

- KARATE -

TRABAJO DESARROLLADO EN LA FASE DE
"KUMITE"

Ginés Fernández Oller.

Cinturón Negro, 4º Dan de Karate.

Entrenador Nacional.

Introducción.

Intento con este trabajo aportar una documentación centrada en la táctica y técnica del "kumite". No es un trabajo a gran escala pero creo que sí lo suficiente para aquellos que están interesados en esta parte del karate.

Al final he desarrollado un trabajo muy interesante aportando una documentación que estoy seguro utilizaréis.

Táctica.

Forma de proceder con eficacia para superar al oponente.

Técnica.

Utilizamos el cuerpo con gestos técnicos para conseguir lo deseado.

He introducido unas formas de trabajo en el cual desarrollaremos los desplazamientos, reflejos, velocidad de reacción, esquivas totales o parciales, etc.

Son técnicas y tácticas que aportan una mayor preparación y concentración de cara a la competición.

Táctica.

- 1) Ataque.
- 2) Anticipación.
- 3) Contra.
- 4) Contraataque.

1 - Ataque.

1.1) Ataque simple.

Un sola técnica de puño o pierna, estática o con desplazamiento.

1.2) Ataques múltiples.

Se realizan varias técnicas coordinadas, y no debe detenerse hasta que haya impactado claramente o pare el combate el árbitro.

Pueden ser de puño o de pierna, estáticas o con desplazamiento.

2 - Anticipación.

El éxito de la anticipación está basado en la decisión y el momento oportuno de la técnica. Precisa de velocidad, concentración y habilidad para sorprender al adversario.

Se realiza una única técnica de puño o pierna, que se puede apoyar con desplazamientos.

3 - Contra.

Cuando el adversario realiza un ataque simple, ya sea de puño o pierna, en ese momento se puede realizar la contra.

Se puede apoyar en una defensa o en un desplazamiento, para que las técnicas sean efectivas.

4 - Contraataque.

Cuando el adversario realiza un ataque múltiple, a mitad o al final de sus técnicas, se puede contraatacar.

Se puede apoyar en la defensa o desplazamientos.

Importante.

En todos estos sistemas tácticos el control de la distancia y los desplazamientos son básicos para conseguir el éxito.

Existen 3 distancias básicas en el kumite que podemos asociar a 3 colores para hacernos una mejor imagen mental:

- *distancia roja*: En esta distancia los competidores están muy cerca el uno del otro, de manera que el que primero realice la técnica será el que puntuará.

- *distancia ámbar*: Es una distancia media, en la cual es necesario apoyarse en una combinación de técnicas para poder puntuar. En esta distancia es posible escapar de un ataque iniciado por el contrario realizando un desplazamiento, ya sea hacia atrás o a los lados.

- *distancia verde*: Los competidores se encuentran bastante alejados entre sí. Es una distancia de seguridad, donde se pueden relajar un poco, y recuperarse para continuar el combate. A esta distancia es muy difícil realizar técnicas efectivas.

Técnica.

Es una serie de movimientos de estudio y forma, ya sean ofensivos o defensivos que se desarrollan en el combate. Teniendo en cuenta que en karate de competición las técnicas de puño tienen el 80% de posibilidades de éxito, y las de pierna el 20%.

En el trabajo técnico se puede introducir lo que se denomina las ayudas, por ejemplo: barridos, desequilibrios, desplazamientos, fintas, esquivas parciales, totales, etc.

Algunas formas de trabajo.

- 1º) Uno ataca y el otro quieto.
- 2º) Uno ataca y el otro esquiva parado.
- 3º) Uno ataca y el otro esquiva moviéndose.
- 4º) Uno ataca y el otro esquiva y contraataca.

Cuando el objetivo se mueve es más difícil encontrar el punto y la precisión.

Trabajo de esquivas parciales y totales.

Trabajo de escala progresiva para ver la precisión del combate.

- 1º) Uno ataca y el otro quieto.

El atacante realiza sus técnicas en todas las direcciones posibles, mientras el compañero debe procurar no despistarse y grabar todos los movimientos de su compañero.

- 2º) El compañero que había permanecido inmóvil comienza a moverse a derecha e izquierda con las manos detrás. El otro sigue atacando.

- 3º) El atacado se mueve en círculos sin engañar, y sigue estudiando los movimientos del que ataca. *Atención a los zurdos.*

- 4º) El atacado se mueve ahora libremente, siguiendo con las manos detrás. El atacante estudia los movimientos del contrario evitando realizar técnica alguna cuando el adversario esté fuera de distancia.

Ejercicios en grupos.

1º Ejercicio.

Trabajo en grupo en el que se pretende desarrollar los reflejos, y la velocidad de respuesta.

Uno del grupo se coloca en frente del resto de tal manera que los demás puedan ver perfectamente los movimientos que este realizará. La distancia será aproximadamente de 2 metros. El que está solo realiza técnicas al aire como si estuviera en un combate real, y el resto del grupo actuará en consecuencia.

El siguiente esquema aclarará mejor el ejercicio:

1 2 3 4 5

6

Ejemplo:

El nº 6 ataca en Yako-tsuki, el resto bloqueará libremente, y contraatacará, como si estuvieran combatiendo cada uno individualmente con el nº 6.

2º Ejercicio. Trabajo en posición de *kamae*.

Se asigna un número a cada técnica. Por ejemplo:

nº 1 Puño delantero.

nº 2 Pierna delantera.

nº 3 Puño trasero.

nº 4 Pierna trasera.

El profesor dirá un número y los alumnos realizarán la técnica que corresponda a tal número. Trabajar primero con los ojos cerrados, comenzar el ejercicio despacio e ir aumentando la velocidad para que acaben siendo combinaciones.

3º Ejercicio.

Trabajo por tríos. Sin moverse del punto de partida, uno ataca, otro defiende, y el tercero incordia en lo que pueda al que está defendiendo (tirones de orejas, taparle los ojos, barriéndole, pegándole en la espalda, tirándole del pelo, etc.).

Ejercicios por parejas.

1º Ejercicio.

a) Trabajo por parejas de ataques alternativos sin bloquear, centrar este trabajo a un solo ataque cada vez.

b) Igual que el anterior pero realizando varias técnicas consecutivas cada vez.

2º Ejercicio.

Por parejas en posición de *kamae*, uno va sacando las manos, obligando al otro a realizar técnicas de puño y pierna. El que saca las manos dirigirá el ejercicio indicando mediante la posición de las manos que técnicas debe realizar, variando la altura. Aquí es muy importante sacar las técnica correctamente e ir despacio al principio.

3º Ejercicio.

Trabajo por parejas de combate con un compañero que haga de árbitro para acostumbrarse a la presencia del árbitro.

4º Ejercicio.

Uno trabaja su mejor técnica y el compañero la peor, durante un rato hasta que se diga cambio, y después al revés. Con esto se pretende mejorar en las peores técnicas.

5º Ejercicio.

Lo mismo que en el ejercicio anterior pero esta vez cambiando de parejas sobre la marcha, cogiendo al que está más cerca.

6º Ejercicio.

Uno le dice al compañero que técnica tiene que trabajar durante 30 segundos, luego le dirá otra técnica otros 30 segundos, luego otra, etc. Después el otro compañero será el que diga las técnicas. El trabajo lo manda el contrario.

7º Ejercicio.

Combate por parejas. Uno irá indicando durante 2 minutos las técnicas que el otro tiene que trabajar. Después al revés.

8º Ejercicio.

Uno atacará al aire, y el otro contraatacará en seguida, buscando el hueco durante dos minutos, luego a la inversa.

9º Ejercicio.

Trabajar el acorralamiento en una esquina, como salir de dicho acorralamiento, realizando técnicas que no tienen intención de puntuar sino de salir del peligro.

10º Ejercicio.

Uno trabaja libremente y el compañero busca el contraataque. Debe contraatacar siempre buscando el hueco, que siempre existe pero que cambia de lugar. Es el hueco el que cambia de lugar, ya que en un lugar u otro del cuerpo siempre existe hueco.

11º Ejercicio.

Uno pegado a la pared y el otro atacando sin parar, el de la pared solo puede bloquear sin contraatacar.

12º Ejercicio.

Técnicas en tercera intención: provocar al contrario para que venga y aprovechar su entrada en nuestro terreno.

Consejos prácticos en competición.

- a) La concentración tiene que estar enfocada a una serie de objetivos lo más concreta posible.
- b) Los combates se pierden por errores; la experiencia ayudará a corregirlos.
- c) En karate no hay vencedor ni vencido; sí hay un eliminado por las reglas del juego.
- d) Es conveniente conocer la normativa de arbitraje, o por lo menos lo esencial de ella.
- e) Tener en cuenta que en la competición además de los competidores también intervienen los árbitros.