

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2019-2020

**EL TAEKWONDO COMO DEPORTE INCLUSIVO PARA PERSONAS CON
DISCAPACIDAD**

AUTOR: GUILLERMO VILLAREJO FERNÁNDEZ

DIRECTOR: FERNANDO BLAS

Fecha, 30 de mayo de 2020

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Marco teórico	5
2.1 Inclusión como concepto.....	5
2.2 Las personas con discapacidad en el ámbito deportivo.....	6
2.2.1 Las personas con discapacidad: definición.	6
2.2.2 La práctica deportiva en las personas con discapacidad.	9
2.3 Personas con discapacidad en los deportes de lucha	13
2.3.1 El judo como deporte educativo.....	16
2.3.2 Los beneficios de la práctica del Judo en personas con discapacidad	17
2.4 El taekwondo como respuesta inclusiva para las personas con síndrome de Down.	17
2.4.1 El síndrome de Down: diagnóstico y características.	17
2.4.2 El taekwondo: una respuesta inclusiva en los deportes de lucha	21
2.4.3. Las personas con síndrome de Down en la práctica del Taekwondo.	24
3. Propuesta	26
4. Conclusiones	31
5. Referencias bibliográficas.....	32

EL TAEKWONDO COMO DEPORTE INCLUSIVO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Guillermo Villarejo Fernández

UPV/EHU

Este trabajo se ha centrado en la inclusión de las personas con discapacidad a través de los deportes de lucha. De entrada, se ha obtenido información sobre los diferentes conceptos del deporte de lucha así como de la inclusión, considerados necesarios para situar al lector. Tras esto, se ha llevado a cabo la planificación de una programación de Taekwondo para personas con síndrome de Down, al mismo tiempo que se ha examinado cuáles son los mayores beneficios que este deporte aporta tanto en el ámbito deportivo como en el social.

Inclusión, personas con discapacidad, síndrome de Down, deportes de lucha, taekwondo

Lan hau borroka-kirolen bitartez desgaitasunak dituzten pertsonen inklusioan oinarritu da. Lehenik, borroka-kirolei nahiz inklusioari buruzko kontzeptu ezberdinen informazioa bildu egin da irakurlea kokatzeko beharrea. Hori eta gero, Taekwondoko programazio bat planifikatu egin da Down sindromea duten pertsonentzat eta, aldi berean, kirola eremuan zein gizartean onura nagusienak zeintzuk diren ikertu egin da.

Inklusioa, desgaitasunak dituzten pertsonak, Down sindromea, borroka-kirolak, taekwondo

The current study has been focused on the inclusion of disabled people by means of fighting sports. As a first step, a literature review has been performed regarding concepts of inclusion and fighting sports for enabling the reader to understand the scheme of the study. A Taekwondo-based planning has been designed for people suffering Down syndrome, from which the major benefits provided by this particular sport have been analysed not only in a sportive scope, but also in a social scheme.

Inclusion, disabled people, Down Syndrome, fighting sports, taekwondo

1. Introducción

El concepto de sociedad ha variado a lo largo de la historia. La idea de inclusión nació hace casi 30 años en la Conferencia Internacional de Jomtiem, hacia 1990. Mas tarde, en el periodo comprendido entre 1998 y 2000 Mel Ainscow y Tony Booth ponen encima de la mesa, con el Index for Inclusion, la necesidad de un cambio, y es en el año 2000, en la Conferencia Internacional de Dakar cuando ya se habla con más propiedad de educación inclusiva que busca un espacio de aprendizaje, desarrollo y crecimiento para todos y todas en el que se atienda a las necesidades de cada persona.

Así, se ha podido conocer la sociedad exclusora o segregadora, hasta la integradora y la que actualmente se defiende y conoce como escuela o sociedad inclusiva. Las relaciones humanas, la sociedad, la evolución de pensamiento entre otras han hecho que la sociedad y la escuela también evolucionen. De esta manera, cualquier ciudadano, tiene derecho a formar parte de la sociedad y dar voz, sin importar la orientación sexual, la etnia, la cultura, el género, la capacidad o el nivel socio-económico de la persona. (escuela x sociedad).

Gran parte de los habitantes de la población que tiene alguna discapacidad han sufrido la opresión y la discriminación hasta no hace muchos años. Por ello, esta situación fue cuestionado a partir de la segunda mitad del siglo XX gracias al surgimiento de movimientos sociales de personas con discapacidad que se basaban en el Modelo Social y el Paradigma de los Derechos Humanos.

A día de hoy el deporte es una vía eficaz para fomentar la inclusión. De tal modo que el deporte adaptado fue creado a partir de 1945 tras la SGM para que las personas con discapacidad pudieran disfrutar de su tiempo y restablecer su bienestar psicológico.

Para llevar a cabo este trabajo se presenta un marco teórico en el que se profundiza acerca del concepto de inclusión y la posibilidad de trabajarlo a través del deporte. Dentro de este marco teórico, hay diferentes objetivos que se quieren conseguir con este trabajo de fin de grado. Por un lado, se busca aclarar el significado de persona con discapacidad o diversidad funcional. Por otro lado, resaltar la importancia que tienen los deportes, valorando y fomentando los beneficios de los deportes de contacto. Por último, se quiere destacar los efectos positivos de la práctica del taekwondo en las personas con discapacidad.

Para finalizar, la presencia y la ayuda de la asociación Haszten “Más que deporte” será primordial, pues apoya, fomenta e impulsa el deporte y el deporte adaptado en el colectivo de niñas y niños con diversidad funcional.

2. Marco teórico

A través de este marco teórico se esclarecerá y comprenderá el significado de inclusión y se profundizará en la importancia que tiene para las personas con discapacidad. Para ello, se presentaran diferentes opciones que contribuyan a incluir a las personas con discapacidad en la sociedad, así como los deportes, destacando en concreto, los beneficios de los deportes de lucha.

2.1 Inclusión como concepto

Existen diferentes terminologías para hacer referencia a la inclusión de los alumnos o alumnas pertenecientes a minorías lingüísticas o culturales y de las personas con necesidades especiales, ya que en cada país se tiene una propia interpretación. Por todo eso, se cree necesario aclarar antes de nada el término de inclusión (Wigdorovitz de Camilloni, 2008).

La educación inclusiva es un término muy actual, que hasta hace pocos años ni siquiera existía. En su inicio se conoce como el concepto de una atención particularizada a cada alumno y alumna, cuyo objetivo era la educación individualizada. Esta educación, estaba dirigida a las personas con discapacidad o con necesidades especiales, momento en el cual eran denominados “subnormales” (López, 2012).

Más tarde, en los años 80 el término integración significaba la admisión de las personas con alguna necesidad dentro de una escuela ordinaria, lo que ha evolucionado hasta llegar hoy en día a lo que es conocido como inclusión, es decir, el poder proporcionar a todos los alumnos y alumnas una educación tan como sea posible. Para ello, se trata de dejar de lado la segregación, como afirman Stainback y Stainback (1995) “si esta segregación puede romperse en el sistema escolar público y todos los estudiantes pueden ser educados en la estructura de la educación general, estaremos en camino de romper la segregación en la sociedad en general” (López, 2012).

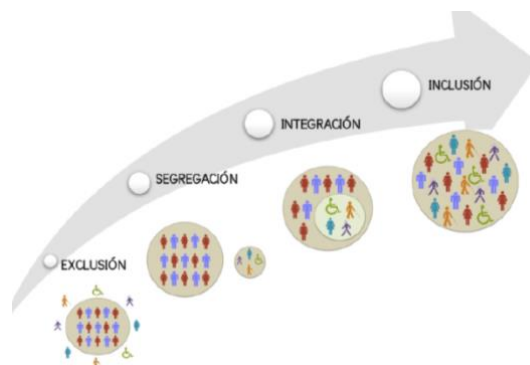


Figura 1. Evolución de los modelos educativos.

Fuente: Elaboración propia. Fuentes, M., Fernández, U. & Iturricastillo, A. (2019). Jarduera fisiko inklusiboa. [Material de clase] *Jarduera fisiko inklusiboa*. Gasteiz, España. Apuntes no publicados.

Los alumnos y alumnas que pertenecen a minorías culturales o lingüísticas, las personas marginadas, y la sociedad occidental reflejan la necesidad de una educación

inclusiva. No solo eso, sino también el análisis para que los docentes tengan las herramientas necesarias para llevar a cabo dicha tarea, es decir, que el profesorado tenga la capacidad profesional para que todo el alumnado este en las mismas condiciones favoreciendo las necesidades de cada estudiante (López, 2012).

Asimismo, es destacable aclarar que el término inclusión proviene del verbo incluir, el cual significa formar parte de algo en su totalidad. Por ello, las escuelas deben de tener una transformación que reclamen a los estudiantes en riesgo, a los que tienen discapacidad o a los que ni siquiera tienen hogar. Con todo esto, se conseguirá una sociedad en la que se enriquecerá y conseguirán llevar a cabo sus sueños y construyendo, así, una sociedad basada en la generosidad y en la empatía (López, 2012).

En consecuencia, la inclusión hay que entenderla como una lucha que consiga acabar con cualquier tipo de discriminación y que la sociedad atienda todas las necesidades de las personas. Para conseguir este objetivo, es necesario el compromiso y participación de toda la ciudadanía, tanto a nivel social como escolar como deportivo, ya que inclusión tiene como fin mejorar la vida de todos y todas por lo que es necesaria la implicación de todas y cada una de las personas. Con todo ello, todos se harán partícipes de la inclusión y formaran parte de la misma sociedad (Ríos- Rojas, 2001).

Con respecto a la familia del alumnado con necesidades especiales, reclaman el derecho de que sus hijos sean parte de la sociedad y dejando de lado la exclusión social que ha existido tantos años. De esta manera, la reestructuración de la educación en el ámbito escolar es necesaria, ya que la educación inclusiva depende en gran medida, de la comunidad educativa. Así, se busca hacer frente a las diferencias de la sociedad enseñando y transmitiendo desde las escuelas el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, a conocer, a atender y a respetar las diferencias de las personas que les rodean (López, 2012).

No obstante, el sistema escolar asegura el acceso a la escuela de todos los niños y niñas en las etapas primaria y secundaria, pero eso no quiere decir que todos aprendan o disfruten del mismo camino. Por ello, se defiende que los docentes debieran tener en cuenta las dificultades que puede llegar a tener cada uno de los estudiantes para tratar de facilitar el aprendizaje y la vida de cada alumno o alumna. A pesar de las últimas reformas en los últimos años y pese al trabajo que se lleva a cabo, aún queda mucho por hacer y que cambiar pues siguen habiendo niños y niñas que son prácticamente invisibles para el resto de las personas (Gentile, 2001).

2.2 Las personas con discapacidad en el ámbito deportivo.

2.2.1 Las personas con discapacidad: definición.

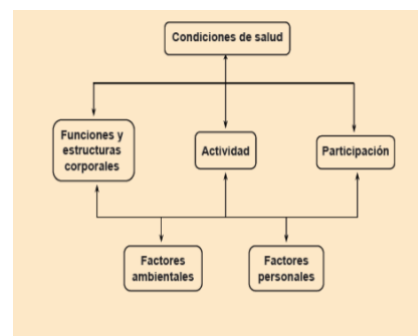
La discapacidad no solo afecta a las personas que la poseen, sino que también a sus familias y a la sociedad que les rodea. En España, las personas con discapacidad han sido apartadas durante muchos años por la sociedad (ley general de derechos). Según la RAE, la persona con discapacidad es la persona que no puede realizar ciertas actividades debido a la alteración de sus funciones intelectuales o físicas. Los siguientes conceptos pueden servir de ayuda para entender mejor la definición de discapacidad; dificultades para realizar actividades de la vida diaria, las barreras a la movilidad o a la integración, dificultades en el desarrollo de papeles sociales por causa física o mental o las necesidades de rehabilitación entre muchas otras (Abellán, & Hidalgo, 2011).

Hay diferentes grados o niveles de discapacidad y la evolución de estos variará según si existe o no rehabilitación, de manera que, el lugar donde viva la persona con discapacidad tendrá mucha influencia en el desarrollo de la misma, ya que no es lo mismo vivir en un país desarrollado o en uno en vías de desarrollo (Padilla, 2010).

Por esta razón, se entiende que los niveles de discapacidad son diferentes y están en pleno desarrollo. En el año 2001, en la 54 Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud se dio un gran cambio, pues el nombre de la segunda edición de la Clasificación Internacional de las deficiencias, discapacidades y minusvalías paso a llamarse Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, conocida como CIF. La CIF es encargada de otorgar y reconocer la salud y discapacidad tanto a una persona como a un pueblo en general (Padilla, 2010).

El CIF se basa en un modelo integral del funcionamiento, la discapacidad y la salud. Está compuesto por 3 componentes esenciales.

1. Funciones y estructuras corporales; funciones fisiológicas/psicológicas y los elementos anatómicos, cuya integridad es el aspecto positivo del funcionamiento y es aspecto negativo de la deficiencia.



2. Actividad física; la ejecución individual de tareas y las dificultades que tiene una persona para realizarlas son sus aspectos positivos. En cambio, el negativo son las limitaciones que tiene a la hora de practicar deporte.

3. Participación; se refiere al desenvolvimiento de las situaciones sociales y los problemas que el individuo experimenta (Abellán & Hidalgo, 2011).

Hoy en día la discapacidad se considera una cuestión de derechos humanos, ya que la sociedad forma parte de esa discapacidad, pues esta es quien limita y pone las barreras a la movilidad y/o a la participación en muchos ámbitos. Esta situación solo se puede mejorar si las personas con discapacidad o sin discapacidad, las familias y los profesionales trabajan en colaboración. Pero para ello, tal y como defiende la OMS, es imprescindible el trabajo y el compromiso de los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y las instituciones (Organización Mundial de la Salud, 2020)

En el año 2017 la Organización Mundial de la Salud recopiló los siguientes datos:

1. Más de 1000 millones de personas padecen algún tipo de discapacidad; representando alrededor del 15% de la población mundial.
2. La discapacidad afecta de manera desproporcionada a las poblaciones vulnerables; los países de ingresos bajos tiene mayor prevalencia que los de ingresos altos.
3. Las personas con discapacidad no suelen recibir la atención de salud que necesitan; ya que en muchos casos los costos son altos y no pueden pagar la atención de salud.
4. Los niños con discapacidad tienen menos probabilidades de ser escolarizados que los niños sin discapacidad.
5. Las personas con discapacidad tienen más probabilidades de estar desempleadas que las personas sin discapacidad; los datos mundiales indican que las tasas de empleo son más bajas para los hombres (53%) y mujeres con discapacidad (20%).
6. Las personas con discapacidad son vulnerables a la pobreza; vivienda precaria, falta de acceso al agua potable o a la salud médica.

Figura 2. Interacciones entre los componentes de la CIF.

Fuente: Abellán García, A., & Hidalgo Checa, R. M. (2011). *Definiciones de discapacidad*

7. La rehabilitación ayuda a potenciar al máximo la capacidad de vivir con la mayor normalidad posible y a reforzar la independencia, aunque en muchos países los servicios son insuficientes.
8. Las personas con discapacidad pueden vivir y participar en la comunidad; las personas con discapacidad no se ven satisfechas en relación con las actividades que realizan cotidianamente.
9. Los obstáculos se pueden y se deben superar; invertir en programas, derribar barreras arquitectónicas...
10. La convención sobre los derechos de las personas con discapacidad tiene por objeto promover, proteger y asegurar el goce de los derechos humanos de todas las personas con discapacidad; para poder mejorar su salud y el bienestar.

A pesar de estos datos, **la ley general de derechos** de las personas con discapacidad y de su inclusión social decreta diversos derechos y obligaciones;

- Derecho al respeto de las propias decisiones.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a las prestaciones sociales y económicas.
- Derecho a la protección de la salud.
- Derecho a la atención integral.
- Derecho a la educación.
- Derecho a la vida independiente.
- Derecho al trabajo y a la protección social.
- Derecho a la participación en asuntos públicos (García, 2015).

2.2.2 La práctica deportiva en las personas con discapacidad.

El deporte a las personas con diversidad funcional les aporta tanto beneficios psicológicos como físicos. El deporte adaptado se creó después de la Segunda Guerra Mundial, para que las personas lesionadas y amputadas pudieran restablecer el bienestar psicológico y disfrutar del tiempo libre. Aunque muchos años antes, en el 1800 se realiza en Europa el primer programa para sordos y en 1847 publicaron un libro llamado “Gimnasia para ciegos” en donde incluía deportes para toda la población. Años más tarde, en el 1946, el Dr. Ludwing Guttman se dio cuenta de que ayudaba a la reinserción de la persona en la sociedad e influía efectivamente en el sistema neuromuscular. Guttman implemento por primera vez el deporte en silla de ruedas, el tiro con arco y el atletismo, para luego seguir con muchos deportes más como la halterofilia. En 1948 se realizaron los 1º Juegos de Deporte en silla de

ruedas Nacionales (Inglaterra) en Stoke Mandeville. Estos Juegos pasaron a ser Internacionales cuando en 1952 se sumaron los Holandeses (Germán, 2011).

En 1960 se celebraron en Roma las 1º Paraolimpiadas (hoy en día llamadas Paralimpiadas) y desde entonces no se han dejado de celebrar. Actualmente, el deporte adaptado es parte de la Actividad Física Adaptada (AFA), la cual incluye todas las modalidades deportivas que se adaptan al colectivo de personas con algún tipo de discapacidad (Hernández, 2000; Pérez, 2003b; Reina, 2010). De esta manera, se diferencian dos modalidades, por un lado, los deportes que han adaptado una serie de parámetros para poder ajustarse a las necesidades de las personas con discapacidad; como puede ser el baloncesto en silla de ruedas y por otro lado, los deportes diseñados a partir de las necesidades y especificidades de la discapacidad, como por ejemplo el goalball (Pérez, Reina & Sanz, 2012).

Con respecto a la actividad física o el deporte en las personas proporcionan una serie de beneficios y recientemente tiene una evidencia científica apoyada por sus amplios beneficios (Goldberg y Elliot, 1994). Se entiende por actividad física cualquier acción que ponga en movimiento nuestro organismo. Cuando esta actividad física se practica con regularidad, siguiendo unas pautas de entrenamiento determinado, consideramos que se está realizando ejercicio físico. La actividad física y el ejercicio empiezan a ser deporte cuando esta actividad está delimitada y reglada por normas (Pérez, 1994), para pasar posteriormente a la competición.

La actividad física disminuye la tasa de mortalidad y aumenta el bienestar y la salud del individuo que lo practica. Al fin y al cabo, la salud es un bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades (OMS). Hoy en día, los beneficios de la salud están establecidos y los resultados de los estudios más recientes confirman, mantienen y apoyan el importante rol que tiene la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. Por lo cual, la práctica del ejercicio físico asegura que mejora la calidad de vida. Esto hace pensar en que debería considerarse a la práctica de ejercicio como una necesidad vital, y no sólo como una herramienta para cubrir tratamientos, espacios de ocio o educativos (Perán, 1997).

En la siguiente tabla se puede apreciar los diferentes beneficios que aporta el ejercicio físico a la población general.

Tabla1. **Beneficios del ejercicio físico.**

Tipo de beneficios	Mejora	Disminuye
Beneficios	- Rendimiento cardiaco - Retorno venoso	- Incidencia enfermedades

Cardiovasculares		coronarias - Tromboembolismo TA sistólica y diastólica
Beneficios respiratorios	- Trabajo respiratorio - Función respiratoria (capacidad y/o resistencia funcional)	- Gravedad de disnea
Beneficios Apto. Locomotor	- Fuerza y Elasticidad de músculos, tendones y ligamentos - Amplitud y flexibilidad articular - Metabolismo minero cálcico	- Efectos adversos de artrosis
Beneficios sobre sist. Endocrino-metabólico	- Regulación metabolismo lipídico - Control sobrepeso - Regulación metabolismo - Regulación hiperuricemia	- Grasa corporal
Beneficios Inmunológicos	- Resistencia a infecciones	
Beneficios Psicosociales	- Autoestima - Respuesta al stress psicosocial - Rendimiento laboral	- Ansiedad - Depresión

Nota. Fuente: Rivas, D. S. & Vaíllo, R. R. (2013). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Paidotribo.

Tal y como se ha explicado anteriormente, igual que la práctica deportiva tiene beneficios para la población general o la población con diversidad funcional, también los proporciona a las personas con síndrome de Down.

Por eso, el deporte proporciona beneficios en el desarrollo personal y social de la persona que lo practica tenga o no discapacidad. Aun así, lo más importante es que el deporte tiene influencia positiva en la auto-superación del individuo que lo practica siendo estos beneficios no solo psicológicos, sino también sociales (Germán, 2011).

Según Arnold, a través de la Deportividad se dan resultados que reflejan beneficios psicológicos “someterse a las reglas, a actuar de acuerdo a lo justo y a

aceptar las tradiciones del deporte”. Practicar deportes con normas les proporcionara un saber estar, a ser justos deportistas y a desentenderse de las trampas, beneficios que luego tendrán en la vida cotidiana. Por ello, que todas las personas puedan y tengan el derecho a practicar cualquier tipo de deporte es lo principal para que se dé la inserción social, la cual nos llevará a la integración (Germán, 2011).

La actividad física tiene que ser controlada para que sea lo mayor beneficiosa posible y no contraproducente. De manera que, las personas que han comenzado un programa de actividad física deben de ser controladas para prevenir desde problemas cardiacos (arritmias, muerte súbita,) hasta lesiones por sobrecarga (esguince, contracturas, tendinitis).

Por ello, la actividad física tiene que estar programada y cuantificada. Además, debe de contar con unos objetivos a corto plazo para que cada programa de AF tenga sentido. Los objetivos principales o más comunes suelen ser conseguir una buena forma física y un correcto estado de salud. Lograr esos objetivos puede resultar complicado, por muy fácil que parezca. Aun así, se debe considerar a la persona con síndrome de Down capaz de realizar cualquier tipo de actividad reglada, teniendo siempre presente que su capacidad de rendimiento físico va a venir moderada por el porcentaje de disminución que presente (Pérez, 1994).

Tanto para las personas con síndrome de Down como para la población general los niveles de práctica deportiva son los mismos. En la siguiente tabla se pueden apreciar los distintos niveles y sus características.

Tabla 2. **Características según el nivel deportivo.**

Nivel	Características
Amateur (deporte libre o de ocio)	<ul style="list-style-type: none"> - Aprovechar sus beneficios físicos y psíquicos. - No hay competición con otras personas. - Deseo de superación personal y motivación. - Deportes de riesgo realizarlos en compañía. - Se puede modificar el material o reglas.
Deporte escolar o formativo	<ul style="list-style-type: none"> - Rango de edad: 6 – 18 años. - AF con frecuencia y volumen determinados y sistematizados. - Ejercicios individualizados y específicos. - Evaluación individual de cada uno. - Forma de inclusión.

Deporte competitivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia: deporte reglado y deporte adaptado. - Deporte reglado: Regido por reglas federativas nacionales o internacionales. - Deporte adaptado: regido por reglas más específicas y depende de edad, sexo, discapacidad, etc.
-----------------------------	--

Nota. Fuente: Rivas, D. S., & Vaillo, R. R. (2013). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Paidotribo.

Además de estos 3 niveles, el deporte terapéutico es igual de importante que los anteriores. Este deporte se usa como terapia, en el cual la actividad física constituye la forma más natural del ejercicio curativo, y se usa con éxito como complemento de los métodos tradicionales. La ventaja radica en su valor recreativo (Pérez, 1994).

2.3 Personas con discapacidad en los deportes de lucha.

Los deportes de lucha existen desde la época primitiva y han ido pasando por diferentes fases hasta la lucha en la actualidad. En la época primitiva las personas se agrupaban en tribus o pequeños grupos para poder sobrevivir. Su economía se basó en la caza, la recolección y la pesca. Las luchas en esta etapa eran “cuerpo a cuerpo” sin armas, lo que hacía esforzarse al luchador para mantener esa distancia y alejar al rival. Por ello, el hombre creó las armas para no tener que acercarse tanto y poder atacar de lejos. Los primeros deportes que se desarrollaron en la época primitiva fueron los siguientes; atletismo, gimnasia, lucha, tiro y deportes acuáticos. Todos estos tenían relación directa con la forma de vida de aquel momento.

Años más tarde, llegaron las civilizaciones arcaicas no solo reconocidas por su lucha, sino también por el boxeo y la caza. Posteriormente, llegó la lucha en Grecia. En esta lucha los griegos apropiaron a los dioses la invención de la lucha y en honor a ellos crearon Los Juegos Olímpicos Antiguos, celebrados en Olimpia, en el año 776 a.C. En cuanto a las modalidades de lucha cuerpo a cuerpo incluidas en los JJOO griegos, eran:

- La lucha vertical, que se corresponde en la lejanía con la moderna Lucha Grecorromana.
- La lucha horizontal, que tiene una cierta correspondencia con la Lucha Libre Olímpica actual.
- El Pugilato, que se corresponde aproximadamente con el moderno Boxeo.

- El Pancraccio, tendría cierta similitud con el Vale tudo, MMA y UFC. Si bien el Pancraccio era aún más cruel y extremo, hasta el punto de estar mal visto por las élites intelectuales de la sociedad griega. Los tres primeros, se consideraban deportes formativos y edificantes.

Entre el siglo X y XV llega la lucha a la edad media. En estos siglos solo había dos modalidades de lucha importante; los torneos, que imitaban las batallas, y las justas que imitaban los duelos. Años más tarde, llegó la lucha a la Edad Moderna que se caracterizaba por una creciente aparición de reglamentos y códigos, consolidándose así como actividad física exclusivamente lúdica y no utilitaria como en la Edad Media. En los siglos XIX-XX se presenció la lucha en la Época Contemporánea en el 1896, con la celebración de la primera Olimpiada. En esta época los medios de comunicación tomaron gran importancia puesto que la retransmisión dio oportunidad de manifestarse a diferentes disciplinas y resaltar la importancia de estas como son la educación física o la práctica deportiva no competitiva, entre otros (Atencia, 2000).

Dentro de las modalidades de los deportes de lucha resalta la lucha, el boxeo, la esgrima y el judo. Los cuatro son deportes olímpicos, la lucha siendo el más popular, pero no el más practicado ya que ese era el Judo. Actualmente, son muchas las luchas que se siguen conservando y se pueden diferenciar en tres tipos:

- Deporte de lucha olímpico: Judo, taekwondo, boxeo, esgrima y lucha.
- Artes marciales: Su origen son de países asiáticos y algunos de ellos ahora están en los juegos olímpicos; taekwondo, karate, kendo, kung-fu, hapkido, judo, kempo ...
- Deportes de lucha tradicional: deportes de ámbito nacional, regional y local. El sumo, es el deporte tradicional de Japón, la lucha canaria deporte nacional de las Islas Canarias y lucha turca proveniente de Turquía.

La lucha en España según diferentes fuentes se practicaba desde la caída del Imperio Romano hasta la actualidad. Cuando Hispania pasó a ser provincia romana, los combates formaron parte del espectáculo, anfiteatro y juegos de circo. Existe documentación de que en las regiones española existían distintas luchas. Algunas de estas prácticas se asocian a ritos festivos. Otras en cambio, se efectuaban entre grupos y responden a peleas pactadas como forma de diversión. Cabe recalcar que los pueblos con áreas geográficas rurales o alejadas han mantenido las formas originales de lucha como la lucha leonesa, que se practicó en los pueblos de la montaña leonesa, el joc mahones procedente de Menorca, el palo canario y lucha canaria proveniente de Islas Canarias (Atencia, 2000).

Hoy en día, la práctica de las artes marciales y los deportes de lucha ha ido en aumento, ya que muchas de las personas lo han empezado a practicar desde no hace muchos años. A

pesar de ello, en las clases de Educación Física las artes marciales y los deportes de combate no han tenido visibilidad, puesto que son deportes prejuizados y estereotipados.

Los principales motivos de la falta de estos deportes en la asignatura, son entre otros, falta de formación académica de los docentes en estos deportes, por los materiales e instalaciones que disponen los centros educativos, por el interés del alumnado y a lo que se añade la importante cantidad de prejuicios y estereotipos asociados a la agresividad, violencia y conductas antisociales. (Atencia, 2000)

Las artes marciales y los deportes de lucha, sobre todo los más tradicionales, tienen una serie de características que les diferencia de otros deportes y son las siguientes:

- Luchas altamente eficaces en caso de combate real.
- Relación individual maestro – alumno.
- Casi todas tienen una filosofía propia.
- Están fuertemente jerarquizadas y los maestros tienen un “poder” absoluto.
- Desarrollan capacidades volitivas y exigen un alto grado de destreza.

Los deportes de contacto y las artes marciales tienen alto interés social, cultural y deportivo. No obstante, este interés no se ha logrado transmitir en el contexto escolar educativo. Aun así, según un estudio basado en programas de kick boxing educativo los resultados fueron positivos, es decir, reflejo una disminución de actitudes violentas y una mejora de la responsabilidad. En estudiantes con discapacidad, los resultados fueron los siguientes;

- Mayor disfrute del deporte.
- Mejora del papel importante del alumnado.
- Mejora en el aprendizaje, en la cooperación y en la amistad.
- Mayor desarrollo de la inclusión.

La introducción de estos deportes en los centros educativos, haría hincapié en los aspectos más positivos de la práctica de Educación Física en el ámbito escolar. La novedad y el disfrute son los puntos más novedosos, por ello el alumnado al romper la rutina habitual de las clases, comenzaría a disfrutar de los deportes de lucha. Con ello, la experiencia sería otra de los puntos a destacar, ya que la motivación que pueden ejercer unos estudiantes en otros sería algo positivo. Tanto las artes marciales como los deportes de lucha son deportes educativos, es decir, a parte de disfrutar y obtener ganancias físicas y mentales, se otorgan unos valores que en otros deportes no se proporcionan. En todos estos deportes se trabajaría la defensa personal, que es la que proporcionaría confianza y seguridad a los

estudiantes. Para ello, el trabajo en equipo es excepcional, ya que el compañerismo es lo esencial en esta práctica deportiva (Menéndez, 2017).

Con todo esto, se fomentaría la cultura de los deportes de lucha y de las artes marciales en el estudiantado. Al mismo tiempo, se darían por finalizados los estereotipos y se fomentaría el deporte educativo, transmitiendo y enseñando que lo realmente importante es jugar y divertirse, ya que, actualmente, el alumnado o deportista está enseñado para ganar. De ahí, la frustración y la desilusión que desata la derrota en el deportista y ante lo cual el profesorado debería darle importancia al aprendizaje de la gestión dicha frustración, más que a ganar una competición (Durán, 1996).

2.3.1 El judo como deporte educativo

Siguiendo con las artes marciales el Judo de origen japonés, fue creado por el maestro Jigoro Kano a finales del siglo XIX, pero sus orígenes se remontan al siglo XVII cuando la clase militar mandaba en Japón. Entre sus actividades destacaba la lucha sin armas (Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados, 2002).

El final de la etapa feudal y la apertura al mundo implicó, para Japón, un proceso de modernización que integro muchos elementos de la cultura occidental, como el deporte y la escolarización. Kano, que experimentó desde sus inicios en el béisbol y más tarde en el jujutsu, experimentó el valor educativo que podía obtenerse de su práctica. Jigoro transformó el jujutsu en un estudio científico e inflexible eliminando todas las técnicas que eran peligrosas y podían crear daño al oponente. Por otro lado, también añadió nuevas técnicas haciendo del judo una actividad de originalidad de pensamiento, añadiendo el agarre y las caídas.

A partir de ese momento, se centró en sistematizar el judo en el medio de educación física. El Maestro siempre mantuvo gran interés por los aspectos educativos y sociales de Occidente. Aparte de crear el Judo, participó en la introducción de la educación física y los deportes en el sistema educativo japonés. Por ello, para Kano un sistema educativo debía tener un equilibrio basado en la dimensión física, moral e intelectual. Así, cuando sistematizó el judo, lo hizo como un medio de formación física moral e intelectual (Villamón, 1999).

La educación física y deportiva de la actualidad tiene como objetivo el desarrollo personal del alumnado. La práctica del judo contribuye de manera positiva en el punto de vista motor e intelectual como moral. Este arte marcial proporciona al alumnado la interiorización de técnicas específicas y una experiencia en el terreno de la confrontación física individual, que tendrá resultados en la

personalidad del alumnado y en las relaciones con los demás (Castarlenas et al., 2002).

En la adolescencia las relaciones de oposición son algo frecuente entre los alumnos con sus compañeros o familiares. En esta etapa de la vida el judo u otras artes marciales les pueden proporcionar una actividad educativamente enriquecedora y favorecer la necesidad lúdica del alumnado, de manera que le aporte unos conocimientos conceptuales, actitudinales que contribuyan al desarrollo de su personalidad.

Las artes marciales que se imparten en los centros educativos siempre deben priorizar el componente educativo y la seguridad del estudiantado. De hecho, es importante destacar que cuando se habla de educación hace referencia al desarrollo de las capacidades motoras y al desarrollo personal de cada individuo (Carmeni, 1998).

2.3.2. Los beneficios de la práctica del Judo en personas con discapacidad

El judo proporciona grandes beneficios a las personas con discapacidad, sobre todo a los que padecen discapacidad visual. Este deporte comprende diferentes elementos tales como potencia de empuje y de tracción, equilibrio, cambios de dirección, proyecciones, inmovilizaciones, etc. que ayudan a que las personas con discapacidad que lo practican tengan una mejora personal y social. Además, a través de este arte marcial se trabaja la motricidad para mejorar las características psicomotoras como la lateralidad y psicomotricidad. Todas estas mejoras de las capacidades ayudarán a las personas con discapacidad en el ámbito social, físico y mental (Carmeni, 1998).

2.4 El taekwondo como respuesta inclusiva para las personas con síndrome de Down.

2.4.1 El síndrome de Down: diagnóstico y características.

En este trabajo, se busca destacar el taekwondo como respuesta inclusiva para las personas con discapacidad, en concreto, para las personas con síndrome de Down. El síndrome de Down es una enfermedad genética resultante de la trisomía del par 21 por la no disyunción meiótica, mitótica o una translocación desequilibrada. Este síndrome es uno de los más frecuentes entre los tipos clasificables de disminución psíquica. Se calcula que su incidencia es 1/1000

nacimientos. Esta frecuencia aumenta de forma veloz en relación con la edad maternal, por encima de los 35 años (Pérez, 2014).

Años antes, en 1866, John Langdom Down publicó la primera descripción clínica de las personas con síndrome de Down, llamándoles mongólicos. En 1975 se dejó de utilizar ese término, al considerarse una palabra despectiva respecto a los mongoles auténticos (Rogers y Coleman, 1994).

Hoy en día, los términos han cambiado y se han dado pequeños pasos pasando de llamarles “disminuido psíquico” a llamarles “persona con disminución psíquica” término que se usa para referirse a un grupo específico con retraso mental. Estos 3 aspectos son los que lo definen:

1. Una función intelectual que se encuentra por debajo de la media general.
2. Coincide con algún trastorno de conducta.
3. Se manifiesta durante el período de desarrollo, que va desde la concepción del individuo hasta los 18 años de edad.

Las personas con disminución psíquica tienen sus propias características, y por muy amargo que sea, es necesario realizar una nivelación de estas personas. Para ello, se suele utilizar el Coeficiente Intelectual para clasificar los niveles de desempeño cognitivo de las personas con disminución psíquica. Esto son los niveles establecidos por la OMS según el valor de CI.

- Normal-torpe: 80-89% de CI
- Limítrofe: 70-79% de CI
- Medio: 50-69% de CI
- Moderado: 30-49% de CI
- Severo o profundo: 0-29% de CI

No obstante, en el presente el Coeficiente Intelectual no es el único factor que tenemos en cuenta a la hora de clasificar a las personas. Siguiendo los principios de la teoría de las inteligencias múltiples, la sociabilidad, educabilidad, la autonomía y problemas físicos son otros de los muchos factores que se tienen en cuenta (Guerra, 2000).

A continuación, se presenta un cuadro clínico con las características físicas más comunes en las personas con síndrome de Down.

Tabla 3. Características físicas en las personas con síndrome de Down.

Zona anatómica	Características
Cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Microcefalia con el diámetro anteroposterior reducido. • Hueso occipital aplanado
Cara	<ul style="list-style-type: none"> • Aplanamiento facial. • Pliegues epicánticos. • Hendiduras palpebrales oblicuas. • Puente de la nariz ancha. • Eritema facial continuo. • Microtia con el hélix doblado. • Los ojos son almendrados y presentan manchas de Brushfield blancas y grises en la periferia del iris visibles en el periodo neonatal y desaparecen paulatinamente entre los 12 meses posteriores.⁴ • La lengua grande debido al tamaño relativamente reducido de la cavidad bucal.
Cuello	<ul style="list-style-type: none"> • Corto • Piel exuberante.
Extremidades	<ul style="list-style-type: none"> • Manos pequeñas y anchas. • Pliegue palmar único (pliegues simiesco) . • Clinodactilia. • Algunos casos pueden ser acompañados de una polidactilia y sindáctila. • Pies con amplio espacio interdigital entre el primer y segundo dedo (Pérez, 2014).

Nota. Fuente: Rivas, D. S., & Vaíllo, R. R. (2013). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Paidotribo.

Estos rasgos físicos influyen en mayor o menor medida a la hora de la práctica deportiva. A la hora de hacer ejercicio físico o deporte con personas con síndrome de Down hay diferentes aspectos que se tienen que tener en cuenta, como puede ser, por ejemplo, la postura frecuente de la boca. Al tener la boca abierta por su reducida cavidad bucal, junto con la hipoplasia mandibular y la estrechez del paladar siempre están con la boca abierta y la lengua fuera. Esta característica puede ocasionar

lesiones, como morderse la lengua a la hora de hacer ejercicio. Por esto, es importante la formación adecuada de los profesionales para saber llevar a cabo una adaptación correcta de los ejercicios o actividades para cada persona (Guerra, 2000).

Por otro lado, están las características psicológicas que son alteraciones que no están incluidas en el fenotipo general. Las personas con SD, tienen un ritmo de proceso de desarrollo más pausado. Si existe una intervención educativa correcta hace que determinadas habilidades se lleguen a adquirir a niveles normalizados, pero de una forma más tardía (Flórez, 1995). Por ello, el punto final de desarrollo estará a un nivel inferior y lo alcanzarán más tarde.

Por lo cual, una estimulación adecuada, permite lograr un mejor aprendizaje. El procesamiento de los estímulos es más lento, por tanto la respuesta a estos estímulos es más tardía. Así, se puede apreciar (Flórez, 1995):

- Falta de iniciativa
- Fácil distracción.
- Inconstancia
- Hiperactividad y movimiento sin objetivos claros

No obstante, algunos de los rasgos característicos son heredados por genes familiares, los cuales darán una diferenciación entre estos sujetos, tanto a nivel físico como psíquico (Shapiro, 1983). Es decir, el desarrollo de su personalidad dependerá no solo de su diagnóstico clínico, sino también de su genética emocional. Pongo por caso, en su temperamento existe una influencia genética junto a una interacción con el ambiente. Con todo, el temperamento es relativamente estable durante toda la vida ante diversas situaciones (Pérez- López, Candel y Carranza, 1997).

En cuanto a la sociabilidad, la limitación de la actividad prefrontal se expresa como una disminución o pérdida de las funciones inhibitorias del comportamiento, lo cual puede producir alteraciones en la conducta social (Flórez, 1995). Existe la idea generalizada de que las personas con SD son sociables, con buen humor, amables, alegres y sumisos entre muchas otras. Pero, la realidad es más compleja, ya que acorde avanza la edad aparecen diferentes rasgos como timidez, apatía, negatividad, etc. Además, si el ambiente no es apropiado o no se sienten comodidad, aumentan los comportamientos incorrectos o no constructivos. Por lo tanto, el individuo puede llegar a aislarse. Por eso, la educación es imprescindible y tiene gran importancia sobre todo en la vida de las personas con SD. Si la educación no ha asegurado su sociabilidad y el sentirse parte de un grupo de amigos, el resultado será el repliegue y la soledad en su casa (Flórez, 1995).

2.4.2. El taekwondo: una respuesta inclusiva en los deportes de lucha.

A pesar de que la vida se ha convertido cada vez más sedentaria, la vida cotidiana conlleva a la necesidad del movimiento constante. En estos últimos años cabe destacar, que el número de personas con diversidad funcional que practica deporte ha ido en aumento. Es más, aparte de practicar los deportes más comunes como la natación o atletismo, han empezado a practicar deportes actuales, como deportes de aventura (Rufiño, 2017).

Del mismo modo que una persona sin discapacidad puede tener limitaciones físicas a la hora de practicar deporte (como la edad, hipertensión arterial o miopía) una persona con discapacidad también las tiene. Por ello, algunos de los deportes están prohibidos para la población general de determinadas edades o incluso algunos realizan un test previo de tipo psicotécnico para ver el grado de madurez del individuo (Rufiño, 2017).

A pesar de que los deportes de contacto conlleven cierto peligro, si se practican con cautela y precaución no tiene por qué haber ningún riesgo. No obstante, las artes marciales, como por ejemplo, el taekwondo les puede proporcionar distintos aspectos tanto a nivel deportivo como a nivel de vida cotidiana (Rufiño, 2017).

El taekwondo es un arte marcial de origen Coreano y se define como el uso científico del cuerpo en un método de defensa personal. A su vez como arte marcial es disciplina, técnica y entrenamiento mental (Choi, 1999). El nombre está formado por tres palabras de ese origen: Tae (acción de pie), Kwon (acción de puño) y do (camino), lo que quiere decir camino del puño y del pie (Rufiño, 2017).

Este arte marcial nace tras la liberación de Corea por parte de los japoneses, al acabar la Segunda Guerra Mundial. Es en ese momento cuando las artes marciales coreanas, que habían sido prohibidas, resurgen y evolucionan. El arte marcial clásico coreano Tak Kyon fue influido por técnicas de Karate y de esa unión surgió el Taekwondo el 11 de Abril de 1955. El General Choi Hong Hi, quien con un conjunto de maestros coreanos impulsó este nombre para identificar la práctica del arte marcial en las filas del ejército coreano. A su vez, la idea era motivar el nacionalismo y dejar de lado la práctica del Karate en las fuerzas armadas de ese país (Abad, 2012).

Las artes marciales poseen y proporcionan unos valores educativos muy interesantes, intrínsecos a su propia práctica. Para ello, antes de nada se debe fijar un planteamiento sobre el objetivo personal de la práctica marcial. Esta práctica

está compuesta por su fase deportiva y de entrenamiento físico. Además, fomentan principios de orden ético, entre ellos: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, respeto y disciplina. De estos siete preceptos cinco son fundamentales:

- Cortesía: El alumnado de Taekwondo debe practicar con cortesía para construir un carácter noble y para conducirse durante el entrenamiento de modo apropiado. De esta forma lograrán ser amables con los demás, respetar las posesiones ajenas y desarrollar el sentido de la justicia y humanidad.
- Integridad: En el Taekwondo esta cualidad es considerada como la capacidad de tener conciencia de lo bueno y lo malo. De este modo el practicante sabrá cuando sentirse bien y cuando no.
- Perseverancia: En el Taekwondo, como en la vida, para lograr cualquier objetivo, como pueden ser los grados de los cinturones es indispensable ser paciente y constante.
- Autocontrol: El autocontrol de una persona es muy importante tanto dentro del Doyang (tatami de Taekwondo) como fuera de él. Lao Tzu lo expresa así: “aquella persona que se conquista a sí misma es más fuerte que si venciese a cualquier otra”.
- Espíritu indomable: Un practicante de Taekwondo se enfrentara al combate sin ningún miedo y su espíritu será indomable, independientemente que quien o quienes sean sus rivales. “Permanecer callado ante la injusticia es un acto de cobardía” y por ello el alumnado debe actuar de acuerdo a las circunstancias.

La práctica de este arte marcial se basa en la relajación, la velocidad, el equilibrio, la respiración y la concentración para el desarrollo de la potencia. Su objetivo principal es superar las propias limitaciones que uno tiene, tanto físicas como personales. Dicho de otra manera, la auto-superación del practicante reconociendo sus posibilidades tanto físicas como psíquicas. Por ello, su práctica proporciona beneficios para todo tipo de alumnado, independientemente del sexo, género, edad o capacidad (Abad, 2012).

En el taekwondo hay diferentes mejoras de cualidades, por un lado, las cualidades volitivas que son la voluntad, el esfuerzo y la cooperación. Por otro lado, las cualidades físicas que son el equilibrio, la fuerza, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia. Todas estas cualidades incluyen el desarrollo de la musculatura, de las cualidades motrices, de la capacidad de trabajo del sistema cardiorrespiratorio y del desarrollo de las capacidades físicas. Este desarrollo

completo deriva del concepto de la integridad de cuerpo y mente, es decir, la interrelación entre todos los órganos, sistemas y funciones psicológicas y fisiológicas (Abad, 2012).

Como todo deporte y ejercicio físico, el Taekwondo influye directamente sobre la salud y el bienestar del practicante. Pero este arte marcial a diferencia de otros deportes desarrolla aspectos mentales como la autoestima, la confianza en sí mismo y la seguridad. Además, muchos estudios recomiendan este arte marcial para combatir problemas respiratorios y musculares, así como desordenes emocionales y físicos ocasionados por el estrés. Estos son algunos de los beneficios que el Taekwondo aporta a la persona que lo practica:

- Fortalece el abdomen y la musculatura de todo el cuerpo.
- Mejora la flexibilidad.
- Desarrolla la capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Refuerza la resistencia física general.
- Mayor capacidad de reflejos.
- Mejora la coordinación general (Abad, 2012).

Actualmente, el Taekwondo es conocido por sus dos modalidades. Por un lado la ITF (International Federation of Taekwondo) y por otro lado, la WTF (World Taekwondo Federation). Esta última, es la más practicada y conocida por la población (Rufiño, 2017).

La World Taekwondo Federation, que está más orientada a las Olimpiadas tiene distintas categorías para entrenar o competir: categoría de técnica, categoría de combate y categoría de freestyle. La categoría de técnica conocida como Poomaes o Taekgeuks, se define como una herramienta diseñada para practicar un patrón pactado y continuo de movimientos y técnicas contra oponentes imaginarios. (Yu, Cynarski, Konukman & Hazar, 2014). Este método es utilizado para que los practicantes puedan entrenar las técnicas y los movimientos sin tener un oponente. Para conseguir el cinturón negro también conocido como 1 dan son necesarios los 8 poomsaes. Los poomsaes tienen cuatro puntos fundamentales:

1. Patrón: los Poomsaes tienen un patrón de dirección que los practicantes deben seguir. Todos los Taegeuks siguen el mismo patrón, y este proviene de la letra china 王 (Rey).
2. Dirección: para los Poomsaes se utiliza un método simbólico por el cual los practicantes se orientan siguiendo la imagen de un reloj. Las 12 sería hacia el frente, derecha las 3, izquierda las 9 y atrás las 6.
3. Postura: se refiere al posicionamiento de pies y cuerpo.
4. Técnica: incluye los bloqueos, golpes y patadas. Tanto el punto 3 como el 4 están relacionados ya que son los puntos que forman los movimientos.

La categoría de combate es la más vistosa y la razón puede ser por considerarse un deporte violento o simplemente observado como la práctica de las técnicas de un arte marcial. Como decía Choi (1999), existe cierta belleza en el combate agresivo controlado. Por ello, la categoría de combate es necesaria para que el practicante de este arte marcial tenga un desarrollo completo. En 1973 se celebró el primer campeonato del mundo de Taekwondo WTF de la modalidad de combate. El de Poomsae llegó más tarde en el 2006 (Rufiño, 2017).

2.4.3. Las personas con síndrome de Down en la práctica del Taekwondo.

En 2005, se creó el Comité Para-Taekwondo para promover y desarrollar el taekwondo a los atletas de todas las capacidades. El primer Campeonato Mundial de Para-Taekwondo WT se celebró en 2009 en Bakú (Hernández, 2020).

El Para-Taekwondo se centró en desarrollar el combate para atletas con deficiencia de extremidades y brazos amputados. Años más tarde, se tomó la decisión de expandir el para-taekwondo y hacer competiciones a nivel mundial a disposición de los atletas de todas las discapacidades:

- Discapacidad visual
- Discapacidad neurológica
- Discapacidades intelectuales (Hernández, 2020).

El 31 de enero de 2015 es un día importante para el para-taekwondo ya que la WT recibió la noticia histórica de que la Junta de Gobierno de IPC había decidido incluir el taekwondo en el programa de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, que finalmente se celebrarán en el 2021 (Federación Española de Taekwondo).

El taekwondo les aporta grandes beneficios a las personas con síndrome de Down, desde desarrollar todos sus niveles cognoscitivo, motor, psicomotor, y socio afectivo hasta mejorar las cualidades físicas como la flexibilidad, resistencia y fuerza o cualidades motrices como coordinación y equilibrio.

Según el Dr. Henry Altuve “su manejo desde el punto de vista motor es el mismo que con cualquier niño”. Las artes marciales les ayudan a mejorar su condición física, por ejemplo, combatir la obesidad, mejorar su estado de salud y aportarles beneficios psico-sociales. Además, fomenta el trabajo en equipo y les ayuda a socializarse.

Debido a su reducida resistencia cardiorrespiratoria son recomendables los ejercicios de corta duración o en los que haya descansos suficientes para recuperar, con los que además favorecen que crezca su atención. En el caso del alumnado con síndrome de Down también tienen otras complicaciones como cardiopatía, por ello, es importante y necesaria hacerle una exploración física al deportista antes de comenzar con cualquier deporte.

3. Propuesta

La siguiente programación de Taekwondo está dirigida a personas con síndrome de Down, y está diseñada para llevarse a cabo con la asociación Haszten “Más que deporte”, ya que esta asociación apoya, fomenta e impulsa el deporte y el deporte adaptado en el colectivo de niñas y niños con diversidad funcional. La temporalización de esta programación es de un año.

Los objetivos de la programación son los siguientes:

- Objetivo principal: Mejorar la salud y el bienestar de las personas con síndrome de Down.
- Secundarios: Interiorizar los valores de las artes marciales.
- Terciario: Obtener el grado de Cinturón Negro 1ºDan, como final de una etapa, e inicio de otra de mayor profundización y responsabilidad (Este objetivo sería más futuro, puesto que esta programación tiene duración de un año)

Es muy importante que haya objetivos tanto a largo plazo como a corto plazo, por un lado para que no se desmotiven y por otro lado para trabajar la constancia y el esfuerzo. A corto plazo estarán los exámenes de cinto que valdrán como pequeña motivación y a largo plazo estará el interiorizar las técnicas y notar una mejora mejorar la salud.

En cuanto a la secuenciación temporal de la programación total, está pensado para realizarse en horario de lunes a sábado, tres clases de una hora cada día. Cada sesión estará dirigida a alumnos y alumnas de edades entre diferentes rangos, tal y como se muestra en la tabla inferior, de modo que los usuarios entrarán a la clase que les corresponda con su edad. Las sesiones serán intercaladas para cada grupo, dejando un día de descanso entre sesiones, es decir, habría dos horarios diferentes, por un lado, lunes y miércoles y, por otro lado, martes y jueves. Además, como se explica más adelante, se han diseñado sesiones para los viernes y sábados, en las que los grupos estarían juntos con el fin de aprovechar el gran grupo para trabajar aspectos diferentes del taekwondo.

Tabla 4. **Diferentes horarios según la edad.**

Horario	Lunes (edad)	Martes (edad)	Miércoles (edad)	Jueves (edad)	Viernes (edad)	Sábado (edad)10:30 – 12:00
17:00 - 18:00	10,11,12,13	6,7,8	10,11,12,13	6,7,8	Todas las edades.	Todas las edades.
18:00 - 19:00	13,14,15,16,17	9,10,11,12, 13,14	13,14,15,16,17	9,10,11,12, 13,14	Horario de 18:00 a 19:30	
19:00 - 20:00	+ 17	+ 15	+ 17	+ 15		

La edad mínima para formar parte de esta programación es de seis años, ya que a esa edad han finalizado sus sesiones obligatorias de atención temprana, por lo que los mínimos motrices están adquiridos y es al mismo tiempo, la edad en la que se inicia la escolarización obligatoria.

A continuación, se presenta una tabla con el diseño aproximado de las sesiones. En estas se detalla cada día que aspectos se trabajarán y cuánto tiempo se le dedicará a cada actividad, teniendo en cuenta en todo momento la adaptación a la edad y a las capacidades de cada usuario. Las capacidades a trabajar en los siguientes días serán las siguientes:

Tabla 5. **Capacidades a trabajar.**

Lunes	Juegos → Favorecerán la socialización del alumnado. 10´ Ejercicios físicos → Mejorarán sus capacidades físicas. 15´ Estiramientos → Mejorarán la flexibilidad. 10´ Programa: Técnica de pierna → Interiorizarán las técnicas del taekwondo. 25´
Martes	Juegos → Favorecerán la socialización del alumnado. 10´ Ejercicios físicos → Mejorarán sus capacidades físicas. 15´ Estiramientos → Mejorarán la flexibilidad. 10´ Programa: Técnica de pierna → Interiorizarán las técnicas del taekwondo. 25´
Miércoles	Calentamiento normal → Trabajar la condición física general. 10-15` Técnica de brazo → Interiorizarán las técnicas del taekwondo. 15-20´ Estiramientos → Mejorarán la flexibilidad 10´ Guantilla → Pondrán en práctica las técnicas de pierna del día anterior. 20´
Jueves	Calentamiento normal → Trabajar la condición física general. 10-15` Técnica de brazo → Interiorizarán las técnicas del taekwondo. 15-20´ Estiramientos → Mejorarán la flexibilidad 10´ Guantilla → Pondrán en práctica las técnicas de pierna del día anterior. 20´
Viernes	Repaso de la semana + iniciación al combate Calentamiento normal + trabajo físico: Entender la importancia del calentamiento y mejorar la condición física. 25´ Estiramientos: Mejorar la flexibilidad. 10´ Repasarla técnica de pierna y técnica de brazo: 10´ Poomsae 15´ Iniciación al combate: 20´ Últimos 10 minutos tiempo libre - juegos. 10´

Sábado	Repaso de toda la semana + iniciación al combate Calentamiento normal + trabajo físico: Entender la importancia del calentamiento y mejorar la condición física. 25' Estiramientos: Mejorar la flexibilidad. 10' Repasarla técnica de pierna y técnica de brazo: 10' Poomsae 15' Iniciación al combate: 20' Últimos 10 minutos tiempo libre - juegos. 10'
---------------	---

En las personas con discapacidad el procesamiento de los estímulos al ser más lento, la respuesta a los estímulos es más tardía. Por ello, en estas clases en las que hay personas con síndrome de Down, sería conveniente tener un ayudante licenciado en CAFyd o Tafad con especialización en deporte adaptado. A pesar de que las explicaciones serán de manera general el proceso de enseñanza será individualizado. Así, el ayudante contribuirá a una enseñanza individualizada, respondiendo a las necesidades de todo el alumnado.

Con esta programación se intentará conseguir no solo que el taekwondo les proporcione beneficios a nivel deportivo, sino que también tenga beneficios en su vida diaria, es decir, que los valores y beneficios del taekwondo, mencionados previamente en el marco teórico, una vez aprendidos e interiorizados luego los puedan poner en práctica fuera del gimnasio.

El programa de grados de taekwondo está establecido, pero la manera de explicar y enseñar de cada entrenador es diferente. Por ello, se tendrán que modificar y adaptar las clases y el modelo de enseñanza en las mismas.

Por ejemplo, para que a las personas con síndrome de Down les resulte más sencillo, se trabajará el vocabulario de un modo visual colocando diferentes imágenes por el gimnasio. Así, inconscientemente irán aprendiendo e interiorizando las palabras a una parte del cuerpo. El vocabulario de este arte marcial es imprescindible, ya que es la base para aprender las técnicas. Además, es importante la repetición constante del vocabulario en el aula, por lo que se repetirá con frecuencia acompañándolo de un gesto o signo visual.

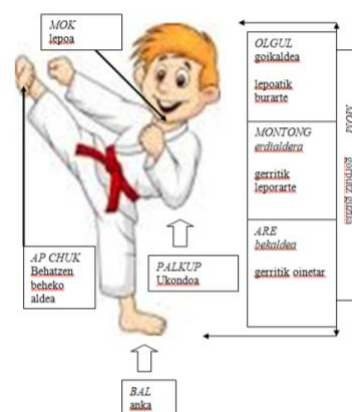


Figura 3. Vocabulario de las distintas partes del cuerpo.

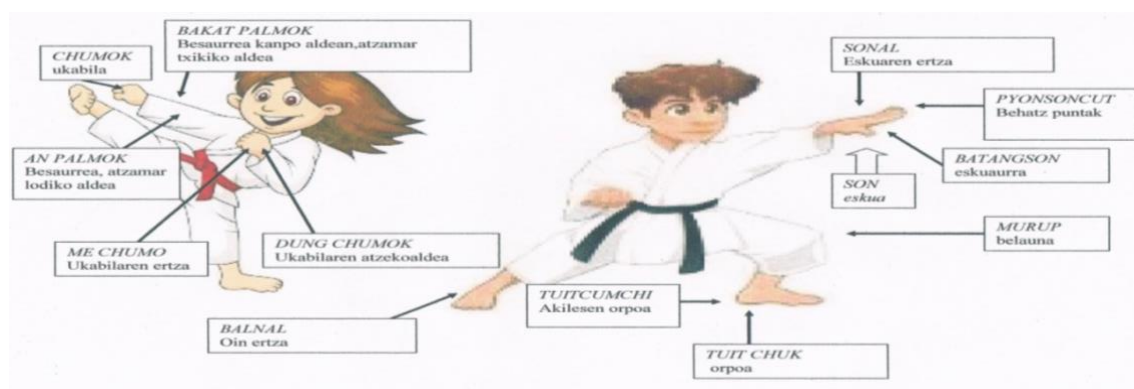


Figura 4. Vocabulario de las distintas partes del cuerpo.

Fuente: Elorz, A. (2020). *Vocabulario Taekwondo*. Gimnasio Yoon, Bilbao, España.

Para pasar de grados del cinturón, se seguirán los pasos de la siguiente tabla. Como se puede observar, los cinturones se pueden pasar por mitades, es decir pasar de blanco a blanco amarillo, de blanco amarillo a amarillo o completos, es decir, pasar de blanco a amarillo. Esto, dependerá de la edad del alumnado, si es menor de 14 años pasará de mitad en mitad, y si es mayor de 14 pasará de cinto entero.

Para que los menores de 9 años obtengan diversos cinturones, se seguirá una estrategia diferente. Así, no se les examinará, sino que se ganarán el pasar de cinto con tres tiras que les pondrá su maestro o maestra durante el trimestre. La obtención de dichas tiras dependerá de la actitud, como por ejemplo, saber estar en silencio, hacer caso al entrenador o entrenadora, respetar a los compañeros y compañeras, el esfuerzo, la motivación etc. En los menores de 9 años la obtención de las tres cintas durante un curso implicará la obtención de medio cinto, así cada dos años obtendrán el cinto completo.

No obstante, cabe la posibilidad de que alguna persona aun siendo mayor de 14 años necesite pasar por mitades. Al mismo tiempo, en la parte de vocabulario quizás sería necesario llevar a cabo adaptaciones en el examen, como poner imágenes o utilizar diversos recursos. Por esto mismo, se cree en la importancia de la enseñanza personalizada, pues tener en cuenta las diferentes capacidades y habilidades de las personas es esencial para determinar un aprendizaje más óptimo.

Asimismo, el tiempo mínimo requerido para examinarse aparece en el lado inferior de la tabla, pero dependiendo de las capacidades de cada alumno y alumna, la asistencia y algunos otros factores, puede que se necesite más tiempo. Además de los exámenes anuales y la asistencia a clase, se llevarán a cabo distintas actividades como la exhibición de navidad y final de curso para que las familias puedan ver el trabajo realizado durante todo el año.

Tabla 6. Programa paso grados.

PROGRAMA PASO GRADOS	BLANCO AMARILLO	AMARILLO	AMARILLO NARANJA	NARANJA	NARANJA VERDE	VERDE	VERDE AZUL	AZUL	Azul ROJO	ROJO	
VOCABULARIO	Básico	·Taekwondo ·Chariot ·Kione ·Chumbi	·Saboni ·Dobok ·Ti ·Dochang	·Maki ·Jirugui ·Chagui ·Sogui	·Ap ·Tuit ·An ·Bakat	·Yop ·Chiki ·Pum	·Piochok ·Baro ·Ape	·Uen ·Orun ·Sio	·Gechio ·Sichak ·Kuman	·Neryo ·Olyo ·Dolyo	·Dangkiok ·Kalyo ·Kesok
	Partes Cuerpo	·Are ·Montong ·Olgul	·Ap chuk ·Mom ·Chumok	·Baldung ·Son ·Sonal	·Bal ·An palmok ·Bakat palmok	·Sonkut ·Bainal ·Mok	·Dung chumok ·Palkup	·Batags on ·Me chumok	·Tuit chuk	·Tuit kumchi	·Murup
Posiciones		·Ap sogui	·Ap kubi	·Tuit kubi	·Chuchum sogui	·Naranji sogui	·Pionji sogui	·Tuit koa sogui	·Moa sogui	·Chariot sogui	·Bom sogui
TECNICA DE BRAZO	Defensa	·Are maki ·Montong maki ·Olgul maki	·Montong an maki	·Nulo maki	·Montong bakat maki ·Jan sonal montong bakat maki	·Sonal montong maki ·Sonal are maki	·Olgul bakat maki	·Batags on montong maki ·Batags on montong an maki	·Gechio are maki ·Gechio montong maki	·Jan sonal montong yop maki ·Okgorro are maki	·Goduro batags on montong an maki
	Ataques	·Montong banda jirugui	·Montong baro jirugui	·Olgul bande jirugui	·Sonal mok chiki ·Montong Dubon jirugui	·Pionsonkut seuo chirugui	·Dung chumok ape chiki ·Palkup montong dolyo chiki	·Me chumok Neryo yop chiki	·Dung chumok olgul bakat chiki	·Yop jirugui	·Du checho jirugui
	Movimientos Pum	·Kibon chumbi sogui	·Kirogui chumbi sogui			·Chebipum sonal mok chiki	·montong palkup piochok chiki	·Bituro jansonal olgul Bakat maki	·Piochok chagui	·Gawi maki	·Bo chumok chumbi ·Dangkiok olyo murup chiki
T. PIERNA	Básico	·Ap chagui	·Dolyo chagui ·Neryo chagui	·Bandal chagui ·Miro chagui	·Tuit chagui	·Yop chagui	·Nako chagui ·Furio chagui	·Mondolyo TUIT chagui	·Mondolyo YOP chagui	·Mondolyo nako chagui	·Mondolyo furo chagui
	Salto		·Tio ap chagui	·Tio neryo chagui	·Tio bandal cahgui	·Tio dolyo cahgui	·Tio tuit chagui	·Tio yop chagui	·Tio mondolyo tuit chagui	·Tio mondolyo yop chagui	·Tio mondolyo nako y furio chagui
	Combinaciones			1 avanzando	2 avanzando	2 avanzando	3 avanzando	3 avanzando	3 avanzando	6 avanzando	6 avanzando
Kirogui	Jambon 1PASO ARIIBA /MEDIO					1	2	3	3	4	5
	Sebon 3PASOS ARIIBA/ MEDIO					1	1	2	2	3	3
PUMSE	IL	IL	I	I	SAM	SA	OH	YOUK	CHILD	PAL	
TIEMPO MINIMO REQUERIDO	3 MESES	3 MESES	4 MESES	5 MESES	6 MESES	7 MESES	8 MESES	9 MESES	10 MESES	11 MESES	

Nota. Fuente: Garnika, J. (2019). Técnico oficial de la Federación de Euskadi de Taekwondo.

4. Conclusiones

El ejercicio físico, es evidente que trae grandes beneficios y está demostrado que la calidad de vida mejora con la práctica regular. Esto hace pensar que la práctica del ejercicio físico debería considerarse como una necesidad vital, y no sólo como una herramienta para cubrir tratamientos, espacios de ocio o educativos. Es por esto, que las personas con discapacidad a la hora de hacer ejercicio físico deben hacerlo con un personal cualificado para ello, es decir, con los educadores y educadoras físico-deportivos, que guiarán a los y las jóvenes a descubrir el deporte, que les va a poder acompañar a lo largo de sus vidas. Además, esta práctica deportiva les ayudará a conocerse mejor y aceptarse a sí mismos con las propias y humanas limitaciones de cada uno, lo cual les hará, al mismo tiempo, mejores personas.

No obstante, en el ámbito de las artes marciales todavía hay mucho que hacer en cuanto a los prejuicios o estereotipos que la sociedad le ha desarrollado e inculcado. Es por esto, por lo que se ha presentado la propuesta de la práctica del taekwondo en personas con síndrome de Down, pues las artes marciales permiten y transmitir valores de compañerismo y ayuda desde la infancia. Así, se cree que el hecho de que las personas con síndrome de Down practiquen Taekwondo va a ser beneficioso, ya que es un deporte que defiende la no exclusión la ayuda a los demás y el apoyo de los compañeros y compañeras, sintiéndose así parte del grupo.

Como conclusión, creo indispensable comentar lo necesario que considero trabajar, hoy en día, la inclusión y en inclusión y más aún hacerlo desde la infancia, puesto que si se enseña a no excluir, no se necesitará hablar de inclusión. Asimismo, la labor que hacen muchas asociaciones como “Haszten” en la sociedad para personas con diversidad funcional es necesaria y excepcional pues dan la oportunidad a personas con diversidad funcional a tener hábitos deportivos, desarrollar conceptos de equipo y trabajar y sentirse como tal, entre otros. Además, creo que debieran darse mayores movimientos para la concienciación y la sensibilización por ser parte fundamental de la inclusión, para que así otras personas puedan sentir lo que sienten las personas con diversidad funcional y vean lo de valorar que es el esfuerzo que las personas que trabajan con ellas, sus familias y ellas mismas hacen cada día.

“Todo lo que una persona es capaz de hacer es porque otras le han enseñado a hacerlo, le han ayudado a hacerlo, o lo están haciendo con ella”

Joan Manel Serrat

5. Referencias bibliográficas

- Abad, F. (2012). Taekwondo, *La fuerza de la mente el poder del cuerpo*. Lea.
- Abellán García, A., & Hidalgo Checa, R. M. (2011). *Definiciones de discapacidad en España*
- Atencia, D. (2000). *Deportes de lucha*. Zaragoza: Inde
- Carmeni, B. (1998). *Judo para deportistas ciegos*. ONCE.
- Castarlenas, J. L., & Molina, P. (2002). *El judo en la Educación Física escolar*. Editorial Hispano Europea.
- De Camilloni, A. R. W. (2008). *El concepto de inclusión educativa: definición y redefiniciones*. Políticas Educativas–PolEd, 2(1).
- Durán, J. (2007). *Deporte, violencia y educación*. Revista de Psicología del deporte, 5(2).
- Elorz, A. (2020). *Vocabulario Taekwondo*. Gimnasio Yoon, Bilbao, España.
- Español, G. (2015). *Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social*.
- Federación de Judo y Deportes Asociados. (2002). *Historia*. Recuperado de: URL (<https://www.fmjudo.es/index.php/el-judo/historia>)
- Federación Española de Taekwondo. *Historia del Para-Taekwondo*. Recuperado de: URL (<https://www.fetaekwondo.net/images/2017/05/HISTORIA-PARATKD.pdf>)
- Fuentes, M., Fernández, U & Iturricastillo, A. (2019). Jarduera fisiko inklusiboa. [Material de clase] *Jarduera fisiko inklusiboa*. Gasteiz, España. En cursiva apunte no publicados.
- González, M. J. A. (2013). *La educación intercultural: un camino hacia la inclusión educativa*. Revista de educación inclusiva, 6(2).
- Guerra Balic, M. (2000). *Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico*. Universitat de Barcelona.
- Hernández, C. (2020). *Mundo Taekwondo*. Recuperado de: URL (<https://mundotaekwondo.com/>)
- López, J. L. (2017). *Facilitadores de la inclusión*. Revista de Educación inclusiva, 5(1).
- Moya Cuevas, R. M. (2016). Deporte adaptado.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *10 datos sobre la discapacidad*. Recuperado de: URL (<https://www.who.int/features/factfiles/disability/es/>).

- Padilla-Muñoz, A. (2010). *Discapacidad: contexto, concepto y modelos*. International Law: Revista colombiana de derecho internacional, (16), 381-414.
- Pérez Chávez, D. A. (2014). Síndrome de Down. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 45, 2357.
- Rivas, D. S., & Vaíllo, R. R. (2013). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Rufino Añorbe, P. D. (2017). *Taekwondo: origen y evolución*. Universidad de León. Santurio, J. I. M. (2017). *Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo*. EmásF: revista digital de educación física, (48), 108-119.
- Tejero, J. P., Vaíllo, R. R., & Rivas, D. S. (2012). *La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual*. (Adapted Physical Activity for people with disability in Spain: scientific perspectives and current issues). *Cultura_Ciencia_Deporte*, 7(21), 213-224.
- Villamon, M. (2013). *Introducción al judo*. Editorial HISPANO EUROPEA.
- Zucchi, D. G. (2001). *Deporte y discapacidad*. Efdportes Revista Digital, 7, 43.