

KAMAE

FUNCIONALIDAD

EN

KARATE DEPORTIVO

TESINA PARA LA OBTENCION DEL 5º DAN

F.K.C.V

ALUMNO: LUIS ALBERTO VELAZQUEZ MUR.

VALENCIA 2 DE JULIO DE 2011

CERTIFICACION

Certifico que esta tesina ha sido efectuada por LUIS ALBERTO VELAZQUEZ MUR y para que conste que todos los datos recogidos son su contribución al desarrollo de la misma.

Firmado: ANTONIO MARTINEZ MILLA
C.N. 6º-DON

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by 'M' and 'M', all enclosed within a large, hand-drawn oval.

AGRADECIMIENTOS

Durante todos estos años de practicando karate, son muchos los compañeros con los que me he relacionado y he tenido la suerte de practicar, creo que a cada uno de ellos les debo parte de mi evolución y entendimiento de la practica diaria del karate.

Por encima de todos mis compañeros, en estos años hay dos nombres propios que en distintas etapas de mi practica he podido compartir el karate día a día, en primer lugar agradecer a quien me inicio en el camino y me metió el gusanillo del karate en las venas a **Don Jose Luis Martinez Casanova** seguidamente a quien es hoy mi maestro y mentor **Don Antonio Martinez Amillo** le debo el poder estar escribiendo estas letras, he tenido la inmensa fortuna de poder conocerlo y entrenar a su lado día a día y es para mi, el mayor ejemplo de karateka a seguir, por su tesón, su constancia, su esfuerzo, su buen hacer y cuando digo buen hacer lo digo por como innova los entrenamientos, como mantiene el equilibrio entre el espíritu tradicional y el karate moderno, y el espíritu combativo que tiene, darles las gracias por hacerme que cada día, ame más el karate y por ser unos entrenadores y personas excelentes y sobre todo agradecerles la oportunidad de ser amigos.

GRACIAS MAESTROS

INDICE

INTRODUCCION.....	PAG - 1
REVISION DE LA LITERATURA.....	PAG - 1
CAPITULO I : KAMAE Y ORIGEN.....	PAG - 2
I-1 EXPLICACION.....	PAG - 2
I-2 REMINISCENCIAS.....	PAG - 3
DISCUSION.....	PAG - 3
PALABRAS CLAVES.....	PAG - 3
CAPITULO II : KAMAE Y FUNCIONAMIENTO.....	PAG - 4
II-1 FASES KAMAE DEPORTIVO.....	PAG - 4
II-2 FASE PSICOLOGICA.....	PAG - 4
II-3 FASE FISIOLÓGICA.....	PAG - 5
II-4 FASE MORFOLOGICA.....	PAG - 6
ICONOGRAFIA.....	PAG - 6
-Dibujo de la posición fudo dachi.	
-Foto bicolor de un kamae.	
II-5 CLASES O TIPOS DE KAMAE.....	PAG - 7
DISCUSION.....	PAG - 8
PALABRAS CLAVES.....	PAG - 9
CAPITULO III : KAMAE Y FUNCIONES.....	PAG - 10
III-1 FUNCIONALIDAD.....	PAG - 10
III-2 FUNCION DEFENSIVA.....	PAG - 10
III-3 FUNCION OFENSIVA.....	PAG - 11
III-4 FUNCION TACTICA.....	PAG - 11
III-5 FUNCION ESTRATEGICA.....	PAG - 12
III-6 MORFOPSICOLOGIA.....	PAG - 13
DISCUSION.....	PAG - 14
PALABRAS CLAVES.....	PAG - 14
CONCLUSION.....	PAG - 15
BIBLIOGRAFIA.....	PAG - 16

INTRODUCCION

El tema que voy a presentar a continuación, trata sobre el kamae como aspecto psico-técnico del karate, concretamente quiero hacer un desarrollo y desglose de la función del kamae en el karate deportivo especialmente en la modalidad de kumite.

El concepto de kamae en cualquier arte marcial japonesa y en especial en karate se traduce o se interpreta como guardia, esto no significa solamente guardia física, si no que va mas allá, como cual es el primer proceso para llegar al kamae, como actúa nuestro cuerpo y como se representa físicamente, no hay que olvidar que cuando nos ponemos en guardia es porque estamos en un estado de alerta, en la rutina diaria y la vida cotidiana también se producen estos estados de alerta aunque sin la necesidad de llegar a expresarlo físicamente, es por ello que quiero explicar como funciona el kamae.

REVISION DE LA LITERATURA

La palabra kamae tiene muchos significados y orígenes es difícil concretarlo por eso centramos el estudio en el kamae y su función en el karate deportivo, tiene una relevante importancia dentro del combate, hay una parte o fases de funcionamiento como son la fase psíquica, la fase fisiológica y la fase morfológica, dentro de esta, estan los diversos tipos y clases de kamae según su estructura, como son los endógenos que actúan dentro del cuerpo y los exógenos que actúan fuera de este, en los exógenos no guiamos por la relación de las extremidades superiores e inferiores y el tronco, el verdadero objetivo de esta tesina es la funcionalidad sobre la estructura del combate, en su función defensiva, función ofensiva, función táctica y estratégica y dentro de esta también se encontraría la morfopsicología, estudio del adversario por medio de sus actos o gestos tanto técnicos como personales.

CAPITULO I

KAMAE Y ORIGEN

EXPLICACION

Si tuviera que explicarlo metafóricamente, lo haría con el cambio de marchas de un vehículo, el kamae asemejaría a el punto muerto y las velocidades las acciones que de él se derivan, con esto quiero decir que kamae es el punto neutro para iniciar las acciones o la fase de preparación para tales acciones por lo que nos lleva a distintas fases del kamae, como son la intuición y percepción de una amenaza, la reacción y la acción resolutive o aptitud postural “posición” ante el echo.

En el karate deportivo esta manifestación es muy evidente, cuando el competidor esta en fase neutra un kamae muy latente y dinámico, ejecuta una acción de cualquier tipo y vuelve al kamae con el estado de alerta permanente y en preparación para otra acción.

La característica fundamental del kumite deportivo es que el combate se desarrolla con un solo adversario, entonces se puede utilizar una posición especifica para todo ello, mientras que si fuera un combate real “sin reglas y otra situación” el estado de alerta y preparación seria igual al shiai kumite pero la postura y preparación para las acciones seria distintos ya que nos pueden atacar varios adversarios y en diversas direcciones.

Esto es muy evidente en el karate sobre todo en los katas, en ellos residen multitud de kamaes y con una gran variedad morfológica incluso en muchos de ellos marcar el ritmo y las pausas para iniciar ciclos de acciones de ataque y defensa.

REMINISCENCIAS

Es difícil datar la creación de los kame, ya que están intrínsecos en el karate, puedo decir que partiendo de la base que todas las posiciones pueden ser un kame, puesto que están fueron creadas para algunas acciones concretas tanto de ataque como de defensa, como ya sabemos muchas de las posiciones fueron creadas tras la observación de cómo luchaban ciertos animales, cada animal antes de cualquier confrontación o situación de amenaza tiende a predisponerse en una posición o aptitud postural concreta y característica de su morfología y anatomía, cada practicante a lo largo del tiempo fueron añadiendo formas y aptitudes de la observación de estos animales que han llegado y evolucionado hasta nuestros tiempos, hasta la creación de la competición, dentro de la competición se adopta un kamae determinado y que constantemente puede evolucionar al igual que lo hacen los competidores y la misma competición.

DISCUSION DEL CAPITULO I

Sería una osadía por mi parte intentar concretar el origen del kamae como tal, puesto que al ser una aptitud su origen puede remontarse al principio de la creación, puedo decir que pueden existir tantos kamaes como personas, aunque concretamente aquí trate la competición y por ello pueden existir diversas formas de abordar el combate.

PALBRAS CLAVES.

Kamae, intrínseco en el karate, creadas para algunas acciones concretas, situación de amenaza, posición o aptitud postural concreta, competición, kamae determinado.

CAPITULO II

KAMAE Y FUNCIONAMIENTO

FASES DEL KAMAE DEPORTIVO

Dentro del kamae deportivo existen distintas fases como son la fase psíquica, la fisiológica y la morfológica, con esto tenemos el conjunto del kame o estado de alerta y su preparación para la acción concreta y determinada, es importante tener conciencia de estas fases ya que pueden ser muy útiles para el entendimiento y entrenamiento del combate y su posterior mejora en las acciones, podemos mejorar la “sangre fría” llamada ataraxia o reducir la ansiedad tanto en ataque como en defensa, también podemos mejorar nuestra actitud corporal y otros aspectos fundamentales del karate deportivo.

FASE PSIQUICA

Es la fase de la intuición y de la percepción de la amenaza, la intuición esta considerada como el conocimiento inmediato de algo sin el razonamiento ni la deducción, así como la percepción es un proceso nervioso que permite al organismo a través de los sentidos interpretar los estímulos que nos llegan, con esto tenemos la primera fase psíquica y el primer concepto de acción-reacción o estímulo-reacción, si esta fase esta muy desarrollada tendremos un competidor con mucha capacidad para anticipar y una resolución cognitiva muy aguda. Podría crear el siguiente cuadro.

Intuición - Acciona el estado de alerta.

Percepción - Interpreta si es positivo o negativo el estímulo.

Reacción - Prepara el cuerpo.

Concentración - Mantiene el estado de alerta lo suficiente.

Acción - Actúa por medio del cuerpo de una forma determinada.

FASE FISIOLÓGICA

En el mismo momento que se produce el nivel psíquico todo nuestro cuerpo manifiesta una reacción fisiológica, nuestro cuerpo está relajado, entonces este intuye o tiene la percepción de una amenaza, es cuando se pone en acción el mecanismo de alerta y vigilia, focalizando toda la atención sobre la amenaza y el entorno, en este proceso el cuerpo se manifiesta de la siguiente manera, se dilatan las pupilas para captar mejor la luz ambiental, los objetos y los movimientos, aumenta la frecuencia cardíaca y la intensidad de cada contracción así bombea más sangre hacia los tejidos, se dilatan los bronquios y aumenta la frecuencia y profundidad de la respiración, de manera que llega mucho más oxígeno a la sangre, se libera más glucosa a la sangre para que los músculos puedan quemar para contraerse, los músculos reciben más sangre porque se dilatan las arteriolas del corazón y las de los músculos esqueléticos, al mismo tiempo se contraen las arteriolas de los órganos digestivos y las de la piel, de forma que frena la digestión, se seca la boca y la piel empalidece. Finalmente la medula suprarrenal segrega adrenalina, la hormona que refuerza y prolonga los efectos del sistema nervioso simpático, este sistema es autónomo, por lo que resulta muy difícil controlarlo. Todas estas acciones preparan a la persona para realizar el máximo esfuerzo o con el fin de afrontar una amenaza.

FASE MORFOLOGICA

Esta fase es la expresión física o como se manifiesta nuestro cuerpo ante determinadas amenazas, dadas las características de la competición "combate contra un adversario" "shiai kumite" se ha adoptado un tipo estándar de kamae, posiciones conocidas como FUDO-DACHI o

HAN-ZENKUTSU-DACHI, estas posiciones son adelantadas más propicias para el ataque y la defensa.

El kamae lo dividimos en tres partes referenciales, sobre el tronco, las extremidades inferiores y superiores.

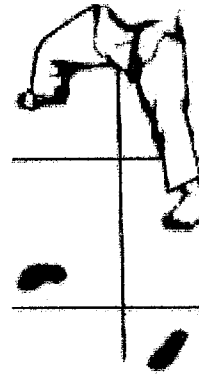
El tronco normalmente está semi-costado o "HANMI" lo cual indica que un lado se encuentra adelantado con respecto al adversario.

Las extremidades superiores se colocan semi-flexionadas una adelantada o distal al tronco y la otra proximal a este.

Las extremidades inferiores se colocan una adelantada y semi-flexionada y la otra atrasada semi-flexionada dado que el kamae es dinámico juegan un papel muy importante los tobillos y los pies ya que son los que nos proporcionan la impulsión y la tracción.

La dirección del kamae siempre debe ser hacia el oponente o adversario, en cuanto al peso debe de estar repartido para tener mayor movilidad, un estado neutro lo podríamos clasificar de 50%-50%.

Después de la explicación dividida de las partes del cuerpo no hay que olvidar que todas funcionan como un conjunto, el tronco y las extremidades están comunicados y cuando tenemos una pierna adelantada el tronco está oblicuo y el brazo de la pierna adelantada también está adelantado.



CLASES O TIPOS DE KAMAE

Voy a dividirlos en dos tipos que llamo endógenos y exógenos, los endógenos son los referentes a la actitud del kamae y los exógenos a la actitud corporal o posición.

ENDOGENOS

Persuasivo - “ACTIVO” es un kamae muy dinámico y agresivo digamos que esta en constante presión en referencia al adversario.

Neutral – “PASIVO” es un kamae aparentemente homogéneo y uniforme.

EXOGENOS

EN RELACION AL TRONCO.-

Frontal.- Caderas y hombros alineados paralelamente respecto al adversario. “MAE-NO-KAME”

De lado.- caderas y hombros en línea con el adversario. “HANMI-NO-KAMAE”

Baja.- cadera baja. “MOROTE-NO-KAMAE”

Alta.- cadera elevada. “JODAN-NO-KAMAE”

EN RELACION A LAS EXTREMIDADES SUPERIORES.-

Abierta.- los brazos están flexionados y separados del cuerpo a una anchura mayor de las caderas.

Cerrada.- los brazos están flexionados y pegados al cuerpo a una anchura menor de las caderas.

Alta.- los brazos están flexionados a la altura del cuello y de la cabeza. “JODAN-NO-KAMAE”

Baja.- los brazos están estirados y caídos.”MUGAMAE”

EN RELACION A LAS EXTREMIDADES INFERIORES.-

Abierta.- la relación de las dos piernas es un punto muy distal.

Cerrada.- la disposición de las piernas es a estar próximas entre sí con el arco más cerrado.

Baja.- las piernas están muy flexionadas. “GEDAN-NO-KAMAE”

Alta.- las piernas están elevadas casi sin flexión. “JODAN-NO-KAMAE”

DISCUSION CAPITULO II

El proceso o funcionamiento del kamae, tiene una interpretación fundamental en el combate, puesto que es un estado de alerta, lo que denominamos en el argot de las artes marciales y concretamente en el karate “ZANSHIN” o espíritu alerta, para entender todo este proceso lo dividimos en fases, la primera y más espiritual o etérea y así progresivamente hasta llegar a la manifestación física, el proceso siempre sigue los mismos patrones, y estas van desde dentro hacia fuera llamadas endógenas hasta la manifestación de la forma exógena, aunque aquí lo he dividido en tres partes extremidades superiores e inferiores y tronco, podría haber escogido otros parámetros pero he creído apropiado plasmarlo de esta forma para llevar un orden o protocolo concreto.

PALABRAS CLAVES

Fase psíquica, fase de la intuición de la percepción de la amenaza, primer concepto de acción-reacción o estímulo-reacción.

Fase fisiológica, reacción fisiológica, acción del mecanismo de alerta, sistema autónomo, difícil controlarlo, prepara para realizar el máximo esfuerzo.

Fase morfológica, expresión física, características competición, fudo-dachi o han-zenkutsu-dachi, dirección kamae oponente.

Endógenos, exógenos.

CAPITULO III

KAMAE Y FUNCIONES

FUNCIONALIDAD

El encuentro de shiai kumite, tiene una duración determinada dependiendo de la categoría, si tenemos en cuenta que el 70% del encuentro se esta en kamae, este tiene una función muy importante en este, son muchos los parámetros que rodean el encuentro, pero poniendo énfasis en el kamae lo podría clasificar en función ofensiva, función defensiva, función táctica y función estratégica, hay competidores que cuando empiezan el encuentro la disposición que tienen con el kamae dice mucho de lo que se puede llegar a producir en el combate e incluso a que lado se puede decantar el combate, la función principal del kamae en un encuentro es la de preparar la acción mas adecuada y correcta.

FUNCION DEFENSIVA

El objetivo fundamental de la función defensiva es no ser puntuados, por ello no hay que olvidar, que no solo se trata de defender las técnicas del oponente, si no que una forma muy elemental de defensa es la anticipación, por lo que hay que tener un kamae conservador y un alto grado de concentración ya que todas nuestras reacciones van a depender de las acciones del oponente, por ello debemos mantener un kamae dinámico que nos permita desplazar rápido y apartarnos de la línea de ataque para preparar un contraataque, principio de defensa y contra, para ello es muy importante mantener la distancia del kamae con el oponente, podemos utilizar el ritmo o carencia del “bote” para romper la distancia y anticipar o mantener y reaccionar igual que el oponente sin que nos alcance con su acción, pudiendo hacer una respuesta “contra”.

FUNCION OFENSIVA

El objetivo fundamental del kamae es preparar el ataque, para ello tiene que ser un kamae neutro quiero decir que no denote signos de la intención que se pretende, conseguir el objetivo de puntuar, para conseguir el objetivo debemos buscar el momento de ataque, lo preparamos con el kamae acortando la distancia entre el oponente y ejecutando la técnica precisa para puntuar, necesitamos un kamae que nos permita desplazar rápido y largo, para esto necesitamos que el movimiento de impulsión y tracción de los pies sea muy fuerte y mantener las caderas bajas para aprovechar toda fuerza posible, como romper la distancia con el kamae es una de las claves de un buen ataque, podemos preparar este momento con la cadencia del kamae “bote” con referencia al oponente.

FUNCION TACTICA

Es muy simple, el objetivo fundamental y primordial, es con que quiero atacar o defender, que acción es mas propicia para la situación y que argumentos tengo, el punto principal de todo esto es el peso en el kamae, si quiero atacar peso adelantado, si quiero ir en dos pasos el peso hay que trasladar todo el cuerpo hasta el objetivo, si quiero defender peso atrasado, si quiero defender estático mucho peso en la cadera, esto en cuanto a las extremidades superiores, si quiero hacer una acción de pierna, dependiendo si con la delantera o con atrasada, el peso variara en función de esto, podríamos resumir la función táctica en con que y como queremos hacer la acción de combate.

FUNCION ESTRATEGICA

Son muchos los parámetros estratégicos en un combate, pero solo voy a centrar las más fundamentales, en la función del kamae, como son, el adversario, el tiempo, la puntuación y las penalizaciones.

En relación al adversario la disposición de nuestro kamae, tiene que tener en cuenta la morfología del adversario, un punto muy importante cuando se trata de un competidor de nivel es como saber engañar con el kamae, para realizar el engaño es necesario la verdadera intención y la posterior rectificación de tal intención “acercamiento y girar, como ejemplo” no confundir con finta, que sería una vez iniciada la acción, si conseguimos transmitir percepciones equivocadas al oponente este fallara en sus respuestas ofensivas y defensivas y tendremos posibilidad de puntuar, que es el verdadero objetivo, en cuanto al tiempo de combate, este está marcado dependiendo de la categorías, y dependiendo de otros factores como son la puntuación puede ir en nuestro favor o en contra, el control del tiempo con el kamae, depende de la predisposición de realizar las acciones de combate, podemos contraer, hacer muchas acciones en poco tiempo o expandir realizar pocas acciones, la puntuación es uno de los mayores condicionantes del combate junto con el tiempo, el kamae tiene la función de preparar a nivel táctico como podemos resolver la situación o mejor dicho como debemos abordar el combate en función de la puntuación, que tipo de técnicas necesito para puntuar en función del resultado, las penalizaciones son un plano secundario y las podemos llevar en contra o a favor por lo que el kamae sí que tiene una función importante sobre todo en la forma de colocación del adversario, si queremos sacarlo por medio de la presión con el kamae o debemos ajustar nuestro kamae, sobre todo en distancia para no producir contactos si ya llevamos alguno.

MORFOSPICOLOGIA

Definición.- “estudio del carácter por medio de los gestos faciales o corporales” dentro del kamae, llamo morfospicología a las expresiones o gestos que se realizan tanto inconscientemente como conscientes antes de una acción determinada de combate o gesto técnico.

Función.- se divide en varias fases, observación, detección, y resolución o aplicación, en primer lugar realizamos el estudio por medio de la observación gestos que se repiten antes de una acción también llamados redundantes y los detectamos una vez controlados estos gestos procedemos a la resolución o aplicación que tiene que ver con las funciones del kamae y en que momento las aplicamos.

Funcionalidad.- Lo dividimos en cuatro funciones principales, defensa, ataque, táctica y estrategia.

En defensa lo utilizamos cuando detectamos en el adversario el gesto redundante de inicio de un ataque a lo que podemos responder con defensa o anticipación.

En ataque lo utilizamos cuando hemos observado, que en varias acciones realizadas sobre el adversario, redunda en un gesto que nos es propicio para puntuar con una acción determinada de combate.

Tácticamente lo utilizamos como si tuviéramos la información anticipada de lo que puede ocurrir en el transcurso del combate.

Estratégicamente podemos utilizarlo de dos formas diferentes, primeramente tras la observación del adversario, podemos anular su acción o contestarla que seria una parte táctica y la más importante hacer los gestos conscientes para engañar al adversario.

DISCUSION DEL CAPITULO III

He tratado el kamae en el shiai-kumite de un modo básico, interpretando su función con los principales fundamentos para este, podría profundizar en el kamae como defensa o "GOSHIN", el cual los fundamentos son los mismos pero las circunstancias son distintas, al igual que los factores que intervienen, como puede ser los adversarios con o sin armas, en estas circunstancias también prevalecen en el goshin, ataque, defensa, táctica y estrategia desde otra perspectiva, dentro del shiai-kumite, la función principal esta relacionada con los principios y fundamentos del kumite, pudiendo incorporar algún otro fundamento o principio, en cuanto a la morfospicología creo que se puede trasvolar a cualquier momento de la vida cotidiana o situación que requiera poner en marcha los principios de alerta.

PALABRAS CLAVES

Preparar la acción mas adecuada para el combate.

Función defensiva, no ser puntuados, defender las técnicas del oponente, defensa es anticipación.

Función ofensiva, preparar el ataque, momento de ataque, romper distancia.

Función táctica, con que quiero atacar o defender, acción mas propicia para la situación.

Función estratégica, adversario, morfología del adversario, tiempo o crono, control con el kamae contraer o expandir, puntuación, tipo de técnicas necesito y como lo necesito, penalizaciones, colocación del adversario.

Morfospicología, estudio del carácter por medio de gestos, observación, detección, resolución o aplicación, gesto redundante, información anticipada, anular su acción, gestos conscientes, engaño adversario.

CONCLUSION

Para concluir, creo que un buen kamae, si reúne los elementos fundamentales de intención, estabilidad, fortaleza y posición correctas, es capaz de disuadir a cualquier amenaza, y en el shiai kumite a través de un buen kamae también es posible favorecer parte del combate, hay que entender el kamae como un fundamento dentro del shiai kumite y este dentro del karate, en un combate son muchos los parámetros a controlar solo se trata de mejorar en cada faceta y esta no deja de ser una más.

ANEXO

BIBLIOGRAFIA

**1.- DICCIONARIO DE LAS ARTES MARCIALES. EDICIONES OBELISCO. MAR Y
J.B. ORY. BARCELONA 1986.**

**2.- LA COMPETICION DE KARATE. EDITORIAL PAIDOTRIBO. LUIS FERNADEZ
SOLIS. BARCELONA**