



Concentra
Un alumno
máxima cap
atención al
un ejercicio

«Comple
con sesi
fuerza y
que mej
muscula

15 años, u
res con sí
paz de me
movimien
Olivia C
otra de la
quienes ne
morizar u
bio, otros
hacerlo co
taca al técr
meros sor
milias, poc
les con tar

Cinturón I
La estrella
Matari qui
para de ac
tos. Esta m
gro, lleva u
y trabaja e
de Accentu
tró con 'Ka
y poco a po
lo que aho
tancia y tr
compañer
do de líder
cuenta su
mucho cor
supone un
tanto y, so
hacerlo. «I
sus compa
do a ellos y
ros sin nir

El kárat
límpico, p
con que e
geles 202
le llueven
acaba de l
lentos de l
ha celebra
«Los ch
miliares. I
Entiender
mismo qu
a veces ne
se les trata
que darles
plica el co
madrileño.
to de mira
nato de Et
rá a media
Andrea su
Más allá
damental
jora al alu
Down, sus
presión, d

En 2018 la película 'Campeones' consiguió visibilizar el mundo de las personas con discapacidad intelectual a través del deporte, en concreto del baloncesto. Los equipos que retrata la cinta de Javier Fesser existen. Hay campeonatos de varios deportes colectivos e individuales para ellos, aunque estén infrarrepresentados en el movimiento paralímpico.

Basta con consultar las páginas web de las federaciones. Y también acercarse a uno de ellos. El caso del Club de Karate Pozuelo es único en nuestro país. Cuenta con la disciplina de para-kárate, que representa a más de 40 de sus 300 alumnos y en la que participan quienes tienen un nivel de discapacidad intelectual: síndrome de Down y trastorno del espectro autista (TEA).

En España hay 256.426 personas con una discapacidad intelectual reconocida, el 9% del total de personas con discapacidad y el 1% del total de la población. El deporte es un excepcional catalizador de la igualdad y, como en el caso de la ganadora al Goya 2019 a la mejor película, el mensaje de Juan Carlos Manrique, entrenador en el club, es contundente: ¡Inclusión! Su labor supone un regreso alegre a una humanidad que parece haberse difuminado en la sociedad actual.

Mediante esta herramienta de inclusión social como es el para-kárate, el técnico con tres décadas de experiencia apuesta por la valía de estas personas que, día a día, luchan por su integración en una realidad exigente. «Den-

Afán de superación en el tatami

Ejemplo. El Club Pozuelo es referente a nivel nacional de la disciplina de para-kárate, que favorece la inclusión de personas con discapacidad



Un equipo
Tres chicas del
Club de Karate

enriquecen nuestro club con su esfuerzo diario y constancia, sirviendo de motivación al resto de compañeros de clase y competidores», sostiene.

El entrenador también reconoce que hay algunas dificultades al entrenarles: «La principal, la falta de atención. En muchos la hiperactividad está muy presente y en aquellos donde no hay un diagnóstico de TDAH claro se mueven por conductas impulsivas que trabajamos y canalizamos para sacarles el mayor provecho en la actividad deportiva», explica durante una charla en la que ahonda que, «a nivel motor, la falta de equilibrio y de tono muscular, sobre todo en el síndrome de Down, es lo más relevante y donde centramos el trabajo fuera del karate, añadiendo sesiones de propiocepción, de agilidad y fuerza, y que de una manera constante, provoca mejoras a medio plazo».

Movimientos

Esta modalidad se centra en desarrollar la vieja disciplina de 'kata'. «Los participantes demuestran una serie de técnicas de ataque y de defensa delante de los jueces mediante una secuencia de movimientos. Es un combate simulado para demostrar parámetros como la velocidad, el control, la potencia o la vivencia, entre otros. Cuanto mejor es la ejecución, mejor es el re-

En el kárate, el control, la potencia o la vivencia, entre otros. Cuanto mejor es la ejecución, mejor es el re-



tro de las clases contamos con deportistas con diversidad funcional que, de manera inclusiva,

**ISAAC
ASENJO**



Pozuelo lucen sus medallas. R.C.

sultado. Tienen que memorizar muchísimos ejercicios», explica Manrique. Destaca a Lucas Gea,

miento. Ac kárate pro de la condi

