LA COMPETICIÓN DE KARATE EN ADOLESCENTES

REPERCUSIONES FÍSICAS Y ANÍMICAS

Tesina para 5º Dan, a cargo de:

José Vidal Benita Godoy
(C.N. 4º Dan)

Índice.

1. INTRODUCCIÓN.
1.1. Hipótesis de partida a demostrar en la presente tesina. 02

2. EVOLUCIÓN DEL KARATE.
2.1. El karate desde sus orígenes a la actualidad. 03
2.2. La competición de karate: orígenes y actualidad. 03

3. LOS ADOLESCENTES Y EL KARATE.
3.1. Características físicas del adolescente. 05
3.1.1. Capacidad de esfuerzo físico. 05
3.1.2. Los posibles riesgos. 11
3.1.3. Diferencias entre sexos. 12
3.2. Características psicológicas del adolescente. 14
3.2.1. Situación anímica del adolescente. 14
3.2.2. Capacidad de superación. 19

4. LOS ADOLESCENTES Y LA COMPETICIÓN DE KARATE.
4.1. Dificultades de motivación. 21
4.2. Ventajas y desventajas de la competición frente al uso normalizado. 23
4.3. Karate-do y competición: ¿dos caras de una misma moneda?. 23

5. CONCLUSIONES. 25

6. BIBLIOGRAFÍA. 26

7. CURRICULUM. 27

INTRODUCCIÓN.

1.1. Hipótesis de partida.

La tesina que comienza, pretende adentrarse en una etapa difícil y a la vez maravillosa para todo ser humano: la adolescencia.

Efectivamente, podemos afirmar que la adolescencia es la etapa evolutiva que se sitúa entre la niñez y la edad adulta, es decir, entre los 11 y 20 años, aproximadamente.

De ella, la ***pubertad*** (de 11 a 15 años, aprox.) es el periodo más crítico, donde se producen con asombrosa rapidez una serie de cambios físicos y emocionales.

Es una etapa de profunda reorganización de la personalidad, que conlleva desequilibrios momentáneos, pero que abre la puerta a un nuevo estadio de maduración.

Esa ***inestabilidad emocional*** también se verá reflejada en la trayectoria del karateka, por lo que este trabajo hará especial atención en sus distintas facetas y cualidades.

Es por ello que el objeto de la presente tesina es analizar las repercusiones físicas y anímicas de la competición de karate en adolescentes, así como demostrar que ésta puede ser una **actividad muy positiva** y de gran ayuda tanto en su formación física como en la intelectual y emotiva.

Finalmente, advertir que en las páginas que siguen se ha intentado evitar la utilización de términos excesivamente técnicos, así como ahondar en análisis demasiado "profundos" que solo podrían contribuir a dispersar la visión general y práctica de la misma.

El propósito es, pues, que sirva de **herramienta útil** para conocer mejor a unos karatekas adolescentes, tan inestables en nuestros gimnasios, con la intención de favorecer su evolución como personas.

EVOLUCIÓN DEL KARATE.

2.1. El karate desde sus orígenes a la actualidad.

Una rápida revisión etimológica de la palabra "karate" nos ayudará a entender mejor esta disciplina ancestral.

Efectivamente, ***"karate"*** es la traducción de los ideogramas japoneses al español : ***"KARA"*** : vacío , ***"TE"*** : mano. Es un **arte marcial** que permite la defensa personal sin utilizar armas , sólo el propio cuerpo humano.

La historia del karate puede considerarse tan vieja como la del hombre mismo. Se hallan indicios de técnicas de lucha sin armas prácticamente en todas las culturas y tiempos. Pero es en Oriente donde florecieron de una manera especial , desarrollándose paralelamente a los conceptos religiosos que practicaban una contemplación interna del mismo individuo , y desde donde han trascendido hasta nuestros días.

En sus inicios, el karate cubría fundamentalmente la necesidad de defenderse , pero ha sido la visión que tuvieron de él grandes maestros , al considerarlo como una **herramienta pedagógica** que no sólo formaba física y técnicamente a sus practicantes , sino que también contribuía notablemente en su cualidad humana , la que ha permitido su gran expansión y la adopción de esta disciplina en todo el mundo.

2.2.La competición en karate : orígenes y actualidad.

Cuando en **1941**, Japón participa en la II Guerra Mundial, muchos de los alumnos de karate más antiguos se fueron al servicio militar. Al finalizar ésta y tras la derrota Nipona , quedan bajo el mandato de las fuerzas de ocupación americanas.

En **1947**, el general McArthur prohibió el entrenamiento del karate-do y todas las artes marciales japonesas.

Pero poco a poco los alumnos de **Gichin Funakoshi** volvieron a Tokio, planteándose la manera de cómo se iba a abolir la prohibición de la práctica del karate-do.

El hombre que consiguió esto fue **Masatoshi Nakayama** , quien había llegado a conocer muy bien la cultura china por lo que pudo convencer al Ministro de Educación para que informara que el karate-do era en realidad un deporte de *boxeo chino* y que difícilmente debería ser incluida entre las otras artes marciales japonesas.

Los burócratas se convencieron y levantaron la prohibición al karate-do, siendo éste el único "arte marcial" que se permitió practicar después de la guerra.

Al finalizar este periodo de prohibición de 3 años (**1950**) , la JKA (Japan Karate Asociation), desarrolla las reglas de competición del karate y se celebran los **primeros campeonatos universitarios del Japón**.

Existen dos modalidades básicas de competición :

- ***KATA:*** que significa literalmente : ***Forma establecida.***

El kata se presta para desarrollar el dominio de la técnica y ante todo de la postura interna: respiración, calma, tranquilidad, seguridad, decisión, espíritu de lucha, ritmo, etc.

Los katas también resultan idóneos para entrenar todo el cuerpo , ya que todas las técnicas de karate aparecen allí siguiendo un orden exactamente establecido. Con el estudio de los katas alcanzamos armonía y ritmo, tranquilidad interna y seguridad, mejorando la capacidad de coordinación y concentración.

- ***KUMITE:*** significa literalmente : ***Combate.***

Consiste en el enfrentamiento de dos contendientes cuyo objetivo es la victoria sobre el rival en un tiempo determinado o a un número preestablecido de puntos, primando el control de las técnicas, la velocidad, agilidad y coordinación así como el respeto al oponente.

Actualmente la competición de karate está muy difundida por todo el mundo siendo el **reconocimiento olímpico** uno de los mayores logros conseguidos por este noble arte marcial y deporte.

Afortunadamente, España goza de muy buena salud en esta disciplina , no en vano, es una de las primeras potencias a nivel mundial.

3. LOS ADOLESCENTE Y EL KARATE.

2.1. Características físicas del adolescente.

Uno de los signos tempranos de maduración es el crecimiento repentino del adolescente, un aumento notorio en la estatura que ocurre generalmente en las niñas entre los 8 ½ y los 13 años y en los niños entre los 10 y 16.

Para ambos sexos, el crecimiento repentino de la adolescencia tiene amplios alcances, afectando prácticamente todas las dimensiones esqueléticas y musculares, incluso los ojos crecen más rápidamente durante este periodo, ocasionando una repentina aparición de miopía en esta edad.-

Por lo general, la mandíbula se alarga y engruesa, y la nariz se destaca más. Así mismo los dientes incisivos de ambas mandíbulas se enderezan más. Estos cambios se acentúan mas en los jóvenes que en las niñas (Tanner, 1964).

Este crecimiento repentino no afecta a todo el organismo de la misma forma, produciendo un crecimiento desigual y a veces desproporcionado que afecta sobretodo a: estructura ósea; extremidades; desarrollo muscular; sistema cardiorespiratorio, etc.

3.1.1. Capacidad de esfuerzo físico.

Para que el desarrollo orgánico y funcional del organismo se produzca de forma correcta es imprescindible asegurar en todo momento un buen nivel de ejercicio físico. A ello obedece la natural necesidad de movimiento propia del ser humano, tan manifiesta en los primeros años de vida.

En estos periodos de crecimiento acelerado, cualquier condicionante negativo que incida sobre la actividad física espontáneamente puede tener, como consecuencia, desfavorables efectos sobre el desarrollo de las aptitudes biológicas y psíquicas.

Aunque, desgraciadamente, todavía persisten viejas creencias contrarias, existe un progresivo aumento del nivel de conciencia social sobre la necesidad inexcusable de establecer los adecuados programas de entrenamiento para potenciar al máximo las aptitudes físicas y personales de niños, adolescentes y jóvenes. Por ello el infundado temor a unas posibles repercusiones negativas con presuntos efectos patológicos, atribuibles a una práctica deportiva intensa en edades tempranas, es cada vez menor.

Es por ello que he creído necesario centrarme en los **aspectos metabólicos**, a fin de conocer las distintas reacciones de nuestro organismo y las diferencias existentes entre el metabolismo del adulto y el del adolescente.

ASPECTOS METABÓLICOS.

En el adolescente existen aspectos metabólicos del ejercicio físico diferenciales respecto al adulto.

Destaca, en particular, ***su menor poder anaeróbico***, que se expresa por valores muy bajos de *lactacidemia* y de *lactato muscular*, después de un ejercicio de máxima potencia.

Por el contrario, el **comportamiento aeróbico**, es en líneas generales comparable al del adulto.

Veamos con mayor detenimiento estos dos aspectos, puesto que sus consecuencias deberán tomarse muy en cuenta a la hora de organizar el trabajo cotidiano tanto en un gimnasio como en la misma preparación de la competición.

d.1)Aptitud física aeróbica.

Es la evolución de los valores de consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.) con la edad.

Aunque con cifras considerablemente distintas según los autores y países, debido posiblemente a cuestiones metodológicas, el consumo máx. de oxígeno (VO_2 máx.) expresado en términos absolutos (l/min.), aumenta de forma lenta y progresiva con la edad. Las diferencias intersexo son

prácticamente nulas hasta la época de la pubertad, momento en que comienzan a potenciarse las cifras de los varones, y a estabilizarse o registrar solo aumentos mínimos los de las niñas. El máximo valor de VO_2, se alcanza hacia los 18 años en los varones y hacia los 16, en las hembras.

b) Potencial anaeróbico.

Contrariamente a la aptitud aeróbica al ejercicio, el potencial anaeróbico del adolescente es inferior al del adulto, tanto en términos absolutos (kcal/min.), como en términos relativos (kcal/kg./hora).

En los tests de valoración del potencial anaeróbico realizados, aparecen notables diferencias, tanto en lo que respecta a la capacidad anaeróbica frente a ejercicios continuos, como en los de carácter explosivo.

Las causas del menguado potencial anaeróbico del adolescente son también relativamente complejas y se hace difícil analizarlas separadamente.
Se aduce como razón importante el menor nivel de actividad enzimática, en especial en lo que concierne a la *fosfofructoquinasa,* una de las enzimas clave de la vía oxidativa de la glucosa. Al limitar la capacidad glucolítica, se produce una importante disminución del potencial energético disponible en un determinado periodo corto del tiempo. Así, podrían explicarse las escasas variaciones de la lactacidemia y del lactato muscular que en el adolescente alcanzan valores máx. siempre muy por debajo de los que es posible obtener en el adulto.

c) Eficiencia mecánica.

El coste metabólico del ejercicio (eficiencia mecánica) es, en general, superior en las edades prepuberales al del adulto, especialmente para las edades más tempranas en la mayoría de las actividades físicas. Por lo tanto para efectuar un mismo nivel de potencia de trabajo, el consumo de O_2 requerido por el niño es muy superior al que precisa un adolescente y el de éste a su vez, más alto que el del adulto. De hecho, ello significa que, aunque los valores de VO_2 máx. masa corporal sean muy semejantes, la potencia que podrá desarrollarse será menor, no solo en términos absolutos, sino también relativos al peso.

A pesar de su gran importancia, este concepto es a menudo olvidado, tanto en el entrenamiento físico del adolescente, como el del adulto.

En la mayoría de las disciplinas de *"endurancia"*, no interesa tanto aumentar los valores de VO_2 máx. (por otra parte poco modificables) como la eficiencia energética, es decir: disminuir los costos metabólicos del trabajo a efectuar.

El aumento progresivo con la edad y con la actividad física y el entrenamiento de los índices de eficiencia energética y por lo tanto, la disminución del VO_2 necesario para una determinada actividad, permite ir aumentando el "margen de seguridad", respecto a VO_2 máx., en una determinada potencia de esfuerzo. Con ello se incrementa la posibilidad de disponer de un margen de consumo de oxígeno adicional, necesario para atender las mayores necesidades derivadas de un circunstancial aumento de la carga o la potencia de esfuerzo (aumento de la velocidad de carrera, por ejemplo), sin necesidad de tener que recurrir al metabolísmo anaerobio.

d) El componente cardiovascular.

Siguiendo sus parámetros de desarrollo normal, el corazón del niño va aumentando de tamaño de forma paralela al del resto de sus dimensiones corporales, en especial respecto al peso. Existe un crecimiento acelerado desde el nacimiento hasta la pubertad, durante la cual el desarrollo es menor. Caso de que no exista entrenamiento físico intenso, el volumen del corazón permanece ya invariable a partir de los 14 años, en las niñas y de los 16 en los varones.

Por su menor volumen, el corazón del niño antes de la pubertad presenta valores muy inferiores respecto del volumen de sangre que es capaz de expulsar en cada latido (*volumen sistólico* o *volumen de eyección*).

Por ello, para mantener niveles adecuados de gasto cardíaco (volumen minuto cardíaco: **V.M.C.**) conforme a las necesidades, tanto en condiciones de reposo como durante la actividad física, la frecuencia cardíaca es muy elevada, tanto más cuanto menor es la edad y especialmente en las niñas (Tabla 1).

Por estas características particulares, la respuesta cardiovascular en el niño y el adolescente presenta aspectos diferenciales muy destacables respecto de la del adulto.

EDAD (años)	FRECUENCIA CARDÍACA (pulsaciones/min.)
Recién nacido	140
01	115
05.....	098
10	087
20	075
30	070
40	069
60	065

Tabla 1: Valores de frecuencia cardíacas de reposo en función de la edad.

d.1)Presión arterial.

Ya en condiciones de reposo, los valores de presión arterial tanto máxima como mínima del niño y del adolescente son inferiores a los del adulto y tanto menores cuanto menor es la edad. Excepto estas diferencias cuantitativas, no existen desviaciones en el comportamiento de los valores de la presión arterial durante el ejercicio físico respecto del adulto, tanto en ejercicios estáticos como en los dinámicos, por lo que un comportamiento anormal, en este sentido, en la edad juvenil deberá ser valorado como indicados de un posible trastorno patológico.

d.2)Flujo sanguíneo muscular.

En el niño el flujo sanguíneo muscular es muy alto, en comparación con el adulto. Las diferencias van disminuyendo progresivamente con la edad y ya no existen a partir de la pubertad.

La causa principal parece ser el escaso desarrollo muscular, más que una respuesta funcional específica compensadora de la menor eficiencia de trabajo y del menor V.M.C. movilizado respecto de un mismo VO2 ya comentados, aunque lógicamente el mejor suministro de irrigación sanguínea al músculo tiende a compensar estas posibles deficiencias.

e) El componente pulmonar.

En el adolescente la adaptación ventilatoria al ejercicio físico es satisfactoria por lo que, en condiciones normales, este parámetro no constituye ni en el niño ni en el adulto un factor limitador de la capacidad física.

En términos relativos al volumen corporal los parámetros de capacidad pulmonar son idénticos en el niño, adolescente y adulto, por lo que ciertos criterios tradicionales y relativamente extendidos, en virtud de los cuales la *capacidad vital*[1] podría ser considerada como un parámetro indicativo de la aptitud deportiva y de rendimiento físico, no son correctos.

Evidentemente un niño con una *capacidad vital* elevada es capaz de mostrar un mayor nivel de aptitud física y deportiva, pero ello es consecuencia de que este superior valor indica asimismo, un mayor desarrollo cardiovascular y general orgánico.

---

1. Se define como capacidad vital el volumen de aire que se desplaza entre una inspiración máxima y una espiración también máxima.

3.1.2. Los posibles riesgos de una excesiva práctica deportiva en niños y adolescentes.

a) Trastornos óseos y musculares.

En los niños y adolescentes con un alto nivel de actividad física, el riesgo de sufrir trastornos y lesiones óseas y musculares es relativamente considerable. Por un lado, la patología traumática es frecuente, como consecuencia de la conjunción de diversos factores: espíritu competitivo exagerado, equipo deportivo deficiente o insuficiente, mala preparación física de base previa y una menor dureza relativa de los huesos (especialmente en edades tempranas en los que el proceso de osificación es todavía incompleto).

Es difícil evitar la aparición de lesiones óseas traumáticas, pero puede actuarse de forma decisiva en su prevención, mediante la utilización de los equipos adecuados (superficie de entrenamiento o tatami acondicionado, uso de protecciones adecuadas, etc.), la adquisición de un buen nivel de destreza, y la tutela, información y vigilancia del *sensei*.

No debe estimularse en exceso el espíritu competitivo del niño (muchas veces influido en este aspecto por propia actitud paterna) y, en las competiciones, procurar evitar los enfrentamientos desiguales, agrupando a los practicantes en grupos homogéneos de peso y estatura, más que por niveles de edad cronológica.

b) Trastornos clínicos.

La práctica física, ni siquiera intensiva, no parece aumentar en absoluto el riesgo de padecer enfermedades, excepción hecha de la patología traumática ya indicada.

c) Trastornos psicológicos.

Parte de ciertas respuestas del adolescente frente al ejercicio físico, en las que aparecen trastornos pseudoclínicos, es de origen psicosomático, consecuencia de una actitud de rechazo frente a una práctica deportiva impuesta a menudo por voluntad paterna. Una breve entrevista con el joven afectado permitirá descubrir el problema y buscar alternativas de consenso.

d) Efectos del sobreentrenamiento.

Como en el adulto, también en los adolescentes pueden aparecer estados de sobreentrenamiento, con manifestaciones muy parecidas a las del adulto. Anoto algunas de ellas, sin intención de abarcarlas en su totalidad:

Disminución del rendimiento deportivo, astenia, debilidad, pérdida del apetito, trastornos gastrointestinales, dificultades de concentración, insomnio, irritabilidad e inestabilidad emocional. También algunos otros síntomas objetivables: taquicardia en reposo y en el esfuerzo, hiperventilación y aumentos de la presión diferencial, especialmente durante los ejercicios intensos.

3.1.3. Diferencias entre sexos.

a) A nivel fisiológico.

La pubertad es la época de la vida en la cual se da la máxima diferencia sexual desde el estadio prenatal. Es el momento en que la persona madura sexualmente y es capaz de reproducirse.

Para las niñas, *la menarquia,* el comienzo de la menstruación, señala el establecimiento de la maduración sexual, aunque a menudo existe un periodo de esterilidad después de la primera menstruación.

La presencia de semen en la orina masculina puede indicar la madurez sexual de los muchachos. Para ambos sexos, la aparición de vello púbico pigmentado es un signo de madurez sexual.

Durante esta época ocurren cambios en las características sexuales primarias y secundarias, teniendo en cuenta variaciones individuales. Las características *sexuales primarias*, son aquellas directamente relacionadas con los órganos sexuales tales como el aumento gradual de los ovarios, el útero y la vagina femeninos; y de los testículos, la glándula prostática y las vesículas seminales masculinas.

Las características *sexuales secundarias*, incluyen otros signos fisiológicos de maduración tales como el desarrollo de los senos en las niñas y el ensanchamiento de los hombros en los varones. Otras características

secundarias que aparecen en ambos sexos son: cambios en la voz, en la piel y crecimiento del vello púbico, facial, axilar y corporal.

Aunque la secuencia de hechos puberales varía también entre los adolescentes, es mucho mas consistente que su tiempo de aparición. La primera señal de pubescencia en los niños suele ser el inicio del crecimiento de los testículos, acompañado de cambios en la textura y el color de la piel en el escroto. Posteriormente crece el pene y aparece el vello púbico. En las niñas el primer indicio de la llegada de la pubertad es el desarrollo de los senos, (9-13 años), siguiendo el crecimiento del vello púbico (Tanner, 1978).

b) A nivel físico.

Antes de la adolescencia, los muchachos son ligeramente más fuertes que las jóvenes, pero la diferencia es escasa. Después del crecimiento repentino de la adolescencia se robustecen los músculos masculinos, el corazón y los pulmones y se aumenta la capacidad para transportar oxígeno a la sangre, todo lo cual conlleva una fuerza y una resistencia considerablemente mayores (Tanner, 1964).

Muchas mujeres adultas son, sin embargo, más fuertes que muchos hombres debido a su constitución física o a una tasa alta de actividad física.

Los y las jóvenes crecen en forma diferente durante la adolescencia y como resultado obtienen diferente conformación corporal. En general los hombres son más grandes; sus hombros son más anchos, sus piernas más grandes en relación con su tronco y sus antebrazos relativamente más largos en comparación con los brazos y con la altura (Tanner, 1964).

La pelvis de la mujer se ensancha para hacer más fácil el nacimiento del bebé y se forman capas de grasa debajo de la piel, dando a la mujer una apariencia más redondeada.

Algunos muchachos continúan creciendo hasta cerca de los 25 años y algunas jóvenes hasta casi los 21 años, pero la mayor parte de los jóvenes del sexo masculino logran la estatura adulta hacia los 21 años y la mayor parte de las mujeres hacia los 17 (Roche y Dávila, 1972).

3.2. Características psicológicas del adolescente.

Sin pretender ser concluyentes, la experiencia de varios años en contacto con adolescentes me hace resaltar dos ideas muy significativas de cómo reaccionan los adolescentes ante su "nuevo yo".

Efectivamente, los desajustes físicos y fisiológicos hacen del adolescente un individuo emocionalmente inestable. Su cuerpo y su interior cambian "a pesar de él" el cual se ve como un *convidado de piedra* ante lo inevitable.

Frente al espejo empieza a descubrir su genitalidad, su físico, su yo. Pero también surge la duda de cómo van a aceptar "los otros" ese cambio. Y ello les preocupa y les puede llegar a obsesionar: pueden llegar a estar más preocupados por su apariencia física que por cualquier otro aspecto relacionado con ellos mismos (Jersild, 1952) hasta el punto de poder afectarles en su relación con iguales, así como en el desarrollo de su personalidad, como analizaremos más adelante.

Y es que, como quien regresa de un largo viaje, todo le parece nuevo, diferente, convirtiéndose en un *soñador*, lleno de fantasía, convencido de ser capaz de analizar y cambiar el mundo, rebelándose contra todo lo establecido.

3.2.1. Situación anímica del adolescente.

Erik Erikson (1950,1965,1968) identificó la adolescencia como una *crisis de identidad en oposición a confusión de papel.*

Siguiendo a este autor, considera que el primer riesgo de este estadio es la ***confusión de identidad.*** La reacción del adolescente puede ser por exceso tanto como por defecto: quienes toman "mucho tiempo" para llegar a la adultez, como quienes expresan su confusión actuando impulsivamente.

Efectivamente, esa crisis de identidad invade todo el ser y de modo singular el cuerpo.

Todo joven adolescente se ve desbordado por lo que le sucede. Se ve envuelto en un torbellino, atormentado por la inquietud y la angustia. Por ello se "defiende" como puede, duda, vacila, titubea ...

Un día le gustaría volver a ser " el pequeñín de su mamá " y al día siguiente querría ser " como un adulto" y exclama "¡... oye.... que ya no soy un niño !".

Verdaderamente esta expresión mascullada entre dientes y a la que los padres no suelen atender, representa un umbral y señala un paso: el de la ***pubertad*** , ese momento crucial en que muere el niño, revive un niño más pequeño y trata de nacer un pequeño adulto. Un movimiento discontinuo de muerte y de vida.

De pronto se ha adueñado de él el deseo de " desmarcarse " del lugar que se le había asignado en la familia. Rechaza el diminutivo con que le llamaban; rehusa prestar sistemáticamente los servicios que antes prestaba sin la menor reticencia; se niega a decir todo cuanto le pasa por la mente. Se revela .

Frente al espejo: Entonces...¿ Quién soy yo ?.

Como ya no desea ser un niño y aún no puede ser admitido en el mundo de los adultos, el joven adolescente se pregunta ansiosamente quién es. Para encontrar la respuesta, profundiza en sí mismo y se observa. Se observa en tres espejos:

- el suyo propio,
- el de los compañeros de su edad,
- el de los adultos.

(a) Su propio espejo.

Los padres conocen muy bien esos largos ratos ante el espejo. Y no siempre los aceptan positivamente. Pero no tienen razón.

El preadolescente, efectivamente, pierde durante algún tiempo la sensación de su unidad y de su cohesión interna.

La pujanza corporal, sexual y emocional es tan fuerte que el muchacho o la muchacha ya no saben lo que está sucediendo con su rostro y con toda su imagen.

Se encuentran en la misma situación que Narciso preocupado por mirarse en las claras aguas del manantial para asegurarse de que no va a huir de sí mismo. Trata de captar su imagen, de identificarla como realmente propia.

¡Paso libre, pues, a los espejos!. El joven adolescente los necesita, tanto el espejo del cuarto de baño, como el *espejo* de su diario, como el *espejo* de la intimidad de su habitación, o el *espejo* de la ensoñación o el *espejo* de su cuerpo desnudo.

Todas estas cosas constituyen otras tantas posturas ante el *espejo* que aseguran y propician una misma función psíquica: la de la unificación provisional de sí.

(b) ***El espejo de los compañeros.***

Con frecuencia, los padres expresan el temor de que sus hijos adolescentes se metan en problemas, simplemente por seguir a sus compañeros (recordemos la típica frase: "mi hijo-a es bueno, pero i se junta con unas compañías...!).

Y es que la tendencia a asociarse es muy fuerte durante este periodo, tanto como el ser aceptado por sus iguales. De hecho, podemos afirmar que cualquier adolescente no solo se identifica más con su grupo de iguales, sino que se dejan arrastrar por el ***"chauvinismo generacional"*** (Sorenson, R. C., 1973): se consideran a sí mismos como parte de un grupo, piensan que este grupo es mejor que cualquier otro y definen el grupo estrictamente por la edad.

Los distintos profesionales que atienden a los jóvenes (médicos, educadores, psicólogos...) saben cuánto les preocupa a éstos el angustioso problema de la normalidad de su cuerpo en general, y de

su sexo en particular. Les atormenta el miedo a padecer alguna anormalidad. Miedo que es hoy más agudo debido a los modelos corporales y sexuales estereotipados que nos impone la sociedad en su conjunto (ellos sí son anormales, en el sentido más preciso del término) .

Debido a esto, resulta inevitable que cada cual trate de detectar en la mirada de sus iguales el efecto que produce en ellos. Se comparan entre sí, se copian, rivalizan y hasta se ridiculizan unos a otros. Estos juegos de espejo se refieren sobre todo, al cuerpo y al sexo. No es infrecuente que los muchachos jueguen a medir las dimensiones de su sexo. Y tampoco es raro que las muchachas se rechacen unas a otras porque sus respectivas imágenes les resultan insoportables.

A través de estas identificaciones de atracción y de rechazo se va construyendo la personalidad al nivel de la imagen de sí mismo.

(c) El espejo de los adultos.

El preadolescente necesita también que los adultos, y en especial sus padres, confirmen la buena imagen que tienen de sí. Y buscan esta confirmación en todo momento y por todos los medios: acechando sus miradas, espiando sus reacciones, estando pendiente de sus palabras...

Aunque los distintos estudios tienden a exponer la identidad del adolescente con sus iguales, no es menos cierto que éstos tienen muy en cuenta opiniones de sus progenitores. Así, se ha constatado que en función de los temas en cuestión, los adolescentes se "fían" más de sus iguales (modas, gustos en general, etc.) o de sus progenitores (futuro laboral, etc.).

Si los adultos se muestran habitualmente reprobatorios o indiferentes, se desencadena en el muchacho un proceso interior de **"autodepreciación"** . Si por el contrario su postura es de ánimo y estimulo, entonces lo que se activa es un proceso interior de autovaloración.

Una tentación acecha de modo particular a los padres: la de comparar sistemáticamente al hijo con otros de su misma edad; " es más alto que tú...", "es más guapa que tú..." . El hecho de no ser reconocido por sí mismo, sino siempre por comparación con los demás, puede ser causa de dificultades en la constitución de su propia imagen.

Para hallar su identidad, el joven adolescente tiene necesidad de estos tres espejos. ¡No se los rompamos!. Indudablemente son muy frágiles, pero son necesarios.

Concluyendo el apartado, podemos decir:

¿En que forma el desarrollo físico afecta a la personalidad?.

¿Qué es lo que más preocupa a los jóvenes?.

¡A los adolescentes les preocupa todo!, pero algunas cosas más que otras. Los chicos quieren ser altos y de hombros anchos, mientras que las niñas quieren ser delgadas, pero con busto. Cualquier cosa que haga pensar a un muchacho que parece femenino (tal como una constitución débil o la ausencia de barba) o que hace pensar que una joven parezca masculina (un cuerpo grande o vello facial), puede hacer que ellos se sientan infelices.

Ambos sexos desean lucir como todos los demás y no se sienten cómodos cuando maduran más temprano o más tarde que sus iguales.

El autoconcepto de los adolescentes depende en gran parte de qué tan atractivos les consideren las personas jóvenes. En general, los adultos que se consideraban a sí mismos como atractivos durante su juventud tienen una autoestima más alta y son más felices que las personas menos atractivas. La diferencia en el grado de felicidad de quienes fueron adolescentes atractivos y quienes no lo fueron, solo desaparece a mediados de los cuarenta años (Berscheid, Walster y Bohrnstedt, 1973.)

3.2.2. *Capacidad de superación.*

Cuando hablamos de superación en karate, como en otras disciplinas serias de deporte, no nos estamos refiriendo tan solo a una cualidad física del deportista.

En el proceso de superación intervienen muchos factores, pero las variables *psicoemotivas* ocupan, como es de suponer, un lugar destacado.

El karate no es una disciplina fácil, y los que lo practican deben someterse a unas exigencias para las que los entrenadores debemos ser conocedores y estar capacitados para ayudarlos.

El/la karateka adolescente tiene la explosividad de la vida que surge de sus entrañas, pero la "debilidad" de quien no tiene claro para qué le sirve "tanta energía".

El buen entrenador, el buen ***sensei***, tendrá muy en cuenta las siguientes variables y las trabajará con empeño:

I. Pensamientos negativos.

- "¿Por qué debo continuar acudiendo al gimnasio?".
- "¿Para qué sirve tanto esfuerzo?".
- "Mis amigos se mosquean porque siempre estoy liado con el karate".

Estos y otros muchos razonamientos y dudas surgen en la mente de nuestros adolescentes.

En la medida que seamos capaces de descubrirlos, en la medida que estemos en disposición de acompañarlos en sus dudas, podremos optar a plantear cambios en ellos.

"Paro de pensamiento"; "Ejercicios de relajación"; "Practicas de imaginación controlada"; son estrategias cuyo desarrollo escapan los objetivos de la presente tesina pero que son fundamentales para luchar con ese negativismo visceral con el que muchos de nuestros alumnos responden.

II. Pensamientos positivos.

Son la otra cara de la misma moneda, e imprescindibles si queremos avanzar con nuestros alumnos.

Sin caer en un "recetario facilón", todas las estrategias relacionadas con la formación de un grupo flexible (no ficticio) donde sus miembros puedan expresarse con libertad, fuera de la estricta dinámica del *tatami*, podrá ser favorecedor de una estrategia mental positiva que contrarreste el punto anterior.

El *sensei* no sustituye a nadie (padres, profesores, etc.) pero es innegable que el cuidado de una buena empatía con sus alumnos favorecerá el óptimo desarrollo de éstos.

III. Control de sus emociones.

Si el adolescente tiene emociones (¡vaya si las tiene!) el karateka adolescente las tendrá. Ese no es el problema. La dificultad estriba en el control de los mismos.

El karate es mucho más que una relación de ejercicios combinados o un método más o menos eficaz de lucha y/o defensa, como ya expresé con anterioridad, pero también es cierto que la capacidad de futurización del adolescente es menor que la del adulto. El adolescente vive el hoy y tiene suficientes problemas con reconocerse a sí mismo para que el karate se convierta en un problema añadido.

Como más adelante expondré, debemos convertir el karate en un aliado para el adolescente, en una válvula de escape e imaginación, y no en una carga absurda y aburrida.

Lo diré más claro, si cabe: el karate no perderá ni un ápice su seriedad ni su disciplina si se le rodea de un ambiente agradable y distendido.

El karateka tiene que llegar a la ducha, cansado pero contento porque, no lo olvidemos, se lo pasa bien y se encuentra a gusto. El *sensei* hará bien si se preocupa por "organizar" unas clases en donde la imaginación no esté reñida con la profundización del arte marcial.

IV. Rendimiento físico.

Las puntualizaciones expresadas en el punto 3.1.1. deben tenerse muy en cuenta para lograr el máximo rendimiento posible en cada karateka adolescente.

Es evidente que una optimización del rendimiento físico contribuirá en gran medida a una mejor autoimagen (***autoestima***), pero teniendo en cuenta un principio clásico en educación: *atención a la diversidad*. Es decir, el objetivo físico de cada alumno será diferente, único e irrepetible e individualizado y deberá tenerse muy en cuenta a la hora de elogiar los avances de cada uno de los alumnos.

No podemos olvidar una frase que he repetido en mis clases: "cuando comienzas la práctica del karate te adaptas a él e intentas seguir sus normas... pero al final, el karate debe adaptarse a ti, como un buen guante se adapta a la mano, formando parte de ti mismo".

4. LOS ADOLESCENTES Y LA COMPETICIÓN DE KARATE.

4.1. Dificultades de motivación.

Hemos de partir de una premisa muy clara: la situación competitiva es estresante en sí misma. Si a ello le añadimos la creencia (¡muchas veces alentadas por los propios profesores y entrenadores!) de que si se pierde, se fracasa (Gutiérrez, F., 2000), tenemos ya unos buenos ingredientes para producir rechazo en nuestros jóvenes karatekas.

Diversos estudios coinciden en resaltar que es el ***pensamiento interno*** del karateka el que lo predispone, positiva o negativamente, hacia la conclusión acertada de una determinada tarea, bien sea la ejecución de un *kata* o el desarrollo adecuado de un combate. Años y años de esfuerzo pueden irse al traste si no se controla.

Una estrategia importante para impedir la aparición de *pensamientos negativos*[1] en la mente del karateka en situación de competición inminente, es la "inundación" de *pensamientos positivos*: si tenemos pensamientos positivos[2], será más difícil que entren otros.

Sin embargo, no siempre se logra, por ello otra estrategia psicológica importante para el control de la mente está en establecer lo que se denomina ***paro de pensamiento***, que consiste, literalmente en decir "¡no!" cuando comprendemos que se inician toda la serie de pensamientos negativos. Es muy eficaz, sobretodo si a continuación echamos mano de la serie de pensamientos positivos.

Otra estrategia que ayuda a dominar la situación y mejorar la motivación del karateka es que llegue a tener la sensación de que controla su ansiedad: el ***control de la ansiedad*** es muy decisivo a la hora de optimizar el trabajo. Para ello, el entrenamiento en **técnicas de relajación** (como la *Relajación Progresiva*, de Jacobson), así como en otras de **imaginación controlada** (como la Fantasía Guiada) nos ayudarán a tener mayor control sobre la situación estresante, y por ende, nuestra motivación estará mejor fundamentada.

Finalmente, es muy importante conocer el **grado de concentración** porque se necesita un grado elevado para que el rendimiento sea adecuado, y que no todos llegarán a la meta adecuada. El *sensei* deberá contar con esta variable si no quiere frustrar a sus pupilos.

Parafraseando al *sensei* Francisco Gutiérrez: *hacer adolescentes campeones, es hacer adolescentes conscientes de sus limitaciones y de su fuerza, capaces de controlarse a sí mismos en situaciones de alta tensión.*

---

1. Tales como: "este juez no será imparcial"; "mi maestro espera todo de mí: no puedo fallarle"; "no ha venido mi familia, estoy solo"; "me estoy mareando, hace mucho calor"; etc.

2. Tales como: "me encuentro en perfectas condiciones"; "seguro que va a salir bien"; "la competición me gusta, me lo paso bien en público"; "mi maestro sabe que haré todo lo que pueda y me comprende"...

4.2. Ventajas y desventajas de la competición frente al uso normalizado.

La práctica del ejercicio físico es, sin ninguna duda, beneficioso para la salud, pero es cuando se hace de forma sistemática y programada cuando se alcanzan los mejores resultados.

La competición exige el máximo rendimiento por parte del deportista y este solo se consigue con el ejercicio continuado y programado, esto garantiza, unos niveles elevados de forma física.

Ahora bien, siempre vigilados bajo la atenta mirada del entrenador o ***sensei*** pues como ya hemos visto anteriormente una práctica excesiva o un espíritu de competición exagerado puede tener consecuencias negativas.

4.2. Karate-do y competición: ¿dos caras de una misma moneda?.

Haríamos mal, si como profesionales del karate, no separamos estos dos conceptos, con tantos puntos en común como diferentes en sí mismos:

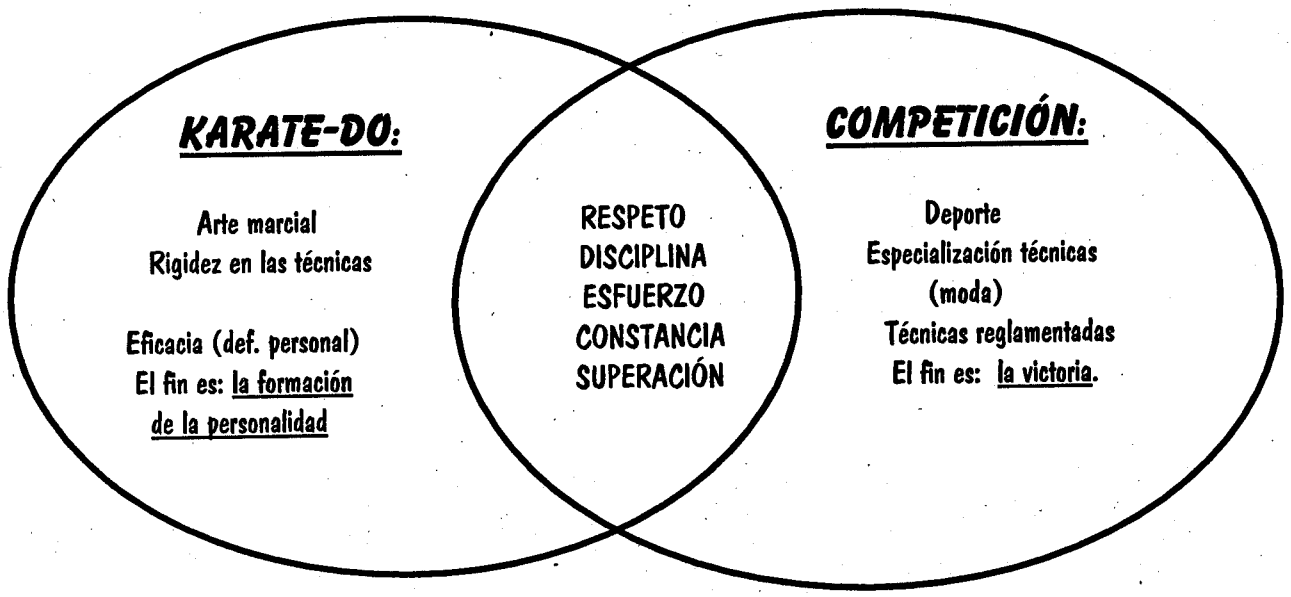

Fig.: En el cuadro anterior se muestran algunas de las afinidades así como diferencias que presentan el karate-do y la competición.

En mi opinión, la competición es una faceta más del karate-do. Una faceta deportiva que viene a cubrir las necesidades de gran parte de nuestros jóvenes karatekas, que tienen como prioridad el hecho de ver recompensado su trabajo, y como no, ver reforzado su *ego*.

Esta etapa deportiva tiene su culminación con la madurez del karateka como persona adulta entre los 30 y 35 años.

Pero.....**¿qué pasa después?**:

Llevo más de dos décadas practicando karate y he visto como grandes campeones han abandonado la práctica de este arte marcial. Las causas pueden ser variadas, pero estoy seguro de que en la mayoría de los casos estos karatekas no encuentran la motivación suficiente para volver al *Dojo,* pues quien ha conseguido lo máximo, no puede esperar gran cosa cuando llega a un estadio de decadencia.

Nuestra obligación como profesionales debe ser, la de formar karatekas para toda la vida. Esto es posible si incidimos en la importancia de los *valores* del karate-do - Buscar el camino de la perfección -.
A riesgo de ser mal interpretado, me gustaría añadir que soy un defensor de la competición, pues he sido competidor prácticamente toda mi vida como karateka y tengo la responsabilidad de ser el seleccionador de la Comunidad Autónoma donde resido.

Ahora bien, haría un flaco favor al karate-do y a la competición si introdujera todo en el mismo saco. Creo que ambas disciplinas son necesarias y perfectamente compatibles.

5. *CONCLUSIONES.*

Durante el proceso de elaboración de esta tesina he ido comprobando y reafirmando mi hipótesis de que **la competición de karate incide de forma positiva en el proceso de formación de los adolescentes, tanto física como emocionalmente**, conclusión que paso a explicar a continuación:

Físicamente, el entrenamiento de la competición, contribuye en el fortalecimiento de la estructura músculoesquelética,, (que suele quedar descompensada, debido al ya mencionado "crecimiento repentino"), lo que garantiza un crecimiento más equilibrado y la ausencia de posibles trastornos patológicos derivados de una posible falta de tono muscular.

Como ya se expuso anteriormente, la práctica deportiva intensa pero controlada que requiere la competición, presenta unos niveles elevados de forma física lo que garantiza un estado óptimo de salud y bienestar.

Es evidente, que una optimización del rendimiento físico contribuirá en gran medida a una mejor "autoimagen",(**autoestima**).

Otro de los beneficios que pueden atribuírsele a la competición de karate es que ésta puede ser una **válvula de escape** perfecta donde el adolescente pueda encauzar tanta energía propia en esa etapa de la vida.

También podemos señalar que fomenta el **desarrollo de la imaginación**, aspecto necesario para la formación del individuo como "ser" creativo.

No olvidemos, tampoco, el efecto que causa en su "círculo social". El reconocimiento por parte de la gente de su entorno y la necesidad de medirse es otra manera de reafirmar su" yo".(autovaloración).

Una de las características que presenta el perfil del muchacho/a adolescente es la inestabilidad emocional, donde la competición de karate aporta al adolescente, equilibrio. Esto se explica por la constante lucha interior para buscar el perfeccionamiento y el autocontrol, necesarios para lograr el máximo rendimiento en competición.

Gracias al "autocontrol" el adolescente encuentra una herramienta perfecta para el "**control de la ansiedad**". Recordemos la frase ya mencionada anteriormente: "Hacer adolescentes campeones, es hacer adolescentes conscientes de sus limitaciones y de su fuerza, capaces de controlarse a sí mismos en situaciones de alta tensión".

Bibliografía.

- DONVAL, Albert / THIBAULT, Odette: De 11 a 15 años (la pubertad, los desafíos de una revolución). Ed. Sal Terrae, Santander 1984.

- FERNÁNDEZ Solís, J.: La competición de karate. Ed. Paidotribo (Colección Artes Marciales), Barcelona 1994.

- GUMMERSON, Tony: Teoría del entrenamiento para las artes marciales. Ed. Paidotribo (Colección Artes Marciales), B- 1993.

- GUTIERREZ Martínez, Fco: Tesina. 5° DAN (recogida de página web, 2000).

- PAPALIA, Diane E. / WENDKOS Olds, Sally: Desarrollo humano. (Ed. Mc Graw Hill, México 1988.

- SAVATER, Fernando: El valor de educar. Ed. Ariel, B- 1997 (6ª).

- VARIOS: La educación física en las enseñanzas medias. Ed. Paidotribo, Barcelona 199

Curriculum.

- José Vidal Benita Godoy, nacido el 01/06/63. DNI 24314930-C
- 23 años de práctica de karate y 16 años impartiendo clases.
- Director del Club J. Vidal.
- Club con mejores resultados deportivos año 2000 (F.K.C.V.).
- C.N. 4° Dan, Técnico Deportivo Superior.
- Seleccionador de la Comunidad Valenciana.
- Técnico responsable del programa de Tecnificación.(Equipo kumite de la C.V).
- Técnico responsable del programa de Especialización Deportiva (Cheste).
- *Palmares Deportivo:*

  - Varias veces campeón de la C.V.
  - 2° Campeonato de España (Equipos)
  - 3° Campeonato de España (Equipos)
  - 3°Campeonato de Europa(Equipos) Nigmega (Holanda).
  - 3°Campeonato Europeo Shotokan (Indiv.) Sassari (Italia)