

El KARATE es uno de los deportes más completos que se pueden practicar y que aporta al individuo mayores beneficios desde el punto de vista fisiológico y psicológico. En edades infantiles y juveniles la práctica del KARATE es un complemento ideal para obtener un desarrollo psicomotor equilibrado que repercutirá en las capacidades del sujeto en su futura edad adulta, además de potenciar importantísimos aspectos de la personalidad clave para el bienestar en una sociedad como la actual. El KARATE potencia la autoestima, la auto confianza, da seguridad y autoafirmación, incrementa la capacidad de afrontar el estrés, y mejora el funcionamiento y la organización cerebral.

Los niños y jóvenes que practican KARATE tienen un nivel de concentración y control de la atención mejor que la media de su edad, repercutiendo este factor directamente en su capacidad de rendimiento escolar.

El adiestramiento motor que implica la práctica del KARATE posibilita que el cerebro mantenga un equilibrio hemisférico que potencia el rendimiento intelectual y creativo del sujeto. Recientes estudios muestran que el KARATE facilita una disposición neuroquímica más correcta en nuestro cerebro. Ejercicios habituales en el entrenamiento del KARATE generan señales eléctricas que son transformadas en sustancias neuroquímicas que el cerebro utiliza para regular nuestra conducta. Algunos de los neurotransmisores son especialmente sensibles a la acción del KARATE: la dopamina y la serotonina juegan un especial papel en la regulación de las emociones y las capacidades intelectuales, la acetilcolina controla la velocidad de contracción y de actividad dentro del músculo y es fundamental para la memoria, en la noradrenalina reside la capacidad de reaccionar con rapidez y energía. Y el ácido gamma-amino butírico es esencial en la modulación y disminución de la ansiedad. La práctica de este deporte genera además una liberación de catecolaminas, neurotransmisores asociados al placer y la felicidad que ayudan a combatir la depresión y la pérdida de sentido de la vida, especialmente en el caso de personas con trastornos emocionales.

La práctica regular del KARATE implica un equilibrio psicofisiológico que es una de las mejores inversiones para los ciudadanos del siglo XXI, con la ventaja de que el KARATE se puede practicar a cualquier edad, en cualquier lugar o circunstancia, solo o acompañado.

El KARATE tiene efectos antienvjecimiento, algunos estudios muestran como personas ancianas que han practicado KARATE a lo largo de su vida tienen los vasos sanguíneos más flexibles, mantienen al máximo la capacidad motriz y la articular. Estudios recientes llevados a cabo por psiconeurólogos muestran que el KARATE puede tener grandes efectos en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. La dinámica del KARATE que incluye el trabajo corporal con numerosos movimientos coordinados y que nos obligan a mejorar el equilibrio provoca un crecimiento de las conexiones entre las neuronas, de este modo se fortalecen las redes neuronales del cerebelo, los ganglios basales y el hábeas callosum lo que implica una revitalización de la memoria y un incremento de la capacidad para organizar información nueva. El entrenamiento en el tatami es fundamental para conservar la memoria y repara las conexiones cerebrales debilitadas con la edad, sobre todo a partir de los 50 años cuando empieza una lentificación generalizada que afecta a casi todo lo que podamos hacer, desde los tiempos de reacción a la rapidez con que aprendemos o recordamos. Esto es debido a que nuestro cuerpo se vuelve menos eficaz en la repartición de nutrientes al cerebro y una de las mejores ayudas para mejorar esto y evitar que el problema aumente es ponerse el karategui.

Las mujeres que practican regularmente KARATE tienen un riesgo de padecer cáncer de mama y otros tumores malignos hasta un 37% menor que las mujeres sedentarias. El KARATE es un agente terapéutico de primer orden, aumenta nuestras defensas potenciando el sistema inmunológico, incrementa los niveles de células T, responsables de defender al organismo de distintos virus y bacterias. Aumenta la capacidad respiratoria, incrementando la actividad del diafragma, el tórax y los pulmones. Potencia el corazón y previene los problemas cardiovasculares.

A nivel competitivo, la práctica del KARATE deportivo desarrolla en los competidores aspectos psicosociales genuinos que posibilitan rasgos exclusivos para los perfiles de selección de personal, de máximo interés para los cazatalentos empresariales y que no se pueden aprender ni entrenar se adquieren exclusivamente por la experiencia competitiva.

En definitiva el KARATE es mucho más que un deporte, no sólo por su origen sino por los beneficiosos efectos a nivel educativo, social y sanitario que aporta. El KARATE es una excelente herramienta para el cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente, su práctica regular puede transformar completamente nuestra vida.

Prof. Dr. Amador Cernuda
Psicólogo FEK