

# **TESINA**

**PARA 5º DAN**

*Por José Bagán Sánchez*

# ASPECTOS QUE FORTALECEN LA ENSEÑANZA DE UN INSTRUCTOR DE KARATE

## PREAMBULO

Personalmente mi inicio en la práctica del karate comenzó en 1973, practicando en base a la bibliografía existente en la época, que por cierto era relativamente escasa.

En 1974 me inscribí (mientras terminaba la carrera de Ingeniería Técnica Industrial) en el Dojo Budokuai de Valencia, dirigido por los Senséis José y Vicente Romero Cortina, practicando el estilo Kyokushinkai hasta cinturón verde.

Acto seguido, mientras realizaba el servicio militar en la Agrupación de Tropas del Ministerio del Ejército en Madrid, me inscribí en el Dojo de Amalio Las Heras, donde practique el estilo Shito-Ryu hasta cinturón marrón.

En marzo de 1977, de regreso a Vila-real y no existiendo ningún Club en la ciudad, empiezo a dar clases de karate en el Club de Judo; a finales de ese año con D. Luís Andreu Llop, fundamos el Club Karate Vila-real.

Tras mantener contactos con compañeros de Castellón y Valencia, entre otros con D. Celedonio García, D. Fructuoso Franco, D. Marceliano Gómez, D. Salvador Dárt etc... reconvierto el estilo pasando al Shoto-kan.

En septiembre de 1983, creo el Club Karate-do en Vila-real, permaneciendo en este hasta 1996, momento en el que regreso al Club karate Vila-real, en el cual permanezco actualmente.

Son pues 34 años dedicados de forma constante a la enseñanza del karate, habiendo desarrollado en el mismo, experiencias interesantes en el mundo de la competición del kata, del kumite y de la aplicación de este arte marcial a la función policial y a las Fuerzas Armadas. .

En mi condición profesional de Policía Local de Vila-real primero y luego de Intendente Jefe de las Policías Locales de Nules, Vall de Uxó y Onteniente, pude impartir cursos de formación para los miembros de estos Cuerpos en defensa personal, aplicando el karate.

En mi condición de profesor colaborador del Instituto Valenciano de Seguridad Pública IVASP (Escuela de formación de la Policía Local de la Comunidad Valenciana), también tuve la oportunidad de desarrollar cursos de defensa personal dirigidos a los policías de la Comunidad Valenciana, con aplicación del karate.

En los tres últimos años, dada mi condición militar de Oficial de la Armada (Alférez de Infantería de Marina Reservista Voluntario, con destino en el Tercio de Levante de Infantería de Marina, compañía de Policía Naval, sita en Cartagena), he tenido la oportunidad de impartir formación física teniendo como base la aplicación del karate, para la lucha cuerpo a cuerpo.

Por los extremos comentados y las experiencias adquiridas en el desarrollo de los mismos, procedo a relatar, algunos aspectos que considero fundamentales, para que un instructor los tenga en consideración a la hora de dirigir unas clases de karate:

## 1)- LA FORMACIÓN DEL INSTRUCTOR

Es obvio resaltar, que la condición básica para desarrollar la faceta de instructor, es la de ser previamente un practicante de karate. En la formación del mismo intervienen varios factores que tendremos que considerar, así destacarán:

### a)-La transmisión de los conocimientos del karate.

Realizada por nuestros maestros directos, estos a través de sus experiencias personales, nos transmiten, como eslabones de cadenas, su sabiduría, la cual procede a su vez de la enseñanza recibida de sus antecesores en generaciones anteriores, así seguiremos una cadena de enseñanzas, generación tras generación, pasando de los maestros japoneses de las tres ciudades principales de Okinawa, Suri, Naha y Tomari, a maestros japoneses de la isla principal de Japón y de estos a los europeos y norte americanos, acontecimientos fomentados fundamentalmente tras la finalización de la Segunda Guerra Mundial en 1945 .

### b)-La transmisión de conocimientos adquiridos en cursos.

Normalmente desarrollados por maestros de prestigio, en el caso de nuestro estilo Shotokan, recordaremos como no a los Senséis Nakayama, Kase, Osaka, Enoeda, Shirai, Aoki etc.

### c)- La transmisión de conocimientos adquiridos en entrenamientos conjuntos, con otros compañeros, maestros, en el entorno geográfico.

d)- La adquisición de conocimientos, derivados de nuestra propia capacidad formativa e intelectual: lectura, vídeos, análisis técnicos etc...

e)- la realización de los cursos de formación específica, para adquisición de los tres niveles de enseñanza del Karate a nivel federativo, que constituyen la base esencial e imprescindible para impartir la enseñanza.

## 2)- CONCEPTOS BÁSICOS DEL PERFIL DE UN INSTRUCTOR

Siempre a mi propio juicio y criterio personal, estimo que algunos valores que deben ser inherentes al instructor se basarán en:

### a)- Fidelidad

Es importante que sea fiel a las enseñanzas recibidas de sus maestros y las transmita y mantenga siguiendo la tradición del arte marcial, su ejecución y su filosofía, para mantener la esencia del mismo en el transcurso de los años, se constituye en un elemento que garantiza la permanencia en el tiempo, la fidelidad de las técnicas, la tradición etc.

### b)- Condición técnica

Obviamente cuando mayor nivel técnico disponga, mayor será su capacidad de transmisión de información visual, en la ejecución técnica y sus aplicaciones, será un buen demostrador, (vale más una imagen que mil palabras...), factor a emular por los alumnos.

### c)- Condición física

Será importante que dando ejemplo a sus enseñanzas el mismo disponga de una buena condición física y estado de forma saludable, lo que será apreciado por sus alumnos, factor pues a imitar y emular por estos.

### d)- Cualidades humanas

Como ejemplo a seguir, deberá pulir su cualidades básicas de actuación y comportamiento; educación, civismo, respeto, honestidad, humildad, seriedad, puntualidad, orden, higiene, planificación, aspectos que tratará de aplicar en sus clases, para mejorar la calidad intrínseca del contenido de las mismas, de los alumnos y velando por la adecuada imagen y honorabilidad del karate.

Tratará de impartir los principios básicos del DOJO KUN

### e)- Orden y disciplina

Para aplicar estos conceptos es necesario tener la capacidad de fomentarlos a nivel personal primero y exigirlos después. La dirección de grupos de personas es compleja, dado que estos grupos no suelen ser homogéneos, disparidad en edades, formación cultural, niveles sociales, finalidad de la práctica, objetivos etc. Es imprescindible que sea capaz de instaurar un orden en cuya atmósfera los alumnos estén relativamente controlados, cumpliendo varios preceptos como; la obediencia, silencio, el respeto, prestar la adecuada atención, uso de los karateguis adecuados, limpios, exigencia de la necesaria higiene individual y colectiva, etc. evitando comportamientos inadecuados, que perturben el contenido de las clases.

### f)- Dotes pedagógicas

Es fundamental este concepto en la enseñanza, pues aunque se sea un gran demostrador técnico, si no se tienen las habilidades pedagógicas suficientes para transmitir aquello que se pretende enseñar para que realicen los alumnos, de forma tal que estos lo entiendan y sean capaces de reproducir, difícilmente se conseguirán resultados positivos. Si se unen estas dotes a la de un buen demostrador técnico, probablemente estaremos en el camino de la perfección, el cual no tiene límites.

### g)- Espíritu de sacrificio

Ciertos entrenamientos implican una carga física y psicológica para los alumnos, el instructor con su ejemplo debe ser capaz de motivarlos, para que estos eleven su capacidad de resistencia ante lo que otros entenderían como sacrificio, pero que para él forma parte del entrenamiento integral en las áreas técnicas, adecuación de la forma física mejorando el comportamiento ante entrenamientos aeróbico o anaeróbicos, necesarios para las facetas competitivas, entre otras.

### h)- Motivaciones y metas

Es sumamente interesante, marcar una serie de metas o elementos de motivación en la enseñanza, estas deben ser realistas y percibidas por todos, teniendo objetivos a corto, medio y largo plazo; como ejemplo, la consecución de un determinado cinturón en un tiempo concreto, el entrenamiento específico en vistas a una determinada competición etc., el ser humano constantemente necesita motivaciones, en plan realista de metas alcanzables, con un moderado esfuerzo o constancia, para encontrarse más contento y satisfecho, evitando las frustraciones.

### i)- Capacidad de liderazgo

Entiendo que no hay mejor ejemplo para definir a un buen instructor, que poder observar y ver en el mismo, su capacidad de "Líder", es decir que este disponga de una serie de cualidades visibles, observables por la gente que le rodea, sobre las que crea cierta admiración y por lo tanto se constituye en un ejemplo vivo a seguir por sus alumnos; cualidades técnicas, cualidades humanas, físicas etc,

#### j)- Metodología de la enseñanza

Concepto básico que unido a la capacidad didáctica o pedagógica de la enseñanza, debe concluir en la realización de unos entrenamientos adecuados, en los que entre otros factores tenga en consideración:

- Rangos de edades, división por grupos homogéneos
- Niveles técnicos de los componentes
- Búsqueda de metas comunes; como aliciente para entrenamientos.
- Progresión en los entrenamientos
- Combinación de factores de evolución de entrenamientos: técnicos, de formación física, psicológicos, ambientales, sociales, filosóficos históricos etc.
- Sectorización o fraccionamiento de katas.
- Estudio mecánico físico de las técnicas.
- Estudio de la aplicación en defensa personal de las mismas
- Estudio de las formas de coordinación psicomotriz.
- Estudio de los ritmos de ejecución de las katas.
- Estudio de los factores inherentes a las formas de respiración en la ejecución técnica general y en el kata..
- Estudios y reflexiones sobre rompimientos.
- Estudio y reflexiones sobre endurecimiento de partes corporales activas.
- Estudio y reflexiones sobre el trabajo de kumite en sus diversas modalidades

#### k)- Enseñanza, para una adecuada utilización del karate

Quizás algunos alumnos, relativamente jóvenes, piensen que el karate les puede servir como elemento de reducción y vencimiento de rivales en peleas, riñas o conflictos, que en un momento de la vida cotidiana pasen por sus vidas, a estos y a todos en general hay que enseñarles:

- Que una técnica de karate aplicada con máxima concentración y energía, sobre el cuerpo de un ser humano, puede tener consecuencias fatales, para la integridad física o la vida del mismo, produciendo lesiones graves e incluso mortales si se aplica en zonas vitales, hay zonas más sensibles, como la garganta, cuello, cara, plexo solar, zona del hígado, zona de los riñones, testículos, los cuales pueden colapsarnos ante impactos potentes.
- Que otras zonas se muestran más débiles cuando son sometidas a impactos pues pueden luxarse o fraccionarse con relativa facilidad, codos, hombros, rodillas, tobillos, dedos.
- Otras técnicas agresivas, pueden estar constituidas por estrangulamientos etc.
- Tendremos que orientar a los alumnos, sobre las repercusiones sociales, cívicas, éticas y judiciales de los actos ilícitos (atentan contra la ley) en los que puedan verse inmersos aplicando el karate.

### 3)-MOTIVACIONES PARA LA PRACTICA DEL KARATE

Si por un momento nos ponemos a pensar los factores por los cuales una persona decide practicar el karate, observaremos que pueden existir un interesante grupo de estos, así destacaremos:

a)- Como arte marcial

Un sector minoritario de alumnos normalmente mayores de 15 o 16 años, se verán cautivados por la aplicación tradicional, purista y estricta de arte marcial (arte de guerra o supervivencia), muchos de estos tendrán gran influencia de los medios de comunicación, cine etc. Normalmente estarán revestidos de una filosofía especial, acorde con las tradiciones ancestrales de las civilizaciones Japonesa, China etc.

b)- Como actividad de formación física

Un sector de alumnos, se sentirán atraídos por los beneficios físicos de la práctica del karate, así recordaremos, que tras la natación, probablemente es una de las actividades físicas humanas más completas., dado que literalmente se trabajan todos los miembros del cuerpo humano: pies, rodilla, codos, puños manos, cabeza, dedos, con intensidades relativas o variables, que pueden modificar nuestra resistencia física, muscular y cardiovascular.

c)- Como arte de defensa o disuasión

Un sector de alumnos verá en la práctica del karate, un camino para mejorar su seguridad personal, en actuaciones sociales complicadas, ante la comisión de faltas o delitos contra otros o siendo ellos víctimas de tales infracciones. Tendrán especial motivación en poder comprobar su capacidad física y psicológica para afrontarlos, tratando de salir airoso de los mismos.

d)- Con motivación competitiva

Para un sector de alumnos, la práctica del karate, le motivará a la competición deportiva; kata, kumite etc...con metas provinciales, autonómicas, nacionales o internacionales; metas reales que requerirán grandes dosis de esfuerzo y entrega.

e)- Para las funciones policiales

A estos su práctica tenderá a mejorar su capacidad y habilidad profesional en el arte de la defensa policial, disminuyendo el ratio de riesgo de sus actuaciones, aumentando su confianza, en situaciones de conflicto

f)- Para las funciones policiales en las Fuerzas Armadas

Para los miembros de las policías Militar, Naval y Aérea, la practica aumentará su destreza y habilidad profesional, la capacidad de reducción y control de personas y alteraciones de orden, seguridad, actos contra personal e instalaciones militares y en instrucción antiterrorista.

g)- Para las funciones combatientes en Fuerzas Armadas

Su práctica elevará el nivel de destreza en los momentos críticos de la lucha cuerpo a cuerpo, cuando ya las armas de fuego, armas blancas u otras dejan de tener su eficacia, por la presencia física próxima corporal, dentro del espacio vital de un adversario, con resolución de eliminar la vida.

#### 4)- APLICACIÓN DE PRINCIPIOS DE FÍSICA EN LA ENSEÑANZA

No se tarda mucho tiempo tras estar practicando karate, en percatarse que para su correcta ejecución, se están aplicando varios principios básicos de la física, que todos pudimos estudiar en su día y que maestros como Gigin Funakoshi, Nakayama, Osaka etc. entre otros trataron y tratan de transmitir a los practicantes, así destacaré varios de estos:

##### a)- Base de apoyo

Ejecutada en la realización de las posiciones de karate, a nivel de símil comparativo, constituye la infraestructura de un edificio, lo que permite que el karateca tenga una adecuada distribución de fuerzas, que originan su cuerpo sobre el suelo, transmitidas a este a través de los apoyos fundamentales constituidos por los pies.

Resulta obvio resaltar, que cuando mayor sea la superficie de contacto de las plantas de los pies, mayor garantía habrá para mantener un equilibrio estable del cuerpo.

En el estilo Shotokan, precisamente destaca una característica resaltable el hecho de ejecutar las posiciones básicas poderosas, Zenkutsu, kokutsu y kiba dachi, diferenciándose en su equilibrio y fortaleza en referencia a otras menos estables, como el Nekoashi dachi, Gankaku dachi o kake dachi, en las que se apoya parcialmente la planta de uno de los pies, o tan solo un pie como en la última descrita, condición por la cual su equilibrio será más vulnerable o inestable.

##### b)- Equilibrio

Directamente vinculado a la base de apoyo o posición de pies adoptada, el mismo se verá favorecido por el mantenimiento de una columna vertebral lo más vertical posible, con un centro de gravedad corporal también lo más bajo posible (hasta el punto que no afecte a la movilidad o capacidad motriz corporal), este centro de gravedad se ubicará a la altura del vientre, "hara".

Las posiciones que mayor estabilidad y equilibrio suelen dar son: kib-dachi, Zenkutsu-dachi, Fudo-dachi, Sochin-dachi etc.

Probablemente la posición de mayor dificultad de equilibrio estable es Gankaku-dachi, que soporta el peso del cuerpo con un solo pie.

##### c)- Repartición de las fuerzas de apoyo en posiciones estáticas

Cada posición adquirirá su mayor capacidad resistente, cuando se encuentra en posición estable, fija, en virtud del tipo de la misma, cada pierna transmitirá al suelo un porcentaje del peso corporal que será variable, así tendremos en el estilo Shoto-Kan:

- Kiba dachi - El 50% del peso lo reparte cada pie sobre el suelo.
- Zenkutsu dachi - La pierna delantera soporta sobre el 60% del peso y la trasera sobre el 40 % restante.
- Kokutsu dachi - La pierna atrasada soporta y transmite al suelo sobre el 70 % del peso corporal y la delantera el 30% restante.
- Gankaku dachi - Un pie transmite totalmente el peso corporal al suelo
- Nekoashi dachi - La pierna trasera soporta y transmite sobre el 80 o 90 % del peso corporal al suelo, la delantera el 10 o 20% del mismo.

Otras posiciones básicas de saludo y espera, como Mutsubi-dachi, Heiko-dachi etc., transmiten el 50% del peso corporal en cada pie sobre el suelo, etc.,

##### d)- Ubicación de los centros de gravedad corporal en su proyección sobre el suelo

Anteriormente hacia referencia, a que el centro de gravedad, se sitúa corporalmente a la altura del vientre, y el cuerpo es más estable cuando dicho centro de gravedad está más bajo. Si tenemos en cuenta la proyección vertical del dicho centro de gravedad sobre el suelo, este en virtud de la distancia en referencia a las posiciones de los pies, varía, según las posturas adoptadas, así destacamos:

- En Kiba-dachi, Shiko-dachi, Sanchin-dachi, Mutsubi-dachi, Heico-dachi, su proyección está en la vertical del eje corporal y distante por igual a los dos pies.
- En Zenkutsu-dachi, su proyección del eje corporal, está a un tercio de distancia del pie adelantado (de la distancia entre ambos pies) y por lo tanto a dos tercios de distancia sobre el pie atrasado.
- En kokutsu-dachi, la proyección del centro de gravedad se encuentra aun tercio del pie atrasado y dos tercios del delantero. Etc.

#### e)- Par de fuerzas

En física, se denomina par de fuerzas, a dos fuerzas de idéntica magnitud, que actúan en sentidos contrarios y están unidas por un eje común a ambas. En karate, tal concepto, viene aplicado en las acciones de ejecución de kihon con técnicas de puño, una de las fuerzas es Tsukite, cuando el puño avanza, la otra fuerza es Hikite, el otro puño que retroceda y el eje de unión entre ambas lo define el eje imaginario que pasando por las caderas imprime los giros de estas, kaiten Claro exponente de estos estudios lo constituye el Maestro Nakayama, en sus tratados de dinámica del Karate.

#### f)- La energía cinética

Recordaremos que por energía cinética, se entiende, la energía desarrollada por un cuerpo, cuando a este se le imprime el efecto de unas fuerzas que origina en él aceleración y velocidad.

Así pues está relacionada directamente con la fórmula del primer principio de la dinámica, que dice que la fuerza aplicada por un móvil, es igual al producto de la masa del mismo por su aceleración. De ello se desprende, que en aplicación del karate, un efecto del impacto de una técnica efectiva, estará en función directa de dos factores; uno que el practicante desarrolle una técnica con mayor aceleración, o bien sin que esto sea así su masa corporal sea mayor.

Para aumentar el efecto de esta, será necesario, disponer de una posición sólida que permita lanzar un ataque de puño o de pie potente y rápido, o bien estando el cuerpo en movimiento entre dos posiciones consecutivas, realizar una traslación rápida, aumentando la eficacia en las técnicas Tsuki con el efecto a su vez de la rotación del puño y si se trata de ataques de pierna Geri, aumentando su eficacia con la penetración de la cadera, o movimiento de "Snap" de la pierna ofensiva.

#### g)- Estabilidad corporal en los desplazamientos

Un punto de vulneración del equilibrio corporal del karateca, está ubicado en el espacio físico de tiempo, mientras realiza el desplazamiento entre dos o varias posiciones consecutivas, ahí deberá tenerse en cuenta:

- Que mientras se desplaza su equilibrio corporal varia y se puede mostrar inestable, al cambiar de posición su centro de gravedad.
- Que dichos intervalos de desplazamiento deber realizados con la mayor rapidez posible, para no sufrir el acometimiento de una técnica ofensiva durante los mismos.
- Que tales desplazamientos, se realice de forma que al menos mientras un pie se mueve el otro ofrezca el mayor apoyo corporal posible.
- Que el pie que se desplaza, esté lo más cerca posible del suelo, ligeramente lo roza
- Que los desplazamientos de mayor riesgo corporal son los realizados en saltos "Tobi", dado que los apoyos de los pies desaparecen y el cuerpo se presenta en equilibrio inestable ante cualquier impacto, roce, empujón etc.
- Que los desplazamientos básicos Ashi, suelen ser en sentidos lineales frontales, hacia atrás, laterales o circulares.
- Que en los desplazamientos frontales o hacia atrás, el pie delantero mirará hacia el frente o hacia el objetivo predeterminado.
- Que en el caso anterior el pie trasero, mirará hacia el frente, con el ángulo más cerrado que pueda este en referencia a la línea de avance y que le permita su morfología física.



#### h)- Transmisión de fuerzas físicas en la ejecución técnica

Tanto en el trabajo de técnicas con los miembros superiores, brazos, codos, manos, dedos, puños etc., como el de ejecución de técnicas de pierna, la eficacia de transmisión de las fuerzas generadas para producir impactos, parte en buscar la posición idónea y a través de los pies transmitir al suelo la acción de apoyo, que permita equilibrar el cuerpo y liberar la energía para la técnica de expansión explosiva muscular Kimé; así pues el pie de apoyo hace que la pierna del mismo, reaccione con la energía necesaria y suficiente para una correcta ejecución.

Defecto muy común consiste en levantar el talón sobre el suelo, de la pierna de apoyo proyección; defecto este que el instructor tratará de corregir

#### i)- Giros de la pierna de apoyo

Estamos poniendo en relevancia la necesidad básica de tener una adecuada posición con un buen apoyo de equilibrio estable, para redundar en ello es necesario aplicar el símil del “giro de una puerta para abrirse”. Efectivamente vemos que una puerta se abre sobre el gozne de la misma, este en el cuerpo humano lo constituye el talón de la base del pie; en el estilo Shotokan se hace especial hincapié, en que al practicarse los giros de sentidos de desplazamiento, se realicen sobre el talón de la pierna de apoyo, normalmente la posterior

### **5)- ASPECTOS NEGATIVOS EN LA EJECUCIÓN DEL KARATE**

Para tener mayores garantías físicas, sería conveniente, que toda persona que se disponga a realizar la práctica del Karate, fuera explorada por un facultativo médico, para determinar si su condición física, está en condiciones de asumir las cargas y las exigencias físicas de un entrenamiento, máxime si nos disponemos a realizar karate de competición.

Los facultativos valorarán las posibles deficiencias o enfermedades del sistema cardiovascular, cardiorrespiratorio u otras que no aconsejen la realización de esfuerzos físicos, algunos aspectos como los siguientes, pueden tener especial relevancia y trascendencia en la ejecución del karate, y perjudicar la misma, como :

#### a)- Posiciones incorrectas

Obviamente la realización de la posición incorrecta, afecta directamente en el desarrollo de la ejecución de una técnica, ya que nos se reparte adecuadamente las fuerzas actuantes sobre la base de los pies y el equilibrio corporal necesario se ve afectado, mermando la ejecución, en calidad y transmisión de energía, sobre el vector de ejecución, sea técnica de pie, puño, parada etc.

Es obvio resaltar, como hacia referencia en apartados anteriores, que fijado un objetivo, nuestra acción dinámica corporal se dirige hacia al mismo, encarando los pies y preparando las acciones defensivas u ofensivas adecuadas. Si en tales acciones el pie posterior adquiere un ángulo de apoyo superior a los 45 grados en referencia al eje de avance, la cadera tenderá a quedarse rezagada en el sentido de dicho pie y en la medida que dicho ángulo sea mayor, dará la sensación que la pierna y el pie posterior se arrastran,” cual persona con discapacidad,” lo cual repercutirá, negativamente en nuestras acciones, primero las hará lentas, luego visibles, e ineficaces técnicamente.

#### b)- Centros de gravedad en posición alta

Cuando más altura tenga el centro de gravedad corporal, sobre la base de sustentación, tatami, mayor será la probabilidad de incurrir en equilibrios inestables, restando energía y potencia a las técnicas aplicadas, siendo además, más vulnerables a barridos, agarres y proyecciones al suelo.

#### c)- Incorrecta mirada (Chakugan)

Está directamente relacionada, con la posición vertical de la cabeza y por ende la propia verticalidad de la columna vertebral, que favorecerá un mejor equilibrio estable. La mirada se dirigirá hacia el objetivo, tratando de divisar el entorno corporal, teniendo como referencia un punto visual situado a unos 6 o 7 metros de distancia al frente de nuestra posición, lo que permitirá tener la cabeza vertical y a ser posible el cuerpo orientado sobre el sentido del objetivo a controlar. Todo aspecto que se aparte de lo citado, dificultará la acción ofensiva defensiva eficaz.

#### d)- Agarroamiento muscular

La excesiva concentración muscular sobre los hombros, en el momento de realizar técnicas con puños y manos, merma la velocidad, la ejecución técnica e incrementa las posibilidades de lesiones con el consiguiente perjuicio del ejecutor.

#### e)- Ritmos de respiración inadecuados

Representan un importante escollo para la práctica del karate, ello por varios aspectos fundamentales, entre los que destacan; el momento de impacto de la técnica Tsukite o de técnica Geri, coincidirá con la respiración en actitud de espiración, facilitando la concentración muscular abdominal, si ello no es así la actitud será negativa y contraproducente, dado que nos quedaremos expuestos a una acción reacción de contra, por la cual nuestro sistema respiratorio podría ser neutralizado ante un impacto, sobre el abdomen o el pecho.

La respiración será de ejecución normal, no forzada, a ser posible de ritmo no visible o detectable por el opositor, dado que podría aprovechar los periodos de inspiración, para aplicar sus técnicas sobre nuestro cuerpo

#### f)- Dificultades de coordinación motriz.

Inherentes a la falta de habilidad coordinadora de las extremidades corporales, que aún se incrementan cuando se implanta la traslación con movimientos, la rotación con giros o desplazamientos Tai sabaki.

#### g)- Lesiones

También cualquier problema de movilidad en las articulaciones de las rodillas o en los pies, dificultará o impedirá el adecuado avance efectivo para ejecución de una técnica.

A nivel de experiencias personal, he podido comprobar, como el trabajo de los katas de forma intensiva realizado en edades tempranas (6-10 años) y con afán competitivo, ha perjudicado años después la movilidad de las articulaciones de la rodilla en bastantes competidores en edades de desarrollo físico comprendidas entre los 13 y 15 años.

También en ese rango de edades tempranas, se han detectado lesiones en rodillas originadas por el gran uso de técnicas circulares de pierna Mawashi-Geri, aunque si bien es cierto, no se tiene un estudio pormenorizado, riguroso y realizado en una gran base de muestras, para poder sacar conclusiones.

#### h)- Espacio vital

En la práctica del karate, se ha definido como espacio vital, aquel, en el cual un karateka, no debe dejar que se establezca, un opositor o rival, por estar el mismo demasiado cerca del cuerpo del practicante, con el riesgo para este de recibir un ataque y ante la gran proximidad física del oponente, no tener tiempo físico material, para reaccionar.

Tal espacio vital a preservar, se delimita por la circunferencia descrita por los brazos del actor en giro de 360 grados sobre su cuerpo. Entendiendo que esta es la distancia mínima imprescindible que no debemos permitir que sea invadida por actividades hostiles.

#### i)- Falta de arrojo y valentía

No es necesario que el practicante de karate se caracterice por un exceso de arrojo, valentía, temeridad etc., pero si es necesario que para afrontar situaciones de compromiso físico y presión medioambiental, tanto en la vida privada como en la competición, disponga de la valentía necesaria, para hacer frente a un adversario, al menos bajo el punto de vista hipotético de la existencia de factores de equilibrio de fuerzas, antes de un enfrentamiento.

#### j)- El miedo y la inseguridad

En el mundo animal, existe una amplia percepción de factores corporales que exponen a simple vista, una actitud de miedo o inseguridad, al encontrarnos en una situación física comprometida. Tal percepción es observable por el adversario, por lo cual nuestra capacidad de defensa queda mermada, al tiempo que el mismo se engrandece psíquicamente. El combatiente tratará de evitar mostrar tales factores como:

- Respiración agitada
- Estrés
- Ansiedad
- Pavor
- Falta de actitud combativa etc.

Hay que defenderse siempre con vitalidad, con energía y con honor, aun a sabiendas que en la vida, unas veces se gana y otras se pierde, pero todas estas situaciones constituyen el bagaje vital que llena de honor el espíritu del karateca.-

### **6)-RESPONSABILIDADES LEGALES DEL MAL USO DE LA APLICACIÓN DEL KARATE**

A mi juicio personal y en base a mi profesión como Intendente de la Policía, he podido verificar, que en asuntos penales, los instructores de karate y los propios practicantes, no están adecuadamente informados, de cuando, cómo y por qué situación se pueden utilizar técnicas decisorias del mismo contra las personas, con el riesgo implícito de producir lesiones contra la integridad física o la vida.

La práctica cotidiana del karate, determina la existencia de riesgos de lesiones, para cubrir los mismos, las licencias federativas anuales, tiene concertadas las pertinentes coberturas de asistencia sanitaria adecuada, dentro de los entrenamientos en los Dojos o en las competiciones deportivas oficiales.

Qué sucede si el karate se utiliza en peleas o riñas en la calle o en establecimiento públicos: en tales casos obviamente no existe cobertura sanitaria ni legal y el practicante asumirá las responsabilidades legales de todo orden derivadas de su comportamiento, así, si produce lesiones, sin que concurren los conceptos básicos de legítima defensa, si es mayor de 14 años y hasta los 17, podrá ser enjuiciado y procesado, por la Ley Penal del Menor del año 2000.

Si el karateca, es mayor de 18 años y produce lesiones en los casos que no concurren los principios de la legítima defensa, podrá ser procesado y enjuiciado penalmente en aplicación del Código Penal de 1995 y sus continuas actualizaciones, asumiendo las responsabilidades derivadas, tanto con penas de multa/día, arrestos domiciliarios o prisión en centros de internamiento, inhabilitaciones y pagos de compensaciones económicas etc. según la trascendencia de las lesiones realizadas y vertidas en las sentencias judiciales emitidas tras el procesamiento.

## **7)- COMO UTILIZAR EL KARATE BAJO EL CONCEPTO DE LEGÍTIMA DEFENSA**

Hay que recurrir imprescindiblemente a nuestros textos legales en vigor así vemos que:

El artículo 20 del Código Penal español de 1995, exime de responsabilidad penal, entre otros factores al definido en su apartado nº 4, que dice textualmente:

Al que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurren los siguientes requisitos:

- 1- Ante una agresión ilegítima
- 2- Necesidad racional del medio empleado para impedir la o repelerla
- 3- Falta de provocación suficiente por parte del defensor

Tenemos que tener muy en cuenta, que la legítima defensa queda determinada por los puntos citados, y no confundirla con defensa propia, en la cual en la mayoría de las veces, las actuaciones no se basan en derecho al carecer de los preceptos mencionados.

Así pues para utilizar el karate fuera del ámbito deportivo, nos tenemos que encontrar ante una situación que las leyes definan como de ilegítimas, debiendo utilizar las técnicas racionales para reducir al adversario, que estén de acuerdo al nivel de la agresión y siendo necesario que no exista la provocación previa por parte del karateca.

## **8)- TRATAMIENTO PENAL DE LA UTILIZACIÓN DEL KARATE CON RESULTADO DE LESIONES, FUERA DEL AMBITO DEPORTIVO**

Es conveniente que sepamos, que nuestro sistema legal penal, contempla la casuística de las lesiones realizadas de forma ilícita contra las personas en actitudes de violencia física, así dice:

### El art.147 del Código Penal.

El que por cualquier medio o procedimiento, causare a otro una lesión que menoscabe su integridad corporal o salud física o mental, será castigado como reo del delito de lesiones con la pena de prisión de seis meses a tres años, siempre que las lesiones requieran objetivamente para su sanidad, además de una primera asistencia facultativa, tratamiento médico o quirúrgico. La simple vigilancia o seguimiento facultativo del curso de la lesión no se considerará tratamiento médico.

### El art.148, del CP.

Dice textualmente: que el apartado anterior se verá agravado con una pena de prisión de 2 a 5 años, si en la agresión se utilizan armas, instrumentos, medios o "formas concretamente peligrosas" para la vida y la salud física o psíquica del lesionado.

Perfectamente entendemos, que la expresión, "formas" se refiere a sistemas de artes marciales, (nuestro karate entre otros), sistemas de lucha o combate, con utilización de violencia física.

Así pues las actitudes violentas, máxime con resultado de lesiones quedan sujetas a las responsabilidades legales de todo orden, derivadas de los comportamientos sociales que en aplicación del karate realicemos.

## **DILIGENCIA**

Para hacer constar, que la presente Tesina, consta de un total de una carpeta con una carátula en la tapa frontal, una tapa posterior, un preámbulo inscrito en el folio número uno más once hojas formato A4 inscritas a una cara, siendo el trabajo realizado de forma inédita con la concepción personal del karate y limitado a aspectos y conceptos que según mi propio criterio, debe desarrollar un instructor, obviamente el trabajo es limitado en forma y en fondo.

Todo lo cual se expone en Vila-real a 16 de febrero de 2010.

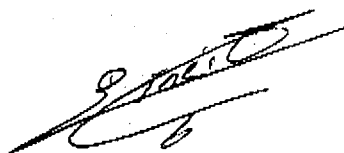
Fdo.: José Bagán Sánchez  
DNI 18.890.381

D. GINÉS FERNÁNDEZ OLLER, Cinturón Negro 7º Dan, Entrenador  
Nacional nº 210, Director Técnico del Club Karate Vila Real  
( Vila Real – Valencia )

CERTIFICO:

Que he efectuado el seguimiento del desarrollo y término, de la elaboración y estudio de la tesina “ **Aspectos que fortalecen la enseñanza de un Instructor de Karate** ” presentada y elaborada íntegramente por D. José Bagán Sánchez, para el examen de Cinturón Negro 5º Dan en la Federación de la Comunidad Valenciana.

Valencia, 28 Mayo de 2010



Fdo.: D. Ginés Fernández Oller.