

# **DESARROLLO DE LA CONCENTRACION DURANTE LA REALIZACION DEL EJERCICIO**

## **5 PUNTOS DE ATENCION**

Es de vital importancia no solo decirle a los deportistas ¡Concéntrate! Sino enseñarles como se deben de concentrar.

Debemos de partir de que la concentración es una habilidad que se desarrolla y que solo con práctica constante y un sistema adecuado se puede lograr una verdadera concentración.

Los 5 puntos de atención son la base para que la concentración se practique adecuadamente sobre todo inicialmente durante la carrera y después en forma natural durante el juego.

### **1er. RITMO RESPIRATORIO**

La respiración es el principal punto de atención y concentración que tenemos y tener un ritmo adecuado, es fundamental para mantener un control corporal, emocional y mental.

Ejecución: Dos inhalaciones por la nariz y dos exhalaciones también por la nariz; la boca debe de estar cerrada y con la lengua en el paladar atrás de los dientes. (Existen muchos ritmos respiratorios de acuerdo a cada caso, este es solo uno de ellos).

### **2do. LA OXIGENACION**

El alimento de los músculos y del cerebro es el oxígeno, por lo tanto una adecuada oxigenación permitirá mantener los músculos mas relajados, resistentes y dinámicos, da un mayor control emocional y una mayor lucidez mental.

Ejecución: Al inhalar se infla el diafragma (el estomago) al exhalar se desinfla completamente; la respiración no debe de ser superior (con el pecho) sino inferior. (Con el estomago)

### **3er. LA VISTA FIJA**

Es el segundo punto de atención más importante de la concentración y atención ya que determina la atención externa. Mover mucho los ojos hacia todos lados, es uno de los principales factores que nos desconcentran.

Ejecución: La vista fija viendo a un punto sin ver nada en específico, pero siempre alerta.

#### **4to. CUERPO RELAJADO**

La única manera de desarrollar al máximo la técnica que se tiene, la velocidad, la coordinación y la reacción en general, es manteniendo el cuerpo relajado y a la vez dinámico.

Ejecución: Se relaja todo el cuerpo, el estomago se convierte en el sostén y motor. Se busca hacer el mínimo desgaste de energía innecesario, aunque los músculos están relajados se mantienen con un alto nivel de alerta, siempre dinámicos.

#### **5to. VACIAR LA MENTE**

Se debe de intentar vaciar la mente de toda imagen o dialogo interno, ya que en una mente vacía no entran miedos, angustias, corajes, agresiones, etc., además que una mente vacía le permite al ser interno y a los reflejos condicionados fluir naturalmente.

Ejecución:

- a) Se concentra únicamente en la respiración, procurando que esta abarque completamente toda nuestra mente. En el momento que aparece un pensamiento o imagen, se le pone una etiqueta de "Pensamiento" y se deja que se aleje suavemente, regresando nuevamente la atención a la respiración.
- b) Cada vez que aparezca un pensamiento se numera y en cada periodo de tiempo o distancia recorrida (por ejem. una vuelta al campo o cada 2 min.) se ve hasta que número se llega
- c) Se hace lo mismo que en el (b) pero registrando imágenes.
- d) Se hace lo mismo que en (b y c) pero ahora registrando simultáneamente pensamientos e imágenes.

## **MOTIVACION**

Como su propio nombre indica la conducta motivada requiere un motivo por el cual ponerse en marcha. Una conducta está motivada cuando se dirige claramente hacia una meta. El motivo es algo que nos impulsa a actuar. El motivo se presenta siempre como un impulso, una tendencia, un deseo, una necesidad... No todos los motivos tienen un mismo origen, ni son de la misma intensidad, ni tienden hacia las mismas cosas. Pero, sin embargo, se puede decir que el campo de la motivación abarca la totalidad del psiquismo humano comprendiendo una gama amplísima de móviles que incitan al hombre constantemente a actuar. Así podemos señalar móviles que van desde los impulsos más elementales, como el hambre, el sueño..., hasta los más complicados y complejos como puede ser el impulso o deseo de cierta persona a ser ingeniero de telecomunicaciones, periodista, maestro... Así pues vemos que toda actividad está motivada por algo, y ese algo es lo que hemos llamado motivo. Motivo es, pues, lo que nos impulse a la acción, a la actividad.

Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas en cuanto a las habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto que comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto... la valoración propia que una persona realiza y se ve afectada por elementos como el rendimiento y la autopercepción de habilidad y de esfuerzo.

La satisfacción con el trabajo refleja el grado de satisfacción de necesidades que se deriva del trabajo o se experimenta en él.

### **INFLUENCIA DEL GRUPO EN LA MOTIVACION**

Las personas tratan de satisfacer al menos una parte de sus necesidades, colaborando con otros en un grupo. En él, cada miembro aporta algo y depende de otros para satisfacer sus aspiraciones.

Es frecuente que en este proceso la persona pierda algo de su personalidad individual y adquiera un complejo grupal, mientras que las necesidades personales pasan a ser parte de las aspiraciones del grupo.

Es importante señalar que el comportamiento individual es un concepto de suma importancia en la motivación. Tiene como características el trabajo en equipo y la dependencia de sus integrantes.

Las diversas investigaciones realizadas han demostrado que la satisfacción de las aspiraciones se maximiza cuando las personas son libres para elegir su grupo de trabajo. De la misma forma, las satisfacciones laborales de cada integrante se acentúan en tales condiciones, tal vez se debe a que cada uno trabaja con compañeros a los que estima, con quienes prefiere colaborar y los ajustes del comportamiento son relativamente pequeños.

Los mas importantes motivadores son: lograr resultados, siendo valorados y hacerlos sentir importantes, siendo incluidos y aceptados por un grupo líder o admirado, compitiendo y siendo cabeza de otros grupos, obteniendo influencia y estatus, ganando mas dinero, oportunidades de hacer cosas que uno quiere, etc. La llave es encontrar que motiva a la gente que quieres motivar.

Establecer condiciones en las que las colaboraciones ocurran con facilidad y naturalidad. La camaradería y el trabajo en equipo crea un sentido de comunidad para los individuos involucrados y puede que se sientan como colaboradores - un importante motivador.

Responder a cada necesidad individual. Mostrar interés. Demostrar una alineación entre las metas personales y las organizacionales. No a todos nos motivan las mismas cosas. Algunos de nosotros somos mas motivados pro ir hacia lo que deseamos, y otros por alejarnos de aquello que nos desagrada lo a lo que tememos.

Estas ideas están limitadas solo por la imaginación, tiempo y creatividad. Es importante crear una historia positiva, puedes también crear mecanismos de reconocimiento en las operaciones de tu grupo, que generen orgullo, entusiasmo y diversión.

Reconocer que cada persona es única con respecto a sus debilidades y fortalezas.

Desarrollar un sistema de comunicación abierta y mantener una línea de información en ambas direcciones.

Crea trabajos retadores en donde tenga oportunidades de avanzar, crecer, tener reconocimiento y recompensa.(1)

## **LA MOTIVACION Y EL DEPORTE**

1. La mayoría de las motivaciones que los niños tienen para practicar deporte (es decir, divertirse, aprender nuevas destrezas, hacer algo para lo que uno vale, estar con amigos, conocer gente, ponerse en forma, hacer ejercicio y experimentar el éxito) son intrínsecas por naturaleza. Esta claro que la victoria no es la única, ni la mas habitual razón para la participación.

2. La mayoría de los deportistas jóvenes tiene múltiples motivos para la participación, no uno solo.

3. Aunque la mayor parte de jóvenes que lo dejan debido al interés de otras actividades, una minoría significativa interrumpe la practica por razones negativas, como la falta de diversión, exceso de presión o antipatía hacia el entrenador.

4. Tras las razones descriptivas alegadas para el abandono de la actividad (por ejemplo, la falta de diversión), se halla la necesidad del niño de sentirse valioso y competente. Cuando los jóvenes se sienten valiosos y capaces de llevar a cabo una actividad, tienen la inclinación a participar. Si no se sienten confiados respecto a la ejecución de las destrezas, tienden a retirarse (2).

### **AUTOMOTIVACIÓN**

1. La derrota no es una opción. En el preciso momento que consideremos que podemos sucumbir a una situación, ya sea personal o laboral, perdimos la mitad de la guerra, no la batalla. El convencimiento total de ni siquiera pensar en los posibles fracasos, teóricamente, nos asegura el éxito.
2. La perseverancia todo lo alcanza (disciplina). La perseverancia es una forma de disciplina. Esta incluye la continuidad, la convicción, el amor al sacrificio por un ideal o meta y el no rendirse jamás. Sin disciplina no hay motivación. La diferencia es obvia: motivación conlleva al éxito y a la felicidad.
3. La victoria es simplemente el fracaso virado al revés. Si no este bien, es porque este mal y solo necesita girar 180 grados.
4. Un problema es una oportunidad para triunfar. No existe problema o situación que no se pueda potenciar".
5. La mejor competencia es la "Auto-Competencia". La única competencia que amerita la pena investigar a profundidad detenidamente y después accionar sobre ella es la "auto-competencia.
6. Cuando competimos contra nosotros mismos el único producto resultado es la mejora personal: "Ganar; Ganar y Ganar".
7. Innovar, crear e inventar. "La necesidad es la madre de la invención". La constante innovación es imprescindible en los buenos tiempos, mucho más en los momentos difíciles. Esta nos permite dos cosas principalmente: Primero, el necesario ejercicio mental que produce el invento, innovación o mejora; segundo, el producto en si y un incremento notable en la "auto estima".
8. El conformismo es un falso sentido de seguridad. La ambición es innata en el ser humano, al igual que la búsqueda de la libertad. El conformismo y / o aceptación de cualquier situación o circunstancia no aceptable compromete los valores y por defecto es un inmenso desmotivador tanto a escala personal como empresarial. El conformismo puede llegar a enfermar a una persona, empresa o sociedad. El "no-conformismo" genera el deseo del cambio, esto mueve las ruedas de la motivación.

Finalmente, es imprescindible la determinación intrínseca del individuo para hacer posible la auto-motivación. No todo el mundo va a ser un motivador o tener la capacidad de "auto-motivarse". Pero la motivación superflua tampoco es la solución. Aprender e implementar esta teoría es algo difícil, y si, tiene un costo, todo tiene un costo el que no lo quiera pagar pues...(3).

## **KARATE EL ARTE DE SER FISICA Y MENTALMENTE FUERTE.**

Más que un método de combate el Karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral.

Karate: El "camino de la mano vacía" es mucho más que una técnica de lucha. Es un Arte Marcial, un camino en el que el caminante busca el desarrollo interior, y cuyas enseñanzas se aplican a todos los ámbitos de la vida. En el Karate-do tradicional, siempre tenemos en mente que el verdadero oponente es uno mismo.

Bichin Funakoshi ha dicho que "la mente y la técnica se vuelven uno solo en el verdadero Karate." Nosotros tratamos firmemente de hacer nuestras técnicas físicas una expresión pura de nuestra intención mental, y desarrollar nuestro objetivo mental para entender la esencia de la técnica física. Para pulir nuestro Karate practico, necesitamos pulir nuestro propio espíritu y nuestra propia mentalidad. Por ejemplo, eliminando movimientos de debilidad e indecisión en nuestro Karate ayudamos a eliminar debilidad e indecisión en nuestras mentes — y viceversa.

El Karate es por lo tanto una forma de desarrollo interior y la búsqueda de la perfección del carácter a través del riguroso entrenamiento de las artes marciales.

Sus enseñanzas para la lucha jamás deben utilizarse irresponsablemente. Naturalmente, el objetivo con el que cada persona entrena la práctica del Karate es personal. Pero aquellos que lo hacen sólo para demostrar su fuerza y aumentar sus capacidades para la pelea, se están quedando en la parte más superficial del Karate. Es más, los auténticos seguidores del camino marcial consideran una perversión estos fines, y buscan alcanzar la dignidad de caballero, objetivo que ningún practicante debería olvidar jamás.

La filosofía del Karate-Do conlleva el entendimiento de que el ser humano es un eslabón más en la cadena de la vida al igual que todo lo que le rodea. Por lo tanto somos parte de la misma fuerza, co-dependientes e interrelacionados. A través de la practica del Karate-Do, la persona eventualmente superará los elementos negativos de su personalidad y despertará a una nueva forma de pensamiento. Estos malos elementos, no permiten mejorar la habilidad para buscar, crear ni mantener un ambiente de perfecto balance. Para poder llegar a este balance tenemos que alejamos del yo para poder convertirnos en parte del todo.

Uno de los principios básicos del Karate-Do es el entender y poder controlar todo nuestro cuerpo a través de nuestra mente. Donde el razonamiento es nuestra primera línea de defensa. Esto implícitamente indica que el practicante debe estar provisto de una mente disciplinada, formada dentro las enseñanzas básicas del antiguo código de conducta Samurái, conocido Como Bushido. Aquel que utilice de forma incorrecta las técnicas adquiridas no es un verdadero practicante del Karate-Do, lo único que hace es deshonorarse así mismo, rompiendo la armonía natural de nuestro mundo Inmediato. Es importante mantener una actitud de gentileza y calma para poder vivir en armonía entre las personas

creando el camino de la paz. Karate-Do no es solo para adquirir ciertas habilidades físicas sino también es para adquirir la maestría en el arte de ser un buen ser humano.

El Karate-Do busca ser como el agua que ocupa cualquier envase sin importar su forma, no como el hielo que en su rigidez solamente acopla a su molde original. Nuestra mente tiene que ser flexible para poder amoldarnos fácilmente a cualquier elemento exterior y poder trascender mental y físicamente. El Karate-Do más que un deporte, que un programa de acondicionamiento físico o un arte de expresión corporal es una forma de vida que encierra ideas y conceptos de una antigua sociedad oriental que busca llevar al ser humano a la aceptación de Si mismo y poder llegar al máximo de sus capacidades espirituales, mentales y físicas.

La confrontación física envuelve tres conceptos importantes: tsuki no kokoro (mente clara como la luna), mizu no kokoro (mente que refleja como el agua) y mu no kokoro o mu shin (mente sin pensamientos). Mientras estamos preocupados por la victoria, la derrota, el temor a nuestro oponente o en cualquier otro asunto, en ese momento nuestros pensamientos son como nubes que no nos permiten ver la clara silueta de la luna, nuestro oponente. Estas nubes actúan como anuladores de nuestra capacidad de percepción a causa de nuestros demonios internos. Viendo claramente a nuestro oponente pasamos a ser como el agua clara que refleja un objeto, así vemos claramente los movimientos de nuestro contrincante sin esfuerzo alguno. En el momento que respondemos al ataque, pasamos a la última faceta donde nuestra mente actúa de forma natural, en forma puramente intuitiva donde no hay pensamiento predefinido sino acción. En ese momento es como la mente de un niño, libre de palabras difíciles o experiencias complicadas, una mente que ve, oye y acepta todo lo que le rodea tal cual es sin distorsión de lenguaje o lógica. La persona que domina el mundo kokoro absorbe el movimiento del contrincante y lo convierte en uno de sus movimientos. Como la corriente fuerte de un río que absorbe la más débil para convertirse en una aun más poderosa. Es por esto que el practicante del Karate-do puede bloquear y atacar al oponente de acuerdo a la necesidad, lo cual significa que el o ella ejecutan esto sin conciencia o esfuerzo razonado. Según Tom Muzila: "El estero nunca fluye hacia atrás. El agua pasa y pasa, pero la Luna no se mueve. En un combate o encuentro la mente debe ser como la Luna, mientras que el cuerpo y el tiempo pasan y pasan como el agua del estero."

La meta del Karate-Do es enseñar a reaccionar de manera natural sosteniendo un estado de calma ante cualquier situación. "De la misma manera que un espejo limpio refleja sin distorsiones, o el silencioso valle que devuelve los sonidos, de igual manera cualquiera que quiera estudiar Karate-Do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y malvado, pues solo con una mente y conciencia limpia le será posible comprender aquello que recibe." El Karate-do nace y evoluciona dentro de la filosofía Zen que entre otras cosas busca reencontrar al hombre con su perdida naturalidad para retornar a los orígenes de su espíritu. Aunque esto suene simple y obvio es de hecho una tarea bastante difícil. El recobrar la naturalidad requiere de un largo entrenamiento y constituye un gran logro espiritual. Es por

esto que los grandes maestros decían que aprender Karate-do sin las enseñanzas del Zen hacia del Karate una experiencia hueca.

Como el gran maestro japonés, Gichin Funakoshi dijo: "Usted podrá entrenar por mucho, mucho tiempo moviendo manos y piernas, dando brincos como un títeres, aprender Karate no sería muy diferente de como aprender a bailar, fallando en no prestar atención a lo más importante, a la esencia del Karate-do

Solo una persona con un ideal superior encontrara el Karate do suficientemente interesante como para preservar lo riguroso de su entrenamiento. Aquellos que tienen tal ideal, averiguan que mientras más duro entrenan más fascinante se hace el arte y más bella ven la vida.

En relación a quien es nuestro enemigo debemos hacernos eco de esta enseñanza. Al preguntar su maestro -¿Quién es nuestro enemigo?- el estudiante contesto -nadie-, el maestro pregunto entonces -¿Por que?- y el contesto -porque las palabras "yo odio" no existen-. El Karate no busca la concentración absoluta en un punto u objeto, ya que concentrándonos solamente en este omitimos la belleza que existe a nuestro alrededor.

- "La verdadera Vía de las arenas consiste, no solamente en neutralizar al enemigo, sino dirigirlo de tal forma que abandone voluntariamente su espíritu hostil." (Morihei Ueshiba)
- "Querer sacar el sable es la técnica del principiante. Poder sacar el sable es la técnica del experto. Ser el sable es la técnica del Maestro." (Ritsuke Otake)
- "Tu mente este dispersa. Una sola acción, una sola sensación, un solo pensamiento, un solo grito, un solo Ki, una sola unidad." (Takeuchi)
- "Si alzas tu mano, restringe tu temperamento; si tu temperamento se alza, restringe tu mano."
- "Lo importante no es la técnica, sino la moralidad detrás de ella."
- "Las palabras son como las batallas, ambas deben ser escogidas con mucho cuidado."
- "Al conversar lo importante no es ganar sino lo que podamos aprender."
- Primero aprender a controlarnos antes de intentar controlar a otros.
- Espíritu primero, técnica después.
- Siempre estar listo para liberar la mente.
- Tomará toda una vida para aprender Karate donde no hay limites.
- Coloca tu diario vivir dentro del Karate y podrás encontrar sus sutiles secretos.
- La victoria depende de tu habilidad para distinguir puntos vulnerables de los invulnerables.
- Cuando salgas de casa piensa que habrán muchos oponentes esperando por ti. Es tu comportamiento el que invita los problemas.
- Siempre pensar y buscar la manera para vivir los preceptos cada día.



La influencia del Budo en el karate-do puede ser resumida en los siguientes elementos:

1. El uso apropiado del KIAI (Kiai jutsu).
2. El correcto uso de la respiración abdominal (Ibuki).
3. El concepto del uso de la energía vital (KI).
4. El concepto de Hara Gei, que consiste en el correcto uso de la respiración abdominal Ibuki, la energía vital Ki y concentración mental en el abdomen (Hara).
5. El concepto de Mune Mushin que representa el estado ideal del Budoka quien a través de la práctica diaria logra un estado de suspensión temporal (vacuidad mental).
6. El concepto de Mizu no Kokoro que significa que al igual que la superficie de un lago refleja todo lo que lo rodea, de la misma manera la mente de un Budoka deberá percibir serenamente todo lo que le rodea sin concentrarse en nada en particular y de esta forma permanecer alerta frente a una situación de peligro.
7. El concepto de Tsuki no Kokoro que significa que el espíritu deberá permanecer como la superficie de la luna. Representa el estado de ánimo tranquilo del budoka antes las cosas que afectan a los hombres comunes.

El verdadero Karate, es decir, el Karate-do, se esfuerza internamente por entrenar la mente para desarrollar una clara conciencia que permita hacer frente al mundo con la verdad, mientras que externamente va desarrollando la fuerza física hasta poder vencer incluso a feroces animales salvajes. Mente y técnica deben ser uno en el verdadero Karate.

El estudiante debe estar siempre consciente y receptivo a las críticas de los demás; debe ser constantemente introspectivo y reconocer de buena gana cualquier falta de conocimiento, en vez de pretender saber lo que no sabe.

Aquellos que siguen el Karate-do no deben abandonar jamás ni su pensamiento humilde ni sus buenos modales. Es el individuo de mente pequeña el que gusta jactarse tras haber conseguido desarrollar alguna pequeña habilidad, y los que con poco conocimiento se comportan como si fueran expertos, son en realidad pueriles.

Aquellos que siguen el Karate-do desarrollaran coraje y fortaleza. Estas cualidades no tienen nada que ver con acciones fuertes o con el desarrollo de técnicas poderosas en si mismas. Se debe poner mayor énfasis en el desarrollo de la mente que en el de las técnicas. Para el estudiante de karate, la más vergonzosa característica es la indecisión. "Aquellos que siguen el karate no deberían detenerse meramente en el perfeccionamiento de sus técnicas. Antes

bien, espero que dediquen sus vidas a buscar el verdadero Karate-do. Porque la vida a través del Karate-do es la vida en si misma, publica y privada".(Funakoshi Sensei)

La nobleza, el respeto, el ansia de superación, la fortaleza de espíritu y el autocontrol son los valores esenciales que el maestro de Karate-do debe resaltar en sus alumnos. Estos deben comprender que, más que un estilo de lucha, lo que están asimilando es una disciplina de auto-superación no enfocada hacia la violencia sino hacia la paz, de nuestro espíritu y para con nuestros semejantes.

Solo en caso de gravedad extrema el karateca deberá hacer uso de sus conocimientos, únicamente con el fin de defenderse, ante un ataque que ponga en peligro su integridad física.

Es a través de la competencia, que el practicante de Karate podrá desarrollar parte de las técnicas aprendidas, en forma controlada, y con el solo fin de demostrar a través de la marcación de puntos el grado de concentración, potencia, velocidad y precisión logradas.

A lo largo de la práctica de esta disciplina se ira formando un individuo con un desarrollo armonioso de su cuerpo, flexible, fuerte, ágil, acompañado en lo espiritual de una nobleza de sentimientos, respeto por sus semejantes y seguridad en su carácter.

Ese es el último fin del Karate-Do, el desarrollo de todo el potencial humano que posee el individuo orientado a la paz y al enriquecimiento espiritual y físico del mismo.

### **EL EJERCICIO DEL KARATE NOS PROPORCIONA LA CAPACIDAD DE SER FISICA Y MENTALMENTE FUERTE**

- Ejercita la concentración. Proporciona técnicas de concentración que se pueden aplicar en la vida diaria, en los estudios, en el trabajo, en la vida privada. Enseña los secretos de la relajación y a aprovechar y optimizar la energía.

- Facilita el desarrollo de los más jóvenes: Este deporte es uno de los pocos que desarrolla los dos hemisferios del cuerpo en la misma proporción. Ayuda a superar cualquier tipo de miedo, proporcionándoles a todos los niños una base eficaz para un correcto desarrollo.

- Proporciona confianza y seguridad. El Karate enseña a fortalecer el cuerpo y permite sentirse mas seguro de uno mismo. Además aporta la confianza necesaria para afrontar otros retos. Utiliza técnicas de control mental que pueden ayudar a superar debilidades.

- Mejora el estado mental del individuo: El aprendizaje del Karate es progresivo y esta adaptado a las limitaciones del cuerpo y la energía y enseña a administrarla. Cada persona siente como evoluciona de manera constante y alcanza flexibilidad, fortaleza y agilidad. Hace sentirse mejor, más activo y despierto que en la mayoría de los deportes.

Facilita el equilibrio personal del individuo: Los responsables federativos aseguran que una de las grandes ventajas que la practica del Karate proporciona, es que permite un desarrollo constante y global, no solo del estado físico aportando fuerza, sino también el estado mental, facilitando el equilibrio personal

- Su riesgo de Lesiones no es elevado: El Karate es uno de los deportes que menos lesiones genera respecto a otros, sean o no artes marciales; tal es el caso del alpinismo, el esquí, el baloncesto y el fútbol. Además, de las que genera, un 85% son insignificantes. Por otro lado, en la modalidad de Kumite o combate, no se aprecia una intencionalidad de causar daño al contrincante, ya que cada karateca es verdaderamente consciente del potencial de sus golpes.

- Su práctica se puede iniciar a cualquier edad. En este deporte el único protagonista es la persona que hace el ejercicio pues ella se establece sus propias metas y va adaptando de manera progresiva y sin ningún tipo de peligro los ejercicios. Las metas se establecen de manera individual y no son ejercicios que supongan peligro para edades más elevadas, de hecho, en las federaciones hay gente practicando el deporte durante más de 35 años. La imagen tradicional y violenta de las "patadas" no es generalizable.

- Logra la coordinación de todo el cuerpo. Su práctica implica una mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y distribuye el ejercicio de manera uniforme por todas las articulaciones y músculos del cuerpo. Exige la armonía y coordinación de todo el cuerpo.

- Muy recomendable como terapia ante algunas patologías. Así por ejemplo, se recomienda para personas con trastornos de agresividad, problemas de timidez, de lateralidad, para combatir la frustración, para facilitar las relaciones sociales...etc.

- Un deporte que no es sexista, Desde muy jóvenes, la mujer se ha incorporado a este deporte. Su integración ha sido muy positiva y a nivel deportivo de elite los éxitos han sido notables.

- Genera el máximo respeto sobre el rival: La imagen que ofrece el cine de este deporte, olvida una de sus máximas: el profundo respeto por el contrincante que todo karateca debe sentir. No es un deporte agresivo, sino todo lo contrario.

---

#### NOTAS:

- (1) Lynley Hicks Anderman and Carol Midgley. EDO-PS-99-9. July 1999.
  - (2) Pablo W. Dorrego. Consultor Internacional de Negocios. Uruguay - Latin America.
  - (3) Yesica Aguirre Cedillo & Fany Jardón García. Teorías Psicológicas de la motivación. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
-