

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a la persona del Maestro D. Antonio Oliva Seva que en su día me ha abierto el camino del aprendizaje analítico en el mundo del karate deportivo de una forma sincera, sana, inteligente y plena, que hoy en día sigue mostrando, con su ejemplo.

OSS!!

Este trabajo es una reflexión personal en un intento de expresar y relacionar todo el significado y alcance del término explosión, eclosión y sus variantes, con la evolución de un artista marcial, relacionándola en primer lugar a la importancia vital de esta como evolución del artista marcial y en segundo lugar, referida en este trabajo en lo referente a sus formas deportivas de combate.

Esta reflexión no descubre nada nuevo, simplemente invita al análisis y esta basada en los años de mi experiencia como alumno, competidor, profesor, entrenador, maestro, coach y padre, en un intento de animar y transmitir a quien le pueda ser de utilidad.

El objetivo, es analizar cual o cuales son los verdaderos condicionantes para que en un colectivo consiga tener mayor número de deportistas, de los que podamos considerar pueden llegar a la élite o con mayor proyección deportiva posible.

Definiendo la élite no como supercampeones consagrados, sino como a los individuos que llegan a un campeonato con tantas oportunidades o garantías de poder ganarlo.

He elegido este tema con el ánimo de, profundizar, analizar, todo el alcance de este sentimiento más que su expresión, así como para auto convencernos de que en cualquier Dojo de Karate Do hay personas más que válidas y suficientes para poder conseguir los objetivos marcados en el karate deportivo.

El material para apoyar esta reflexión y refrendar los argumentos, los he rescatando de breves citas de autores que de algún modo hayan sido cruciales en la evolución humana o que han marcado momentos históricos y que han influido, investigado el tema que nos ocupa, podría haber muchos más, pero dado lo limitado de esta exposición considero suficientes.

En primer lugar y para comenzar enunciaré las definiciones más básicas y comunes que se le da al término explosión, eclosión, expansión, para a continuación referirlas y relacionarlas con la importancia vital que estas tienen en el objetivo señalado:

EXPLOSIÓN acción de reventar un cuerpo violentamente y ruidosamente, manifestación súbita y violenta de ciertos efectos del animo.

EXPLOSIVO cuerpo capaz de transformarse rápidamente por una violenta reacción.

EXPANDIR hacer que algo que estaba apretado se extienda.

EXPANSIÓN exteorización de algún estado de animo reprimido.

ECLOSIÓN brote, nacimiento, aparición súbita.

Cuando nos referimos a la palabra explosión se nos viene a la mente su relación en el ámbito militar, la idea de una bomba, algo que alberga en su

interior un potencial tan grande que viéndola jamás podríamos imaginarlo, aunque también lo relacionamos con su poder de destrucción: vida-muerte.

El ser humano es algo infinitamente mejor en sus potencialidades que cualquier bomba y alberga en su interior cantidad de energía, aunque esta no solamente sirva para la destrucción, es capaz de canalizar y crear, construir, amar, odiar, aprender, analizar, corregir.....

El Homo Sapiens desde sus orígenes ha tenido que emplear su energía para conseguir sus metas, sobrevivir, imponerse o para defenderse, para cazar o para no ser cazado, en sus primeros enfrentamientos tenían que hacerlo de una forma tribal en la que el poderío físico, sus habilidades en el arte de la lucha, en el manejo de las armas era fundamental. Aún cuando ya no era un salvaje y la virtud de la razón yacía en el hombre, este decía frases como:

<< La imaginación gobierna el mundo, pero los cañones son el instrumento utilizado por la imaginación para llevar a cabo sus propósitos>>, (Napoleón).

<< La escasa fuerza y poca agilidad del hombre, su falta de armas naturales, etc., se hallan mas que compensadas, primeramente, con sus facultades intelectuales que le han enseñado, aún en los tiempos que ha permanecido en estado de salvajismo, a proporcionarse armas, utensilios, etc., y en segundo lugar, con sus cualidades sociales que lo conducen a prestar auxilio a sus semejantes, recibéndolo de ellos siempre que es necesario. >> (Darwin)

<< El que con befa desecha la idea de que la forma de los caninos y su excesivo desarrollo en algunos individuos procede de que nuestros primitivos antepasados estaban dotados de tales formidables armas, revela visiblemente con burla su propio linaje; pues aunque ya no intente ni pueda usar sus colmillos como armas ofensivas, inconscientemente contrae sus músculos, llamados por sir C. Bell músculos regañones, y los presenta prestos a entrar en acción, como el perro que se apresta a la investida. >>

Hoy en día debemos de agradecerle a la evolución de nuestros valores sociales, religiosos y morales que pocas veces, más de las deseables, el uso de la gran violencia se ve reducido a alguna inexplicable guerra o a unos extremistas que en aras de un nacionalismo desacerbado o en nombre de alguna guerra santa que pocos entendemos, siguen matando de una forma directa.

De todos modos, el humano sigue sintiendo ese instinto de autodefensa, de autoprotección de lo que es suyo, aunque ya no sea necesario el tener un cuerpo fuerte y bien entrenado, ni tener un excelente manejo de la espada o del arco. Confiamos en que las leyes dictadas por el hombre nos protejan, así como las fuerzas de seguridad mantengan la paz. Y si por si acaso, esto no llegase, nos podemos rodear de un arsenal de armas de fuego que con simplemente mover un dedo disparamos cuatrocientas muertes por segundo.

El Homo Sapiens ya no tiene que cazar para asegurar la carne, ni subirse a los árboles para recoger los frutos, se ha vuelto sedentario, inmerso en una sociedad de consumo que le obliga a dedicar gran parte de cada día a realizar un trabajo a cambio de un bienestar, sometido voluntariamente a unas leyes, a unas modas, a unos imperativos socio-político- religiosos en los que sus instintos primitivos de supervivencia han pasado a un segundo plano, la vida es mas cómoda y sencilla.

Dependiendo de los estímulos exteriores que reciba el ser humano aceptará o rechazará algo dependiendo de su análisis más primitivo, el sentimiento, que vendrá dado por una herencia genética, una educación y el mismo; después el aprendizaje, la experiencia, sus intereses y el de los suyos lo llevarán a tomar una decisión. Esta decisión estará marcada y sometida, a unos valores sociopolíticos que variarán dependiendo del momento, del entorno social, económico, etc.

Las primeras preguntas que se plantean son:

¿Que queda de esa respuesta primaria fruto de un análisis primitivo y básico después de haber pasado por todos esos condicionantes externos?

¿De que manera el entorno, la sociedad, pueden llegar a influir en el ser humano para que esa respuesta primitiva desaparezca y se haga tan sutil, tan imperceptible que mande sobre nuestro ser los condicionantes externos?

¿De que manera podremos revitalizar nuestra energía interior, nuestro yo, nuestros instintos más básicos para que puedan reforzar lo que realmente sentimos y tomarlo como información vital para nuestras decisiones en la vida?

Hasta que punto la respuesta que emana de un sentimiento básico y primitivo no es, en muchos casos, la mas correcta y si acaso no lo es ¿no sería la más sincera?

Como, con qué o de que forma podremos ejercitar ese tipo de sentimiento, vivencia o instinto básico-primitivo para no llegar a perderlo y que continúe ayudándonos en nuestras decisiones, en nuestros proyectos, en nuestra forma de actuar, de relacionarnos con los demás, en definitiva, que nuestro yo nuestra persona, nuestra personalidad eclosionen con tal fuerza desde nuestras entrañas que marque el camino de una forma determinante lógica y racional.

Porque al ser humano le siguen atrayendo las vivencias fuertes, no hay más que fijarse en la proliferación de deportes y actividades llamadas extrema, donde termina el hombre salvaje y comienza el raciocinio y viceversa.

Una de las formas racionales que el ser humano ha encontrado para suplir todas esas sensaciones que de antaño le daban el tener que cazar, imponerse,

triunfar, vencer, conquistar, ganar, sentirse poderoso, la suple de algún modo con la competición deportiva. Atendiendo al deporte competitivo y no al deporte no competitivo, de una o varias personas contra otra u otras, es una batalla de un grupo contra otro que regido por unas normas o reglamentos debe de llevarnos a conseguir esa sensación, de conquista, de triunfo o gloria.

La puesta en práctica de un reglamento deportivo sin competición o no tiene sentido o se convierte en un arte de vida o marcial. En esta exposición me referiré principalmente a las formas de combate de las artes marciales.

Desde que el hombre se hace sedentario utiliza el deporte en forma de juego para entretenimiento de las masas y para la preparación física de sus guerreros, de esta forma se ha alabado desde los imperios griegos y romanos a los deportistas, a los gladiadores y a sus grandes guerreros, que ponían en práctica sus habilidades en la arena o en el campo de batalla de una forma directa, cuerpo a cuerpo de poder a poder con otros guerreros o contrincantes.

Con los tiempos modernos se han creado una serie de deportes donde este enfrentamiento de poder a poder se ha estilizado un poco, pero que son deportes de equipo donde la humanidad se une y solidariza, bajo el común denominador del olimpismo, como dicen estas palabras rescatadas del libro " Las Olimpiadas ":

Mientras brille la llama, se enfrentarán deportistas de ambos sexos en noble lucha por las medallas. Emplearemos la llama como símbolo de vida olímpica, ya que no debe utilizarse abusivamente el deporte para realzar el prestigio de una nación. No ha de degradarse a los jóvenes al rango de máquinas. El esfuerzo olímpico significa mucho más. Debe interpretarse como la " religión del músculo " que procuró resucitar el barón Pierre Coubertin, fundador de las olimpiadas de la era moderna, el cual decía:

<<Lo más importante en la vida no es la victoria, sino la lucha. Lo principal consiste no en el vencer, sino haber luchado bien >>.

Y ello implica el demoler antagonismos políticos y raciales, propagar el "fair play " como ley fundamental tanto en las relaciones deportivas como en las humanas. Arda, pues, siempre la llama de los Juegos como manifestación visible de tan importante propósito, que aún logra poner de acuerdo a la juventud de nuestro atormentado mundo, dilacerado por los antagonismos políticos, para la amistosa rivalidad deportiva.

Que el "fair play" capaz de acabar, a través de los Juegos, con los más graves antagonismos que nos desunen, logren supervivir más allá del tiempo que duren las Olimpiadas y más acá de lo que estas significan.

De entre todas las formas deportivas considero que hay algunas en las que ese instinto o respuesta básico-primitiva se hace más latente, mas vivencial y son en las que el enfrentamiento es de poder a poder, de una persona contra otra usando o no algún medio o útil para el enfrentamiento. Y que si aun por encima el factor riesgo, autodefensa, conservación, protección, existe el ataque físico en forma de agresión controlada o no, este factor instintivo se hace más necesario y evidencia de una forma mas clara y natural.

Para apoyar esta teoría, tomo como texto los estudios y palabras de Darwin el cual decía:

<< Aunque algunos instintos son más enérgicos que otros y conducen así a sus acciones correspondientes, sin embargo, es insostenible que los instintos sociales del hombre, sin omitir el amor a la alabanza y el temor al vituperio, los instintos que poseen mayor fuerza so los de la propia conservación >>.

En este trabajo está principalmente enfocado a una de estas formas deportivas, en la que el enfrentamiento es de poder a poder, de ser humano contra ser humano, en el que solo usando sus manos y pies como armas entrenadas debe de demostrar mayor agilidad, poderío, inteligencia, etc. donde el factor conservación, auto protección, está latente en todo el enfrentamiento, esta forma deportiva es el combate de karate deportivo, aunque todo lo expuesto en el mismo valdría para cualquier deporte de combate entre dos personas.

Creo que se da, especialmente en la forma deportiva de este arte marcial, como ya en pocos deportes, el mas estricto sentido a la expresión "fair play", la honradez, peculiar de la irreprochable conducta en las competiciones, es lógica cuestión de honor: resulta impensable que un caballero llegue a quebrantar sus reglas. Entendiendo también que es el factor económico el que las hace quebrantar en muchos otros deportes.

Estoy seguro de que con la práctica de este arte marcial y de su forma deportiva de una forma total, se ayuda a descubrir y potenciar ese instinto básico primitivo de forma racional y controlada, dado que sus practicantes, al igual que los gladiadores espartanos se manifiestan en la arena tal como son, con sus ansiedades, sus miedos, su valor, su carácter, sus dudas, sus temores, manifiestan de forma instintiva cuales son sus virtudes y sus limitaciones, intentando mejorarlas hacia el próximo enfrentamiento, con lo cual sus practicantes descubren, mejoran y quitan partido a sus facultades innatas o instintos básico primitivos, reafirmando gracias a este trabajo su carácter y personalidad.

Antes de entrar en los entresijos de la materia que nos disponemos a abordar quiero dejar claros unos conceptos conocidos por todos los practicantes de este arte marcial llamado KARATE - DO.

Se le denomina karate deportivo pues el Karate-Do como arte marcial no contempla otra u otro enfrentamiento que no sea el de la supervivencia, donde uno de los contrincantes o los dos quedarían seriamente dañados.

El Karate Do es también un método de autodefensa donde las técnicas utilizadas entrañan un alto riesgo, es por esto que se ha desarrollado una forma deportiva donde, a través o mediante un reglamento, se pueda asegurar la integridad física de sus practicantes. Para la práctica de este deporte en sus competiciones oficiales se requiere un tiempo de aprendizaje y el haber demostrado una serie de conocimientos sobre el arte marcial, que asegure que el competidor respetará las reglas y que domina la ejecución técnica de los movimientos permitidos.

Aclarados estos puntos y para entrar ya directamente en materia que nos ocupa, nos haremos las siguientes preguntas:

1 ¿Que diferencia un buen competidor de otro que no lo consigue?

O dicho de otra forma:

¿Que es lo que diferencia a un competidor de élite?

2 ¿Porqué todos los competidores no pueden llegar a la élite?

3 ¿Será porque su nivel técnico no es el adecuado?

4 ¿Será porque su condición física no es la mejor?

5 ¿Será que sus condiciones o aptitudes psíquicas no son las adecuadas para este tipo de deporte de contacto?

6 ¿Será porque sus entrenadores no lo guían adecuadamente?

7 ¿Será porque no hay medios para que pueda llegar a serlo?

Pero, ¿Qué es un competidor de élite? es algo que se hace o es un individuo que ya nació con esas condiciones necesarias para serlo.

Comenzaremos a desmenuzar todos estos interrogantes para intentar llegar a alguna conclusión que nos sean de utilidad.

Para que nos sirva de referencia y como materia de estudio nos imaginaremos a un grupo de karatekas en edad de competir, en donde nos encontramos con un grupo de personas que no han participado nunca en ninguna competición deportiva.

Como punto de partida analizaremos su formación previa o de base:

En un dojo de Karate Do los alumnos:

Primero: Tienen una misma enseñanza para todos, el profesor o instructor desarrolla una clase en la que los alumnos repiten una serie de técnicas o combinaciones procurando imitar al profesor.

Segundo: La creatividad en estos primeros años de aprendizaje de un karateka es relativamente pequeña o nula. Queremos decir con esto, que el profesor o instructor no diferencia entre unos alumnos y otros el tipo de entrenamiento que les ha de proporcionar.

Tercero: La duración y el número de horas de entrenamiento es igual para unos que para otros, la intensidad o dureza de los mismos se les exige a todos por igual.

Resumiendo, no hay diferencia cualitativa ni cuantitativa en la enseñanza que este grupo de Karate Do recibe.

De todo este grupo cuando llega el momento de la competición son veinte los que se animan a participar en ella, con una ilusión, un interés y con una dedicación casi por igual.

Desatendiendo los resultados ya podremos observar como el comportamiento de los deportistas es diferente, tanto antes, como durante y después del enfrentamiento, pues son personas distintas con sus virtudes y sus condicionantes personales.

Restándole importancia a esta primera prueba dejamos que transcurra un número de competiciones significativo, para que podamos empezar a evaluar y quitar conclusiones.

Nos encontramos con que solamente dos de los veinte obtienen resultados satisfactorios y aunque la meta aún está lejos, estos dos ya se pueden asistir al clasificarse a mayor número de competiciones por lo que tendrán mayor número de oportunidades de mejorar, hasta llegar a enfrentarse con los mejores competidores del momento, podríamos decir que se encuentran camino de la élite.

Que ha pasado, que es lo que ha fallado para que de ese grupo que se decidió a competir con gran interés, dedicación e ilusión solo dos hayan llegado a adquirir ese nivel. Es que acaso no se han esforzado lo mismo, que ha pasado, a caso las condiciones físicas o psíquicas de esos dos eran claramente mejores, o es que los otros dieciocho restantes no valen para este tipo de enfrentamientos.

Tengamos en cuenta que la proporción de dos de veinte sería una magnífica proporción, que desgraciadamente no suele darse, solo la tomaremos como ejemplo.

¿Por qué todos los competidores no pueden llegar a ese nivel de élite? que es lo que los diferencia si han recibido la misma enseñanza, pasado las mismas y largas horas de entrenamiento, si han padecido los mismos infortunios, por qué no pueden también disfrutar la misma gloria. Teniendo claramente en cuenta que llegar a esa élite no tiene porque necesariamente ganar los campeonatos.

Recuerdo que consideramos élite a los individuos que llegan a un campeonato con tantas garantías de ganarlo como cualquier otro.

¿Tenemos que consolarnos diciendo que es por selección natural, o porque a lo largo de su aprendizaje se han marcado diferencias de nivel técnico, que sus condiciones físicas innatas desde el punto de vista fisiológico marcaron la diferencia, que su respuesta o comportamiento psicológico es mas adecuado el de unos que el de otros, que las enseñanzas del entrenador han sido mejor entendidas y aprovechadas por unos que por otros? Pues si todos tuvieron las mismas oportunidades, medios y ayudas no podremos decir que ha sido por falta de estos para conseguirlo.

Analizaremos los factores que a priori consideremos más importantes que creemos hayan podido marcar la diferencia entre ellos.

El Nivel Técnico: A todos se les ha enseñado lo mismo y aunque algunos dominan mejor unas técnicas que otras, podemos decir que en general el nivel técnico es bueno en general.

Podemos observar en las competiciones de karate deportivo que hay competidores con gran cantidad de recursos técnicos, dominan gran cantidad de técnicas y hacen las delicias de cualquier espectador; pero podemos ver también como otros competidores con unos recursos técnicos mucho más limitados, que pueden estar todo el combate y casi todo el campeonato con una o dos técnicas alcanzan también el podium. Por lo que podemos concluir que el nivel técnico desde el punto de vista cualitativo o cuantitativo, aunque importante, no es un factor determinante.

La Condición Física: Por supuesto no todos tienen las mismas facultades físicas, pero están dentro de un baremo medio alto, dependiendo de cada individuo, o sea que están en forma, nos damos cuenta que de los dos que han alcanzado ese nivel de élite no son unos superdotados a nivel físico o condiciones innatas y es más, uno de ellos se puede decir que era de los que a priori, si se tuviese en cuenta las condiciones físicas, estaría por el medio de ese grupo de veinte.

Pero además reflexionemos, que condiciones físicas innatas son necesarias para un buen competidor de karate deportivo, no es necesario medir dos metros para poder destacar en él como en el baloncesto, no hay que tener una visión de jugada en equipo porque se está solo, no hay que tener una gran fuerza para mover o lanzar ningún peso, no es necesario tener una formidable resistencia pues el combate dura minutos y podrá variar el ritmo o estar parado si me lo permiten, no es necesario el tener una gran flexibilidad como los gimnastas y observamos competidores que sin una especial velocidad están ahí; o sea que las condiciones físicas innatas son un gran ayuda, pero no son determinantes como lo puedan ser en otros deportes.

En cuanto al significado de la palabra explosión, entendida desde el punto de vista físico del movimiento, sólo decir que es muy importante, pero no determinante, para conseguirla o mejorarla es necesario pasar por entrenamientos de fuerza general, explosiva y específica, como en cualquier otra actividad deportiva.

La Respuesta Psicológica: Como ya hemos comentado anteriormente su comportamiento antes, durante y después del enfrentamiento es diferente, dado que el carácter y la personalidad de los competidores también lo es, pudiéndolos agrupar o encasillar en términos generales en dos grupos, los instintivos y los cerebrales. En los que su impulso natural es el de pelear, de tirar para delante, podríamos decir que corre por sus venas la sangre de un guerrero valeroso que no se intimida por nada; a los segundos no les atrae ese tipo de enfrentamiento sin cuartel, planifican, observan, analizan y quitan sus propias conclusiones a la hora de como abordar y ganar al adversario.

Respecto a este punto Curvier sostenía que el instinto y la inteligencia están en razón inversa, no faltando tampoco quien piense que las facultades intelectuales no son más que desarrollos graduales del primitivo instinto.

Sobre este factor, tampoco está nada claro que pueda ser determinante, pues aunque por estadística el competidor instintivo obtenga mejores resultados, también suele ser mas irregular; pero lo importante a reseñar es que cualquiera de los dos puede estar perfectamente entre la élite, y de hecho lo están.

LA realidad es que cualquier comportamiento táctico puede sobreponerse a otro.

El Entrenador: Ha dado todo por su grupo de competidores, cuando dudaba se asesoró, analizó, se preparó, investigó, en su mente dan vueltas los dos competidores que reflejan su trabajo para intentar continuar ayudándolos, guiándolos cada vez mas alto, pero también los dieciocho que no despegaron, intenta desde una gran lucha interna encontrar el camino para encauzarlos o analizar cual ha sido la causa para que estos otros no hayan conseguido el resultado deseado.

El entrenador consideramos que es herramienta fundamental para lograr el objetivo que nos hemos marcado, pero hablaremos de él mas adelante como precursor o encargado de crear un conjunto de circunstancias básicas y fundamentales; por lo tanto, examinándolo fríamente no es en él donde debe de surgir la transformación, aunque pueda y deba contribuir a impulsarla, como decía Napoleón al ceñirse la espada

<< Solo el puño de esta espada pertenece a Francia; el filo es mío >>.

El entrenador debe de ser como el buen jardinero, encargado de crear las condiciones idóneas para que germinen, broten y crezcan el mayor número de semillas plantadas, sin importarle, pues no está en su mano, si la planta saldrá bella, torcida, grande o pequeña. Las regará, abonará y cuidará dependiendo de las necesidades y naturaleza de cada una, pero como seres vivos que son, serán ellas las que crezcan y sigan su camino dándose el jardinero por satisfecho. Si es capaz de crear estas condiciones nacerán muchas plantas, y cada una según su clase y natura buscará la luz. (Cosecha propia).

Si el nivel técnico no es determinante, el nivel físico o la actitud psicológica tampoco, podemos afirmar que nos encontramos con una modalidad deportiva excepcional en la que cualquier deportista que se ajuste a su patrón de su ser y lo eclosione tendrá oportunidad de estar en la élite.

Es muy difícil encontrar una modalidad deportiva en la que se le pueda dar cabida o pueda llegar a tener éxito cualquier tipo de individuo, pues si todos los factores determinantes del rendimiento físico descritos anteriormente son aleatorios a la hora de conseguir ser un buen competidor, podríamos decir que para la práctica de este deporte nos sirve cualquier tipo de individuo que se entregue a el, se sienta identificado y realizado con la práctica de esta modalidad.

El único factor que considero verdaderamente determinante dadas las conclusiones a las que estamos llegando es encontrar la forma de que eclosione en el interior del competidor su verdadero yo, su verdadero instinto básico primitivo adormecido por falta de uso y lo manifieste de forma total, explosiva, espontánea, sincera, única y libre.

<< La inferioridad de los europeos comparados con los salvajes, en lo que se refiere a la perfección de la vista y de los otros sentidos, es sin duda algún efecto de la falta de uso, acumulada y transmitida durante un gran número de generaciones >>. (Darwin).

Se deberán de crear las circunstancias optimas de, confianza, rivalidad, nivel y competencia, donde el competidor si quiere subsistir tendrá que darlo todo en cada momento, y cuando el competidor explote y muestre su propia naturaleza ayudarlo a mejorar sus propias facultades, enseñándole a quitar partido de su instinto básico primitivo bien sea impulsivo o cerebral. Esto no se

hará copiando la forma de pelear de los demás, cada competidor tiene que descubrir la suya propia, que no es la que más le guste al entrenador ni la de ningún otro, si no solo la suya propia.

Pero todo esto no valdrá de nada si el competidor no es consciente de que es capaz de llegar, de que en su interior está la respuesta y la solución.

Recordemos las definiciones

EXPLOSION acción de reventar un cuerpo violentamente y ruidosamente, manifestación súbita y violenta de ciertos efectos del animo.

EXPLOSIVO cuerpo capaz de transformarse rápidamente por una violenta reacción.

EXPANDIR hacer que algo que estaba apretado se extienda.

EXPANSION exteorización de algún estado de animo reprimido.

ECLOSION brote, nacimiento, aparición súbita.

En una sociedad evolucionada como en la que nos encontramos, nuestros instintos básicos de supervivencia están adormecidos, lo que puede ser una muestra de que la sociedad avanza. Pero sucede que cuando queremos echar mano de ellos, aunque sea en una actividad deportiva que los necesitamos para un mejor rendimiento no son fáciles de reactivar.

Cuanto más joven es protegido se está, el karate deportivo se practica cada vez a más temprana edad y se deja de practicar cada vez antes, en la actualidad en la categoría alevín se puede comenzar este deporte con 8 años, pero en contrapartida vemos como en los campeonatos absolutos deportistas o karatekas senior de más de 21 años son habas contadas.

Esto sin duda llegará a ser un handicap para este deporte que se tendrá que ir adaptando cada vez más y más, a una forma deportiva del todo irreal desde el punto de vista marcial, en la confianza de que nunca llegue a perder sus raíces.

En definitiva, si no hay explosión interior, la exterior carecerá de importancia y a la larga será del todo inútil.

Podríamos también definir explosión interior como toma de consciencia del potencial interior de una persona, algo que aportará autoestima, seguridad, fortalecimiento del carácter, factores que acompañarán a nuestros practicantes el resto de sus vidas. Característica o cualidad que en el proceso de aprendizaje de un arte marcial tiene vital importancia.

Sin lugar a dudas el descubrimiento de este potencial es la mayor y mejor contribución que podemos hacer a nuestros alumnos en su paso por el dojo.

El combate deportivo reúne todos los condicionantes necesarios, dado el atractivo y estímulo que tiene para nuestros karatekas, debiendo ser una herramienta importante pues representa una gran oportunidad para conocerse así mismo.

Es la mejor medalla y el mejor trofeo que le podemos ayudar a ganar.

La conclusión a la que he llegado es que el único factor que verdaderamente determina el objetivo, de que en un colectivo consiga tener mayor número de deportistas, en lo que podamos considerar camino de la élite, **es el propio colectivo**, que ha de ser capaz de crear un entorno favorable y propicio en que los competidores puedan eclosionar y descubrirse, llegando a manifestarse en todo su esplendor, potencial y magnitud.

Este colectivo lo forman los entrenadores, los clubes, las familias y las federaciones.

SEGUNDA PARTE

Una vez conseguido este entorno favorable y propicio para que los deportistas puedan descubrir su propia naturaleza innata, se debería de hacer una clasificación y estudio pormenorizada de cada individuo con la finalidad de que cada uno de ellos alcance y exprese su mayor potencial, atendiendo a tres grupos principales de deportistas

**TÉCNICO
TÁCTICO
ESTRATEGA.**

Hay una serie de actores que caracterizan a cada uno de ellos que paso a describir:

FACTORES QUE DETERMINAN A UN COMPETIDOR TÉCNICO

1 - **Antropometría.** - Es una persona bien proporcionada, con una constitución física favorable.

2 - **Técnica.** - Dominio de gestos preestablecidos.

3 - **Coordinación.** - Capacidad de realizar varios movimientos complejos de forma ordenada.

4 - **Lateralidad.** - Adiestramiento de las extremidades de ambos lados del cuerpo.

5 - **Espacio.** - Dominio de los desplazamientos con gran movilidad.

6 - **Potencia.** - Capacidad de vencer una resistencia en el menor tiempo posible, con penetración e impacto.

7 - **Flexibilidad.** - Capacidad articular de mayor movilidad.

8 - **Fuerza.** - Capacidad de vencer una resistencia.

9 - **Velocidad.** - Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

10 - **Elasticidad.** - Capacidad muscular de elongación y contracción a la mayor velocidad.

FACTORES QUE DETERMINAN A UN COMPETIDOR TÁCTICO

- 1 - **Pensamiento.** - Ordenamiento inteligente del sentimiento.

- 2 - **Inteligencia.** - Facultad de aprender y proyectar de los mamíferos superiores y especialmente del hombre.

- 3 - **Observación.** - Estudio de las virtudes y defectos del oponente.

- 4 - **Analítico.** - Analiza y estudia la forma de imponerse o quitar ventaja según lo observado.

- 5 - **Reflexivo.** - (Reflexión) Filosof. Aplicación de la atención no a los contenidos, sino a los actos del mismo sujeto que obra. Madrid 1988.

- 6 - **Selectivo.** - Con capacidad de selección. Acción y efecto que elige una persona entre otras separándola de ellas y eligiéndola.

- 7 - **Variable.** - Que varía o puede variar su forma de trabajo en función de los resultados, de la observación y análisis del oponente.

- 8 - **Tiempo.** - Domina el cuándo y el en que momento hacer las cosas.

- 9 - **Autocontrol.** - Capacidad de dominar su ansiedad, impulsividad y que estas no le impidan pensar.

- 10 - **Reglamento.** - Sabe aplicarlo y quitar partido del mismo.

FACTORES QUE DETERMINAN A UN ESTRATEGA

1 - **Sentimiento**. - Facultad sensitiva. Dícese de las personas que sienten vivamente las reacciones ajenas a ella.

2 - **Percepción**. - Facultad perceptiva. Proceso de recogida y tratamiento de la información sensorial.

3 - **Instintivo**. - Estímulo interno que provoca en los animales las acciones no aprendidas de su comportamiento, que actúa en todos los individuos de una misma especie y que es el resultado de una adaptación evolutiva.

4 - **Impulsivo**. - Dícese del que, llevado de la impresión del momento, habla o procede sin reflexión ni cautela.

5 - **Confianza**. - Animo, aliento y vigor para actuar.

6 - **Sencillez**. - (Calidad de sencillo) Dícese del estilo que carece de artificio y expresa naturalmente los conceptos.

7 - **Intuición**. - Percibir algo, idea o acción, antes de que se produzca.

8 - **Visceral**. - Todo corazón. No piensa sus acciones, las ejecuta y medita después.

9 - **Valiente**. - Efectivo y activo en su línea, física y moralmente.

10 - **Despreocupación**. - Estado de ánimo cuando nada hay en él que le impide juzgar recta e imparcialmente las cosas.

11 - **Meditación**. - Piensa las cosas después de haberlas ejecutado.

Por último, describo en dos cuadros factores técnicos y otros que nos ayudarán a identificar y desarrollar cada uno de los bloques de comportamientos tácticos:

CUADRO DE GESTOS TECNICOS

| | BLOQUE MOTRIZ | BLOQUE INTELECTIVO | BLOQUE SENSITIVO |
|------------------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------|
| POSICIONES | MEDIA | MIXTA | ADELANTADA |
| GUARDIAS | FIJA | VARIABLE | ABIERTA |
| DESPLAZAMIENT. IMPREVISIBLES | EXPLOSIVOS | PODEROSOS | CONTINUADOS |
| DESPLAZAMIENT. PASIVOS | ACTIVOS | PASIVOS | ACTIVOS |
| DESPLAZAMIENT. LATERALES | PREVIOS | EVASIVOS | CIRCUNSTANCIALES |
| GESTOS DEFENSIVOS | MUCHOS | NINGUNO | SIMULTANEOS |
| GESTOS OFENSIVOS | TECNICOS | PRECISOS | MUCHOS |
| GESTOS MIXTOS | EN CONTRA | DISUASORIOS | EN ATAQUE |
| GESTOS PREPARATORIOS | MUCHOS | PICARESCA ASTUCIA | POCOS |
| TRAYECTORIA | BUENA | PRECISA | EFFECTIVA |
| EFICIENCIA | MEDIA | ALTA | BAJA |

CUADRO DE OTROS FACTORES:

| | BLOQUE MOTRIZ | BLOQUE INTELECTIVO | BLOQUE SENSITIVO |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| DISTANCIA | MEDIA | MEDIA LARGA | MEDIA CORTA |
| OBSERVACION | BUENA | MUY BUENA | MALA |
| EJECUCION TECNICA | BUENA | MEDIA | MEDIA |
| CONTACTO A FAVOR | MEDIO | MEDIO | ALTO |
| CONTACTO EN CONTRA | MEDIO | BAJO | ALTO |
| ANTROPOMETRIA | BUENA O EQUILIBRADA | BUENA O MALA | BUENA Y ROBUSTA |
| CONCENTRACION | BUENA Y MANTENIDA | BUENA Y PUNTUAL | BUENA SI GANA |
| COMUNICACION | BUENA | MUY BUENA | MEDIA |
| AUTOCONFIANZA | BUENA | BUENA | MUY BUENA |
| TIMING | BUENO | MUY BUENO | BUENO |

A modo de conclusión en estas reflexiones personales sobre el combate en general y el kumite deportivo de karate en particular, podríamos sintetizar de la siguiente manera:

Objetivo, conseguir el mayor número de deportistas con opciones de podium.

PRIMERO: Formar un colectivo con este propósito en común.

Deportista/s, entrenador/es, club/es, familia/as, federación/es.

Donde los deportistas encuentren las condiciones propicias de exigencia y competencia.

SEGUNDO: Igualdad de oportunidades competitivas para todos los integrantes, independientemente de resultados.

TERCERO: Análisis personal de cada deportista.

Asignación, explicación, convencimiento, aceptación individualizada.

CUARTO: Entrenamiento y ensayo.

QUINTO: Puesta en práctica.

SEXTO: Análisis y correcciones.