

LOS BENEFICIOS DEL KARATE INFANTIL

¿Por qué es recomendable que los niños practiquen Karate?

El kárate es una de las artes marciales más antigua, cuyo origen se remonta a la isla de Okinawa. **La palabra kárate significa, literalmente, camino de las manos vacías**, ya que sus practicantes no utilizan armas para la lucha, tan solo sus propias manos y pies.

Sus técnicas se basan en la gran tradición filosófica y espiritual del Bushido, que busca la armonía espiritual y física, mediante un entrenamiento muy riguroso. Sin embargo, también **incluye principios del budismo zen y del sintoísmo**. De hecho, se trata de un entrenamiento muy completo porque demanda mucha disciplina, coordinación, agilidad y habilidad mental.

Además, al contrario de lo que la mayoría de las personas piensa, el kárate no es un entrenamiento competitivo ni agresivo pues en realidad lo que busca es la superación personal, **estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y alcanzar sus metas**. Por supuesto, también es un método de defensa personal, desarrolla los reflejos, la flexibilidad y las habilidades físicas, ayudando a combatir los malos hábitos y la obesidad.

Sin duda, se trata de razones más que suficientes para motivar a los niños a aprender este deporte, aunque el kárate reporta muchos otros beneficios para el desarrollo infantil.

12 razones para practicar kárate desde la infancia

Un estudio publicado por la Academia de Deportes de Estados Unidos en The Sport Journal asegura que **las artes marciales y, en especial el kárate, pueden ayudar a los niños a mejorar su aptitud física**, incluyendo la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, a la vez que les transmite algunos de los valores más valiosos como la perseverancia, el autocontrol y la responsabilidad.

Sin embargo, **el kárate también es beneficioso para tratar diferentes trastornos**. Por ejemplo, se ha demostrado que este tipo de entrenamiento es útil para los niños que padecen [autismo](#) y un [Déficit de Atención e Hiperactividad](#). También puede ser una terapia complementaria en el caso de que existan problemas de ansiedad o que el niño sea víctima de acoso escolar.

Otros de los beneficios del kárate para los niños son:

1. **Estimula la coordinación** y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.
2. **Acorta la velocidad de reacción** y el tiempo de ejecución, una habilidad que no solo es útil en el plano físico sino también intelectual.
3. **Favorece una respiración adecuada** y contribuye a regular el ritmo cardiaco. De hecho, a menudo los especialistas recomiendan la práctica de kárate para complementar el tratamiento médico de los problemas respiratorios y cardiacos.
4. **Potencia la orientación espacio-temporal y las habilidades visomotoras**, permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno.
5. Desarrolla las habilidades motoras, a la vez que **estimula la flexibilidad muscular**. De esta forma estimula el crecimiento y ayuda a prevenir la aparición de trastornos osteomusculares.
6. **Permite descargar el exceso de energía** y potencia la concentración, por lo que resulta muy eficaz en los niños que tienen dificultades de atención.
7. **Fortalece la autoconfianza, la autoestima y la seguridad**, tres cualidades esenciales para que el niño pueda hacerle frente al acoso escolar.
8. **Estimula el autocontrol y el autoconocimiento**, permitiendo que el niño regule mejor sus emociones y mantenga bajo control su impulsividad.
9. **Ayuda a desarrollar valores positivos** como la responsabilidad, la tolerancia y el compañerismo.
10. **Estimula la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica**, una habilidad que resulta muy útil para la integración social del niño.
11. **Enseña a conectar la mente y el cuerpo** a través del autoconocimiento y la autoexploración.
12. **Educa al niño en una fuerte disciplina** y respeto por los demás, cualidades que le permitirán ser mejor persona.