Dan

No todos los países permiten a los judokas discapacitados realizar un examen de Dan y luego recibir un cinturón negro. Esta parte, por lo tanto, está destinada a los países que están abiertos a las graduaciones de dan para los judokas discapacitados.

Se parte de la base de que todo judoka bien entrenado y con experiencia, discapacitado o no, debe ser capaz de realizar una graduación de Dan, si se le da el tiempo suficiente para entrenar. No se puede esperar que algunos judokas discapacitados realicen todos y cada uno de los requisitos de un examen, tanto por seguridad como porque simplemente no pueden hacerlo.

El propósito de un examen, sin embargo, es probar más allá de toda duda que un judoka domina todos los requisitos estipulados para un determinado grado de Dan, porque uno de estos grados no puede ni debe ser emitido fácilmente.

Existe una discrepancia entre las dos afirmaciones anteriores. La solución a esta discrepancia es sustituir las partes del examen que son demasiado exigentes para el judoka en cuestión por una técnica igualmente difícil y del mismo tipo.

Hay una gran variedad de discapacidades que un judoka puede tener, así como diferentes grados de discapacidad, que pueden influir en el rendimiento del judoka, por lo tanto, se entiende que se requerirá un examen diferente para todos y cada uno de los judokas.

Al igual que sus colegas neurotípicos, los judokas con TEA deberían poder realizar un examen adecuado con todos los derechos y obligaciones que conlleva y ser recompensados con un cinturón negro real, aprobado y avalado por la organización nacional, si el examen está a la altura de los estándares oficiales.

7. Reglamento de formación y concursos

En este capítulo, describiremos las reglas y adaptaciones de entrenamiento y competición para el judo adaptado/ASD. También describiremos los niveles de clasificación actuales para el judo adaptado

Estas reglas y regulaciones fueron desarrolladas por un número de entrenadores entrenadores de judo adaptado muy experimentados y dedicados, árbitros y practicantes de todo el mundo. de todo el mundo. El enfoque principal durante el desarrollo de estas reglas fue la "La seguridad absoluta del judoka".



Reglamento de formación y competiciones

General

1. Los encuentros bajo este reglamento deberán ser dirigidos por un árbitro con la experiencia y las calificaciones requeridas.
2. Se diferenciará entre encuentros de Tachi-waza y encuentros de Ne-waza.
3. La división se llevará a cabo según lo estipulado en la sección posterior.
4. Durante el encuentro, en todos los casos en los que el árbitro considere que la seguridad de cualquiera de los judokas está en peligro, interrumpirá el partido y aplicará las medidas correctivas que considere necesarias.
5. El árbitro también puede tomar medidas sancionadoras, pero siempre debe tener en cuenta la intención del judoka infractor.
6. El uso en un torneo del punto de oro “Golden score”, quedará a discreción de la organización del mismo. Cuando este se utilice se recomienda una duración máxima de 1 minuto.

Ámbito de aplicación del presente reglamento

Estas reglas están en vigor para todos los torneos de Judo Adaptado. Amplían las reglas de judo estipuladas por la Federación Internacional de Judo (FIJ) que se pueden encontrar en <http://www.ijf.org>. (Federación Internacional de Judo, 2021)

- En los casos en que este documento carezca de una indicación clara, prevalecerán las normas de la FIJ.
- Las notas a pie de página son un apoyo al texto y pretenden ser una aclaración para el texto principal.
- Las normas con la marca (**) son opcionales y pueden modificarse a discreción del organizador de un evento. Se debe tener en cuenta que deberán ser transmitidas a los participantes, por ejemplo, en la invitación.

Restricciones

Una pequeña proporción de personas con síndrome de Down (entre el 10% y el 15%) sufre inestabilidad entre la vértebra cervical C1 y la vértebra cervical C2. Si la vértebra cervical se somete a extensión o flexión, esta inestabilidad, también conocida como inestabilidad atlantoaxial, puede provocar accidentes o lesiones. Por lo tanto, los deportistas con Síndrome de Down o que tengan una compresión medular deben someterse al correspondiente examen médico para determinar si sus vértebras cervicales corren riesgo de compresión y si es seguro que participen en el deporte del judo.



Disciplinas

La siguiente es una lista de varias disciplinas que pueden ofrecerse en los torneos de judo adaptado. La lista no es exhaustiva ni vinculante; los organizadores son libres de ofrecer más o menos disciplinas en función del evento.

1. Concurso individual - Shiai
2. Competición por equipos
3. Kata - Tori con discapacidad, Uke con o sin discapacidad

División

La división es una de las partes más importantes de la competición; aquí es donde empezamos a asegurarnos de que el evento será una experiencia divertida y segura para todos. La división inicial se realiza ya a través de la inscripción al evento donde cada entrenador rellena, entre otras cosas:

- Género
- Nivel de habilidad de judo (los niveles/habilidades van de 1 a 5)
- Peso
- Edad

Con la información de la inscripción, el organizador establece el primer conjunto de cuadros de competición que se evaluará durante la división en categorías. Cuanto más bajo sea el nivel de destreza/habilidad, más importante será la división.

Peso - Las categorías descritas en el reglamento de la FIJ sólo se respetan en los niveles 1 y 2, pero pueden relajarse a discreción de los organizadores del torneo, especialmente en el caso de torneos más pequeños y con pocas inscripciones. Los demás niveles tienen una agrupación de pesos mucho más relajada para facilitar la combinación de las distintas características y pesos para hacer que los combates sean más equitativos y justos.

Reglamento de competición

El reglamento de la competición se aplica tanto a la competición individual Shiai como a la competición por equipos. Los deportistas se asignan a los grupos en función de su edad, sexo, nivel y peso.

Posiciones iniciales

Competición Tachi-waza

En Tachi-waza, hay dos posibles posiciones de inicio:

1. De la forma habitual, según el Reglamento de Torneos de la FIJ;



2. En el caso de que uno o ambos judokas tengan una discapacidad visual, sean ciegos o tengan una discapacidad que impida la ejecución de un kumi-kata correcto, el judoka saludará a unos cuatro metros de distancia. El asistente, el entrenador o el árbitro pueden dar apoyo al judoka. A la señal del árbitro, el judoka se acercará al centro del tatami y realiza el kumi-kata básico (manga, solapa). No cambiará de posición desde ese momento hasta que el árbitro anuncie Ha-jime.

Ne-waza

En Ne-waza, la posición de partida puede ser diferente según el siguiente procedimiento:

- El judoka entra en el área de competición, si es necesario apoyado por un asistente, entrenador o árbitro. El judoka se saludará a unos dos metros de distancia, tras lo cual el árbitro anuncia Ha-jime. Si uno de los dos judokas tiene una discapacidad visual o es ciego, el combate comienza en Kumi-kata básico (manga-solapa). En esta posición inicial, las rodillas de ambos jugadores deben estar niveladas, de manera que no se produzca ninguna ventaja injusta.
- Si uno de los judokas no puede utilizar una pierna para apoyarse, tampoco se le permitirá al adversario utilizarla. El árbitro lo acordará antes del encuentro con el jurado de mesa.
- Si alguno de los judokas no puede realizar el combate en posición de rodillas, el judoka comenzará el combate en posición sentada. En este caso, los contrincantes se sientan uno al lado del otro, mirando en direcciones opuestas, y el kumi-kata será el de manga-solapa básica.
- Si alguno de los judokas no puede actuar en posición sentada, ambos judokas comenzarán tumbados, uno frente al otro, en Kumi-kata básico (manga-solapa).



Competición Ne-waza

1. Los combates de Ne-waza se realizan exclusivamente en la postura de Ne-waza porque alguno de los judokas, debido a una discapacidad, no puede actuar con seguridad en Tachi-waza.
2. Al inscribirse en un torneo, debe indicarse claramente la intención de actuar en Ne-waza.
3. Un árbitro está autorizado a cambiar un combate de Tachi-waza por uno de Ne-waza en caso de considerarlo necesario. El judoka que haya provocado esta decisión actuará entonces en Ne-waza durante el resto del torneo.
4. Las técnicas proyección que lleven a Uke a caer de espaldas obtendrán una puntuación de acuerdo con el Reglamento de Torneos de la FIJ

Acciones prohibidas

Además de las acciones prohibidas descritas en el reglamento oficial de la FIJ de Judo, también están prohibidas las siguientes técnicas:

1. Todas las formas de:
 - a. Técnicas de sacrificio (sutemi-waza) incluyendo Tani Otoshi y Makikomi
 - b. Técnicas de luxación articular (kansetsu-waza)
 - c. Técnicas de estrangulación (shime-waza)
 - d. Técnicas de estrangulación, luxación o inmovilización que impliquen mantener las piernas en posición de triángulo (sankaku-waza)
 - e. Todos las proyecciones que se ejecuten con una o dos rodillas en el suelo (hacia delante y hacia atrás)



2. Presionar la cabeza, el cuello o la garganta del adversario.
3. En Tachi-waza:
 - a. Cuando se realice el Kumi-kata alrededor de la cabeza o el cuello del adversario. Mientras se agarra sobre el hombro o la clavícula, la mano no puede pasar la línea central de la espalda.



4. En Ne-waza:

- a. En Ne-waza, no se permite ejercer presión ni en la cabeza ni en el cuello. En situaciones de Osaekomi donde el Tori está en posición Kesa, no se permite que este ponga ni su mano ni su brazo bajo la cabeza o el cuello de Uke.



- b. No se permite empujar al adversario hacia atrás mientras está arrodillado.



- c. No está permitido soltar inmediatamente el kumi-kata después del Hajime durante los combates con una posición inicial modificada.
- d. No se podrá levantar la rodilla para hacer palanca cuando se ha acordado de antemano que esto no está permitido.

Las técnicas prohibidas no se puntuarán y, siempre que sea posible, se pedirá el matte antes de ejecutar la técnica para garantizar la seguridad de los jugadores

Sanciones

1. Las técnicas mencionadas en la sección 6 serán penalizadas con Shido.
2. Todas las acciones que vayan en contra del espíritu del Judo o de la seguridad de cualquiera de los judokas serán penalizadas con Hansoku-make, para proteger al judoka afectado por ello.

El árbitro puede considerar el nivel, la discapacidad, el tipo y la intención de la infracción en su decisión, así como la intención, la repetición, la imagen general del combate y la seguridad al decidir una sanción

Lesiones

1. No hay limitación en el número de veces que se puede tratar la misma lesión durante un combate.
2. Si el árbitro considera necesario que el entrenador o el asistente traten una lesión, estas personas podrán entrar en el área de competición

Judogi y protecciones

1. Se consideran protecciones todos los atributos fuera del uniforme estándar de Judo, tal y como se describe en el Reglamento del Torneo.
2. El Judogi debe ajustarse a las limitaciones físicas del judoka, sin embargo, no debe ser un obstáculo para que el oponente realice el Kumi-kata.
3. Está permitido llevar calcetines y una camiseta blanca lisa debajo del Judogi.
4. El uso de un protector bucal está permitido.
5. Las protecciones deben ser seguras para el portador y el adversario, y no pueden contener superficies duras, lo que se decidirá a discreción del árbitro principal.
6. El oponente no puede estar en desventaja, ni el portador puede obtener una ventaja de una protección.

Las gafas no pueden tener superficies duras y deben ajustarse a la cara. Se recomienda que sean especiales para hacer deporte.



Entrenadores

1. Los entrenadores y asistentes deben abstenerse de hacer comentarios sobre el arbitraje.
2. Durante las competiciones de nivel 1 y 2 se permite el entrenador, de acuerdo con las reglas de la FIJ, dar instrucciones sólo durante el matte. En el nivel 3, los comentarios positivos del entrenador están permitidos durante toda la competición. Los comentarios técnicos de judo sólo están permitidos durante el matte. En los niveles 4 y 5, es posible alentar con comentarios positivos, así como los comentarios técnicos durante toda la competición.

Reglas de los campeonatos de kata

En los campeonatos de kata, los jueces tendrán en cuenta lo siguiente a la hora de evaluar la actuación de los competidores:

1. El kata comienza y termina con un saludo.
2. Debe ser lo más normativa posible, adaptándola cuando sea necesario.
3. El kata debe basarse en una forma de kata existente
4. Se debe prestar atención especial a los ajustes en el kata.
5. La calidad en la ejecución
6. El control de Tori
7. El desarrollo de las técnicas

Las acciones y movimientos de Uke sólo pueden ser juzgados en el punto 4 "calidad de ejecución" y 5 "control de tori"

A

U

T

J

U

D

O

H

A

N

D

B

O

O

K





Niveles de clasificación

Los niveles se determinan comparando el nivel de habilidad del judoka con necesidades educativas especiales con un judoka de competición convencional (para el nivel 1) o un judoka recreativo convencional (niveles 2-5). A continuación se presentan las características básicas de cada nivel.

Nivel 1

En el nivel 1 el judoka puede participar en un shiai con un judoka de competición convencional. Este judoka es rápido y potente y tiene una excelente capacidad de reacción. Tiene un fuerte sentimiento por el judo y una excelente visión estratégica. Este tipo de judoka tiene una discapacidad mínima y, por lo tanto, suele asistir a la educación regular. En general, se trata de judokas con autismo de alto funcionamiento o discapacidad física leve, judokas con discapacidad visual y/o sordos y algún judoka con discapacidad intelectual que ha superado el nivel 2.

*Los judokas de nivel 1 sólo pueden competir contra otros judokas de nivel 1. (**) Sin embargo, un organizador de torneos puede, como excepción, permitir que un buen judoka de nivel 2 compita en un cuadro de competición de nivel 1. Esto debe hacerse siempre de acuerdo con el entrenador del judoka. La seguridad es siempre la primera y más importante consideración.*

Nivel 2

En el nivel 2 el judoka puede realizar randori con un judoka recreativo convencional. Este judoka es rápido y potente y tiene una reactividad moderada, pero suele responder tarde a las situaciones de judo. Tiene una buena sensación de judo, pero normalmente no tiene una estrategia efectiva.

Nivel 3

En el nivel 3 el judoka puede realizar un randori lúdico con un judoka recreativo convencional. Este judoka es razonablemente rápido y fuerte y tiene una reactividad razonablemente desarrollada, pero casi siempre responde tarde al judo situacional. La estrategia de este judoka consiste en repetir la misma técnica una y otra vez.

Nivel 4

El nivel 4 es el de un judoka que puede luchar y jugar con otro judoka del mismo nivel o de un nivel comparable. La velocidad de reacción es sub óptima. Por lo general, la única técnica de judo consiste en el derribo y el osae-komi. 6 Reglamento de la SNJU

Nivel 5

El nivel 5 es el de un judoka que puede retozar y jugar con otros judokas del mismo nivel. Estos judokas son muy pasivos o responden muy lentamente. Es necesario un entrenamiento constante para pasar a la acción. Cuando terminan en osae-komi, la acción para escapar puede tomar mucho tiempo.



8. Beneficios de la participación en competición

En este capítulo, se hablará de los beneficios del judo para las personas con TEA y de las diferentes formas en que las personas pueden beneficiarse del deporte, ya sea participando por ocio, por placer o a nivel competitivo. Independientemente del nivel que elija el alumno, el judo se adaptará a sus necesidades y ambiciones. Esto se debe a la previsión del creador del judo, el profesor Jigoro Kano.

El interés del profesor Kano por los deportes y la gimnasia le hizo fijarse en el movimiento gimnástico de Europa. El judo se convirtió en una forma de entrenamiento tanto físico como mental.

Esta combinación de desarrollo del cuerpo y la mente hace que el judo sea una actividad muy adecuada y adaptable para las personas con TEA.



Capítulo 8



Beneficios del judo para las personas con TEA

Para las personas con TEA, el judo puede ser muy fácil de entender, porque tiene muchas reglas claras sobre lo que hay que hacer y por qué. Nos referimos al judo como un entrenamiento para "el cuerpo y la mente". Al principio, cuando se empieza con un grupo, lo primero es hacer una presentación y facilitar que los deportistas se familiaricen con el dojo (sala de entrenamiento). Se enseñará el tatami, el judogi, el cinturón, la foto del señor Kano, la bandera nacional y japonesa y cualquier otra cosa que pueda ser de interés.

Una clase de judo comienza con un saludo y luego se realizan ejercicios de calentamiento para todo el cuerpo. Dependiendo del grupo, pueden ser varias series de juegos, tanto individuales como con un compañero. Algunas personas con TEA tienen dificultades con el contacto cercano, así que intenta construir tu entrenamiento sobre ejercicios de contacto fáciles (consulta nuestros planes de lecciones para obtener algunas buenas ideas). Primero sin contacto, y luego tratando de introducir progresivamente más contacto en los juegos. Este es uno de los beneficios del judo: aprender a interactuar físicamente con otra persona.

Durante los ejercicios, se muestra y se indica a los deportistas lo que deberán hacer a continuación. Aprenden a recibir instrucciones y a esperar su turno para actuar. Para entrenar judo se necesita un compañero. Para mantener ese compañero, se debe ser amable y ser un buen amigo. Si no es así puede ser difícil encontrar personas para entrenar contigo.

En los entrenamientos se mezclan personas más pequeños con más grandes, más jóvenes con más mayores, chicos con chicas. Se aprende a controlar el propio cuerpo y lo que se puede hacer. La personas más mayores y más grandes deben tener cuidado con los más jóvenes y pequeños. Se aprende a aplicar cuánta, o cuán poca presión o fuerza se necesita para realizar una técnica. Se aprende a conocer los propios puntos fuertes y débiles en comparación con los demás. En resumen, los beneficios son físicos, mentales y sociales.





Competir por placer

Competición

Competir es una forma de practicar el judo. Competir en Judo es, al igual que la lucha libre, una forma de medir tus habilidades en comparación con tu oponente. Se puede competir en Shiai o en Kata. El Shiai es lo que la mayoría de la gente está acostumbrada a pensar cuando se habla de una competición de judo, dos atletas intentando tirarse al suelo. Kata son dos atletas que trabajan juntos para realizar técnicas formales en un orden especial. Tanto el Shiai como el Kata tienen sus beneficios.

Shiai

Una competición puede ser muy variada, desde una pequeña competición en el club hasta una gran competición nacional/internacional. En la iniciación al judo se practican muchos juegos diferentes, la mayoría de los cuales tienen algún tipo de elemento competitivo, incluso los juegos de pillar. Con ellos los participantes, además de empezar a practicar de forma sencilla los fundamentos del judo, aprenden a ganar y a perder.

En los entrenamientos, se puede empezar con ejercicios en posición de rodillas que introducen el enfrentamiento directo, aprendiendo a romper el equilibrio del oponente, realizando giros de forma que el oponente caiga a la colchoneta., controlando con inmovilizaciones, realizando las caídas. A medida que se adquieren los conocimientos se evoluciona a proyectar al compañero en la colchoneta e inmovilizarlo. Durante estos entrenamientos, también se enseña cómo colaborar en el aprendizaje de una manera segura y controlada, ambos deportistas trabajan por un objetivo común, para que la técnica sea la mejor posible.

Obviamente para poder competir en Shiai se deben entrenar algunas técnicas, tanto para proyectar al oponente como para inmovilizarlo, al tiempo que será necesario aprender a caer con seguridad. Una gran herramienta para este aprendizaje es el randori ya que es una forma de probar tus técnicas con un compañero. Éste puede empezar simplemente haciendo turnos para proyectarse el uno al otro para después pasar a que ambos intenten proyectarse con oposición real. Debe quedar claro que randori no es una competición; es una parte del entrenamiento donde se prueban las habilidades contra un oponente amistoso.

La primera competición puede ser una pequeña, en tu club, en la que participen los deportistas que pueden hacer una buena competición siguiendo las pautas establecidas. El objetivo principal de esta competición debe ser el aprendizaje en un entorno lúdico.





Cuando el nivel de habilidad mejore, se podrá acudir a competiciones amistosas en la región y a campamentos, donde el objetivo es probar nuevas áreas y nuevos oponentes. Aprenderán a entrenar y a competir junto a gente que quizá no conozcan para, con el tiempo, poder ir a campamentos y torneos más grandes, tanto nacionales como internacionales.

La mayoría de los campamentos/competiciones para deportistas con TEA tienen reglas adaptadas que hacen que la experiencia sea segura para los atletas. Estas adaptaciones incluyen las luxaciones de brazos, las estrangulaciones y los sutemis, lanzamientos de sacrificio.

¿Por qué es necesario adaptar estas normas? Claramente por la seguridad de los deportistas. Muchas personas con TEA tienen dificultades con la sumisión, lo que se entiende en judo como acción de rendirse. Ante una luxación de brazo no asocian que pueden rendirse dando un golpe con la mano libre si les duele, igual que ante una situación de estrangulamiento, no entienden que pueden rendirse golpeando la mano del oponente cuando no pueden tomar aire. En muchas ocasiones no entiendes la relación de causa efecto o cómo solucionar una situación peligrosa. Lo mismo ocurre con el adversario. Las reglas adaptadas son sólo por razones de seguridad.

A
U
T
J
U
D
O
H
A
N
D
B
O
O
K



9. Participación de los padres / Tareas de voluntariado / Recopilación de información

Este capítulo dará al lector una visión general de la importancia de la participación de los padres en las clases/clubes/eventos de judo de TEA. También se explicará la importancia y los deberes de los voluntarios en estos clubes y, por último, se llamará la atención sobre las directrices relativas a la recopilación y el almacenamiento de información, protección de datos y las normas de ética y privacidad asociadas a dichas normas.



Capítulo 9



Participación de la familia

Participación de la familia

Los miembros de la familia son los expertos en sus propios hijos, los que mejor los conocen y pueden ayudar a entender su comportamiento. El profesor de judo puede colaborar con los ellos de muchas maneras.

Los padres y madres de niños con TEA han vivido muchas cosas con sus hijos. Están acostumbrados a que a veces haya dificultades, a que haya problemas de comunicación, a que no todo salga como uno quiere. Por lo tanto, también es muy comprensible que les guste estar bien informados y que también les guste implicarse.

Será importante ganarse la confianza tanto de los padres como de los niños con TEA. Esto será posible mediante una comunicación abierta y clara y una información honesta.

Una vez ganada la confianza en los profesores de judo y en el judo, se puede trabajar gradualmente en la independencia del judoka con TEA. Así, el papel de las familias puede evolucionar poco a poco, pasando de un primer apoyo a sus hijos al principio, a un papel de apoyo a distancia, en el que podrán ver y observar el desarrollo de sus hijos.

La información debe ser fluida y puede transmitirse a través de cartas, correos electrónicos o incluso en reuniones de padres. Hay que tener en cuenta que también es posible establecer esta comunicación directamente con los judokas de mayor edad y nivel.

Los padres de niños/adolescentes/jóvenes adultos con TEA suelen tener un papel más protagonista en las pequeñas y grandes decisiones de la vida de sus hijos y, por lo tanto, están más tiempo implicados en las decisiones relacionadas con la práctica del judo y en las sesiones informativas.

Tareas de los voluntarios

Durante la formación

En algunos clubes, los padres pueden participar activamente en el entrenamiento de judo. Llevan un judogi y practican junto a sus hijos. En otros clubes, los padres permanecen junto al tatami. Están allí en caso de que el profesor de judo necesite manos adicionales junto al tatami o, a petición, también en el tatami.





Ambas opciones tienen ventajas y desventajas. Por ejemplo: a veces un padre puede ser una distracción para el alumno y esto puede hacer que el profesor de judo tarde más en establecer una relación con sus participantes. En otras ocasiones, los padres también pueden ser una gran ayuda. Las personas que no llevan judogi es recomendable que no entren en el tatami si no es estrictamente necesario. Esto también da claridad al judoka con TEA, sin judogi no hay judo.

Durante los eventos

En muchos clubes, el judo es, por supuesto la actividad central, pero esto no significa que no se ofrezcan otras actividades de carácter más social fuera de la práctica deportiva. Así, se pueden celebrar fiestas de cumpleaños, fiestas de Navidad o incluso exhibiciones públicas en la comunidad local entre otras actividades, realización de torneos. Siempre resulta agradable y es beneficioso para las relaciones en el grupo y con los profesores celebrar cosas juntos. En todos estos eventos, los profesores de judo dependen de la ayuda de los padres. Los padres pueden ayudar horneando pasteles para la venta, en el puesto de café y panecillos, ayudando con las mesas, a colocar las sillas y muchas otras tareas en las que no se necesitan conocimientos de judo. A veces, las profesiones o las relaciones de las familias también pueden ser un apoyo importante, por ejemplo, alguien que trabaje en una imprenta podría hacer imprimir un folleto o un cartel de judo más barato.

Durante los torneos

Para la realización de torneos de judo adaptado, es primordial el apoyo de las familias. Esto es a veces difícil y es muy importante una buena introducción a las tareas a realizar.

Algunas de las tareas relacionadas con el judo son, por ejemplo, el manejo de los marcadores, o la de “preparador”, esa persona se asegura de que los judokas estén preparados en el orden correcto, con los cinturones de competición adecuados y en el lado correcto del área de competición.

Además, todos los profesores de judo y los organizadores de torneos deben estar dispuestos de ayudar en la colocación de los tatamis y en la limpieza posterior. Si se asiste a un torneo fuera de casa, a veces también será necesario recurrir a las familias como conductores para llevar al judoka al torneo.





Recopilación de información, ética, normas de privacidad

Recopilación de información

Al inicio de la actividad, para cualquier nuevo judoka, es necesario obtener algunas informaciones y documentos, que pueden ser solicitados a la familia. A efectos legales, incluida la activación del seguro, el deportista debe presentarse con el formulario de inscripción del club debidamente cumplimentado, el certificado médico (de buena salud, o competitivo, según los cursos elegidos) y la expresión de su consentimiento para el uso de datos e imágenes sensibles, en pleno cumplimiento de la normativa vigente en materia de privacidad.

En el caso de los cursos de judo adaptado, también es útil que el entrenador pida más información sobre el nuevo judoka. Es interesante y esencial para cualquier entrenador nuevo poder charlar con la familia y pedir información más detallada, lo que puede facilitar mucho la primera fase de interacción entre el entrenador y el judoka, que, en el caso de los niños con TEA, puede ser larga y no siempre lineal.

Conocer a grandes rasgos cómo suele responder el deportista a las peticiones, cómo reacciona ante las dificultades, cómo expresa su cansancio o limitación o suele expresar sus propias necesidades, ayudará al entrenador a comprender mejor a sus nuevos alumnos y a saber cómo acercarse a ellos con respeto. Esto facilitará la creación de una relación de confianza. También es muy útil conocer cualquier detalle relacionado con la sensibilidad sensorial como los ruidos, las luces, los olores..., ya que puede ayudar al entrenador a poner en práctica pequeños ajustes que pueden hacer que el dojo sea más acogedor.

Otra información útil puede ser la relacionada con los terapeutas, con los que se puede contactar para una mayor colaboración, o para obtener consejos y sugerencias para alinear las estrategias e intervenciones, y así mejorar la comunicación y el desarrollo con el alumno con TEA.

Ética y privacidad

No obstante, siempre hay que recordar que dicha información puede contener datos sensibles, por lo que es necesario conocer y aplicar cuidadosamente las indicaciones y normas establecidas para la protección de la privacidad de la persona (conforme a los artículos 13-14 del Reg. UE 2016/679). (TJUE, 2016)

Por ejemplo, en el caso de que se opte por pedir a los padres una entrevista para obtener más información sobre el carácter y el estado del judoka, conviene recordar siempre que hay que buscar un lugar adecuado, lo suficientemente apartado como para estar seguros de que la conversación no puede ser interrumpida ni escuchada.





Si, por otro lado, se decide llevar algún registro escrito, en el que se anoten los progresos, las mejoras, las dificultades y otras informaciones similares, tanto motrices como relacionales, es importante asegurarse de que dicha información se procesa y almacena correctamente, para que no sea accesible a terceros. Por lo tanto, será necesario garantizar que dicha información y documentos se guarden de forma segura en un armario o instalación cerrada con llave.

Las normas de privacidad pueden diferir ligeramente de un país a otro, pero aun así, descienden de una serie de normas compartidas y dictadas por la Comunidad Europea. Por lo tanto, es importante informarse y estar al día sobre estas normas en el país en el que se trabaja.

También compartir la información dentro del grupo de trabajo, entre los entrenadores y los voluntarios que trabajan en el tatami, no sólo es posible, sino deseable, ya que tiene un impacto positivo en las actividades educativas de la propuesta. Sin embargo, deben respetarse algunas indicaciones, entre las que se encuentran, a modo de ejemplo, la elección de los espacios en los que se guardan, la información custodiada y eventualmente compartida, que debe garantizar que dicha información no sea audible para terceros no implicados en el proyecto. No obstante, se debe recordar siempre que el tratamiento de dichos datos debe tener lugar para fines relacionados con el cumplimiento de las obligaciones legislativas, contractuales, fiscales, de seguros y estatutarias.

Otro aspecto que no hay que pasar por alto es el tratamiento de las imágenes de los deportistas. De acuerdo con la legislación europea vigente, el representante legal encargado del curso debe obtener el consentimiento informado firmado por la persona mayor de edad, o por el tutor legal en el caso de los menores, de acuerdo con el art. 13-14 del Reglamento UE 2016/679. (EJU, 2016)

El uso de imágenes, fotografías y vídeos de menores, entrenadores y voluntarios, realizado por los responsables, así como su comunicación, publicación y/o difusión en páginas web, plataformas de redes sociales, periódicos o revistas, deberá tener siempre carácter informativo, promocional o para usos institucionales de la asociación titular del tratamiento de datos.

Es necesario informar a los socios, familias, entrenadores y voluntarios de la posibilidad de ser fotografiados o grabados en vídeo durante las actividades sociales, y de que dicho material se almacena adecuadamente y puede ser publicado en Internet con fines promocionales o informativos.



10. Historia del judo adaptado

En este breve capítulo, se ofrece al lector un resumen de los comienzos del judo adaptado a necesidades especiales y del asombroso progreso que se ha manifestado en las últimas décadas.

Desde la creación del judo adaptado, este deporte ha contribuido en gran medida a la terapia física progresiva, a la mejora del desarrollo cognitivo y a la promoción de la inclusión



Capítulo 10



Historia del judo adaptado

Humildes comienzos

El judo para personas con necesidades especiales comenzó ya en los años 60 en los Países Bajos. En 1963, Loek van Hal sensei, un profesor de educación física de La Haya, inició clases de judo para niños con necesidades especiales. Muy pronto su clase se expandió a niños de todo el país, incluso a contactos internacionales. En 1965 fue uno de los fundadores de la SGK, que hasta hoy es una organización influyente en los Países Bajos.

En los años 70, en Alemania, el pediatra Dr. Khosrow Amirpour, como director médico del Centro de Diagnóstico del Desarrollo y Pediatría Social de Wolfsburgo, ofrecía la práctica del judo a los niños con discapacidades físicas que acudían a él como pacientes. Su objetivo era incentivar a los niños en el ámbito de la coordinación y las capacidades físicas y ofrecer así una interesante alternativa y/o complemento a la fisioterapia. Comprobó que en muchos niños se regulaba el tono muscular, desaparecían los problemas psicosomáticos, aumentaba la confianza en sí mismos y mejoraba la capacidad de coordinación.

También en los años 70, un entrenador de Hamburgo, Reinhard Lötje, empezó a practicar el judo en una escuela para alumnos con discapacidad visual, con resultados increíbles. Al mismo tiempo, el entrenador de judo suizo Ricardo Bonfranchi trabajaba con adolescentes con dismelia, niños con trastornos de conducta y con alumnos especiales con problemas de aprendizaje y mentales. Resumió su trabajo diciendo que el judo puede dar importantes impulsos a todos los grupos educativos especiales y contribuir así al desarrollo del rendimiento físico, al desarrollo del comportamiento obediente y a la reducción de la agresividad.

En los años 80 se detectó que había muchos programas en marcha en diferentes partes de Europa y que era necesario algún tipo de cohesión y cooperación. Varios países empezaron a desarrollar sus propios programas y no fue hasta principios de los 90 que una serie de personas de diferentes países europeos empezaron a comunicarse y a compartir ideas y experiencias. Los pioneros que iniciaron la primera colaboración en este elemento del judo procedían principalmente de Alemania, los Países Bajos, Suecia, Finlandia y el Reino Unido.

En 1995/96 un pequeño grupo de personas se reunió para compartir sus experiencias, ideas y éxitos en el desarrollo del judo para personas con necesidades especiales y los beneficios que estaba teniendo en las personas que participaban. El grupo estaba formado por Ben van der Eng de Holanda, Tomas Rundqvist de Suecia, Roy Court de Gales y Marita Kokkonen de Finlandia. Juntos crearon una alianza internacional llamada Judo 4 All.





Los objetivos de este primer grupo eran reunir a personas con ideas afines y apasionadas por el trabajo con personas con discapacidad dentro del deporte del judo, para desarrollar oportunidades de competición, compartir ideas e historias y sensibilizar y desarrollar un programa inclusivo.

Al principio, había un pequeño número de países implicados en el programa y, con la dedicación y el trabajo duro de los implicados, el número empezó a crecer año tras año. Junto con los países iniciales de Suecia, Finlandia, el Reino Unido y los Países Bajos, el judo adaptado a necesidades especiales comenzó a desarrollarse en grandes naciones de judo como Francia, Alemania e Italia.

En el año 2000, Ben van der Eng introdujo el judo en los Juegos Europeos de los Special Olympics en los Países Bajos. En los Juegos Mundiales de los Special Olympics de 2003, celebrados en Irlanda, el judo debutó como deporte de demostración con la participación de más de 25 países. El movimiento de los Special Olympics fue un catalizador para el judo adaptado a necesidades especiales, ya que contaba con una red mundial bien establecida.

Algunos de los logros más memorables del programa inicial fueron:

- Inclusión del judo en los Special Olympics
- Aumento del número de países que participan en el Judo adaptado
- Oportunidades de participación en competiciones regladas
- Desarrollo de normas de competencia unificadas
- Creación de torneos nacionales e internacionales de alto nivel
- Desarrollo del entrenamiento adaptado

Historia moderna

Con tanto trabajo realizado y tantos objetivos cumplidos, ha llegado el momento de llevar el programa al siguiente nivel. Para ello, en febrero de 2017 se creó una nueva organización internacional.

La Unión de Judo para Personas con Necesidades Especiales (SNJU) fue creada por un grupo de profesionales altamente motivadas y dedicadas y con una amplia y variada base de conocimientos sobre el entrenamiento adaptado, el arbitraje, el desarrollo de deportistas, la gestión empresarial, la administración, las relaciones públicas/el marketing y el desarrollo de reglamentos.

La junta directiva de la SNJU es la siguiente: Presidente, Tomas Rundqvist (Suecia); Vicepresidente y Secretario General, James Mulroy (Irlanda); Entrenador y Educación, Tycho van der Werff (Países Bajos); Relaciones Públicas/Marketing, Cecelia Evenbilj (Suiza) e Informática y Medios Sociales, Bob Lefevere (Países Bajos).

En 2021 se lanzó la página web del Judo Adaptado Mundial www.adaptivejudo.com por James Mulroy (Irlanda) y Cilia Evenbilj (Suiza).



11. Perspectivas sobre el autismo

Este capítulo da una visión de lo que se sabe sobre el autismo. Esta primera sección ofrece una instantánea de la definición clínica del autismo y destaca las dificultades asociadas a este trastorno.

En secciones posteriores, el lector conocerá los procedimientos de diagnóstico actuales y las conexiones positivas entre el autismo y el judo.

La sección final termina con una relación, no exhaustiva, de posibles herramientas de asistencia que pueden ayudar al entrenador de judo y al judoka autista a través de una clase de judo adaptada, además de una sección sobre el rol y los beneficios de los perros de servicio para el autismo.



Capítulo final

¿Qué es el autismo? Definición.

En términos sencillos, el autismo es una diferencia neurológica con la que nacen muchas personas en todo el mundo, independientemente de su etnia, nacionalidad o sexo. El autismo afecta a la forma en que los individuos experimentan el mundo que les rodea y a la forma en que se comunican, socializan e interactúan con los demás. En otras palabras, el autismo es un trastorno complejo del neuro desarrollo que afecta al cerebro en las áreas de la interacción social (cómo nos relacionamos con los demás socialmente), la comunicación (recibir, procesar y devolver información) tanto verbal como no verbal y la imaginación social (la capacidad de imaginar cómo pueden sentirse, pensar o experimentar los demás). Esto se conoce como la "Tríada del Diagnóstico Autista", que a su vez afecta al comportamiento (palabras, acciones y gestos) y a la forma en que la persona experimenta, aprende e interpreta su entorno. Esto puede provocar limitaciones funcionales en la participación social y en el rendimiento educativo, deportivo y laboral.

El autismo se describe como un trastorno del "espectro". Esto significa que cada persona experimenta el autismo de forma diferente. El espectro del autismo puede abarcar desde el síndrome de Asperger o el autismo de alto funcionamiento (AAF), considerado en el extremo leve; hasta el trastorno autista en el extremo grave. El Diccionario Oxford de Psicología (2006) (Colman, 2006) ofrece las siguientes definiciones:

- El trastorno autista *"es un trastorno generalizado del desarrollo que se caracteriza por un deterioro grave y sostenido de la interacción social y la comunicación; patrones de comportamiento, intereses y actividades restringidos y estereotipados, y anomalías que se manifiestan antes de los tres años en el desarrollo social, la adquisición del lenguaje o el juego"*.
- El síndrome de Asperger *"es un trastorno generalizado del desarrollo que se caracteriza por una alteración grave y sostenida de la interacción social y la comunicación, patrones restringidos y estereotipados de comportamiento, intereses y actividades que provocan deficiencias clínicamente significativas en la vida cotidiana, sin los déficits lingüísticos y cognitivos característicos del trastorno autista, pero en otros aspectos similares a éste, que suele darse en varones."*

En la mayoría de los casos, se considera que una persona autista es de alto funcionamiento si no existe un retraso cognitivo. El Síndrome de Asperger es casi idéntico al AAF, sin las dificultades tempranas de comunicación y no hay retrasos cognitivos. Por último, también existe el Trastorno Generalizado del Desarrollo No Especificado (TGDN), que se diagnostica cada vez más cuando un individuo no se ajusta a los criterios de diagnóstico del autismo o del síndrome de Asperger.



El autismo o TEA (trastorno del espectro autista) está estrechamente relacionado con las dificultades de procesamiento sensorial, en las que una persona es hiper (sobre) o hipo (infra) sensible a cualquiera de las informaciones del cuerpo, en relación a sentidos como el visual, el auditivo o el táctil o incluso todos los sentidos. También existe una gran posibilidad de que se produzca un deterioro cognitivo o un problema de aprendizaje asociado al TEA. (A.R, 2006)

Evaluación y diagnóstico modernos

Diagnóstico del autismo

Diagnosticar el autismo puede ser difícil porque no hay ninguna prueba médica, como un análisis de sangre, para diagnosticarlo; los médicos y profesionales se fijan en el historial de desarrollo del niño y en su comportamiento para hacer el diagnóstico. En ocasiones, el autismo puede detectarse a los dieciocho meses o antes. El diagnóstico de autismo puede adoptar diferentes formas y puede tener lugar en los primeros años o incluso en la edad adulta. El autismo puede ser el único diagnóstico presentado o puede coexistir con otras diferencias concurrentes. El autismo sólo puede ser diagnosticado por un psicólogo, un psiquiatra, un pediatra del desarrollo o un neurólogo infantil. El diagnóstico suele ir acompañado de un informe de diagnóstico en el que se describe el apoyo que necesita la persona para ayudarle a alcanzar su potencial.

En el caso de los niños, se requiere un diagnóstico de autismo para acceder a apoyo educativo y terapéutico. En el caso de los adultos, el diagnóstico puede ayudar a la persona a conseguir adaptaciones razonables en el lugar de trabajo y apoyo en la educación universitaria.

¿Por qué es importante el diagnóstico?

El diagnóstico puede considerarse un marco de referencia más que una etiqueta, ya que ayuda a planificar el camino más adecuado i a identificar el apoyo adicional que puede necesitar una persona para alcanzar su pleno potencial. Como tal, un diagnóstico puede ayudar a proporcionar acceso a recursos y servicios específicos para el autismo, como terapia ocupacional, terapia del habla y del lenguaje, psicología, etc. También puede conducir a un mayor nivel de comprensión y claridad para el individuo, su familia y aquellos que trabajan e interactúan con la persona diagnosticada de autismo. También puede aliviar al individuo o a sus cuidadores al poder poner un nombre a su diferencia, muchos adultos a los que se les diagnostica más tarde en la vida se sienten liberados; habiendo encontrado finalmente una respuesta a por qué han tenido dificultades en ciertas áreas de sus vidas. Cuanto





antes se haga el diagnóstico, antes se podrán poner en marcha las intervenciones adecuadas, lo que puede dar lugar a mejores resultados para la persona diagnosticada de autismo. Es necesario realizar una evaluación para confirmar o descartar el diagnóstico de autismo; en el caso de los adultos, especialmente de las mujeres, el autismo puede ser diagnosticado erróneamente como otras dificultades de salud mental, como la ansiedad. A continuación, analizaremos brevemente algunos de estos criterios y herramientas de diagnóstico.

Criterios para diagnosticar el autismo.

Hay dos manuales principales a disposición de los profesionales mientras se examinan los criterios del autismo. Son el "**Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 5th Ed.**" (DSM-5) (Cooper, 2013) que sustituyó al DSM-4 en 2013 y la "**Clasificación Internacional de Enfermedades-10-Modificación Clínica**" (CIE-10) (OMS, 1992). Cabe señalar que el lenguaje utilizado tanto en el DSM 5 como en la CIE-10 no refleja el discurso y las perspectivas modernas sobre el autismo y utiliza un lenguaje negativo en todo momento, ignorando aparentemente los puntos fuertes de las personas con un diagnóstico de autismo.

El DSM-5 trata de identificar los signos y características del autismo. Los profesionales diagnostican el autismo basándose en la dificultad en dos áreas: la comunicación social y los comportamientos o intereses restringidos, repetitivos y/o sensoriales. Para que un individuo sea diagnosticado debe.

- Tienen dificultades en ambas áreas
- Tener características desde la primera infancia, aunque no se identifiquen en ese momento.

Para ser diagnosticado con autismo el individuo debe tener dificultades en el área de la **comunicación social**, ejemplos de esto incluirían pero no se limitan a:

- No habla en absoluto.
- Raramente utiliza o entiende gestos como señalar o saludar.
- Raramente responde cuando se le habla.
- Rara vez se involucra en juegos imaginarios.
- No muestra interés por los amigos o tiene dificultades para hacerlos.

El individuo también debe presentar dificultades en el área de **comportamientos o intereses restrictivos, repetitivos y sensoriales**, ejemplos de esto incluyen pero no se limitan a:





- Alinea los objetos en un patrón particular casi siempre.
 - Hace girar o agita objetos con frecuencia.
 - Habla repetidamente o utiliza la ecolalia
 - Tiene intereses muy limitados o intensos.
 - Tiene dificultades con los cambios de rutina y la transición entre actividades.
 - Presenta signos de sensibilidades sensoriales como angustiarse con los sonidos cotidianos, las texturas de la ropa y las etiquetas de la ropa y lamer u olfatear objetos inapropiados.

Los resultados presentan un nivel de apoyo al individuo en cada área de dificultad.

Dado que el DSM 5 (Asociación Americana de Psiquiatría) y la CIE-10 (Organización Mundial de la Salud) han sido creados por organizaciones diferentes, existen algunas discrepancias entre los manuales. Sin embargo, los índices tienen definiciones muy similares de autismo y ambos son ampliamente utilizados.

Herramientas de diagnóstico del autismo

La primera herramienta utilizada en el diagnóstico del autismo que será comentada es el "**Autism Diagnostic Observation Schedule-2**" (**ADOS**) (Catherine Lord, 2012). El ADOS-2 es una evaluación que profundiza en los indicadores clave del autismo, la comunicación social, la interacción social, los intereses restringidos y el juego, y que se administra a los niños y a los adultos sobre los que existe la duda de que puedan ser autistas. Las observaciones de los evaluadores pueden incluir lo siguiente:

- Lenguaje corporal
- Imaginación
- Contacto visual
- Uso del lenguaje
- Comportamientos de búsqueda sensorial
- Narración de historias
- Uso de gestos/señalar
- Comportamientos repetitivos

Existen cuatro módulos diferentes de la ADOS-2 que se aplican en función de la edad y el nivel de comunicación del individuo. Los módulos implican el trabajo a través de una serie de actividades estandarizadas, estructuradas y semiestructuradas, que permiten a los evaluadores observar qué comportamientos (comunicación, interacción y juego) están presentes o no en el momento de la evaluación.

Una segunda herramienta de evaluación diagnóstica utilizada habitualmente es la "**Entrevista de Diagnóstico del Autismo - Revisada**" (ADI-R) (Michael Rutter, 2003). Se trata de una entrevista estructurada que se realiza al cuidador/padre de un niño





mayor de dos años. Esta entrevista suele durar entre una y dos horas, en un entorno clínico sin que el niño esté presente. La entrevista se centra en el comportamiento en las áreas de interacción social, comunicación y lenguaje, y patrones de comportamiento. La entrevista se divide en cinco secciones:

- Preguntas de apertura.
- Preguntas de comunicación
- Preguntas sobre el desarrollo social y el juego
- Preguntas de comportamiento repetitivo y restringido
- Preguntas sobre la dificultad general de comportamiento

A continuación, los evaluadores utilizarán los resultados de la entrevista para elaborar un diagnóstico de autismo si lo consideran oportuno.

Es una práctica habitual combinar los resultados de la ADOS-2 y la ADI-R para obtener una evaluación más completa.

Declaración final de los autores

Al llegar al final de este manual, nos gustaría reflexionar sobre la gran cantidad de experiencias y conocimientos que hemos compartido como grupo, tanto entre nosotros como ahora con el lector.

Agradecemos tu interés por esta publicación y esperamos que te ayude a comprender las maravillosas posibilidades que el judo tiene para ofrecer a todo aquel que busque desarrollar su mente y su cuerpo y superar sus retos vitales.

Esperamos que hayas disfrutado de la lectura de este manual tanto como nosotros al escribirlo.

Si tienes alguna pregunta sobre esta publicación, puedes ponerte en contacto con los editores y ellos le dirigirán al interlocutor adecuado.

Gracias de parte de todo el equipo.

Gracias go raibh maith agat Grazie Dank u Dankeschön Tack





Referencias

A.R, J., 2006. *Clocking the Mind*. sl:Elsevier.

Bruner, J., 1981. En: A. Editore, red. *Il Gioco*. sl:sn

Brusie, C., 2021. *neurotypical*. [En línea]

Disponible en: <https://www.healthline.com/health/neurotypical>

[Geopend marzo 2021].

Catherine Lord, P. M. R. M. F. R. J. L. P. K. G. P., 2012. *ADOS-2*. sl:sn

Colman, A. M., 2006. *A Dictionary of Psychology*. sl:Oxford.

Cooper, R., 2013. *Diagnóstico del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. 5ª ed. sl:American Psychiatric Association.

Dr. Eric Schopler, G. B. M. V. S., 2010. En: *The TEACCH approach to Autism Spectrum Disorder*. sl:Springer Science & Business Media.

UEJ, 2016. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo. pp. Artículo 13-14.

Federación Internacional de Judo, 2021. *Documentos*. [En línea]

Disponible en: <https://www.ijf.org/documents>

Michael Rutter, M. F. A. L. M. a. C. L. P., 2003. *Autism Diagnostic Interview-Revised (ADI-R)*. sl:Western Psychological Services.

OMS, 1992. *CIE-10*. sl:OMS.

Winkler, M. E. a. R., 1983. En: *Laws of the Game: How the Principles of Nature Governance*. sl:Penguin Books, p. 14.

A

U

T

J

U

D

O

H

A

N

D

B

O

O

K



Erasmus+

Autjudo Project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



 **Blanquerna**
UNIVERSITAT RAMON LLULL




**Universita
di Genova**

www.Autjudo.eu

